

# LES PARCOURS DU Cœur



## SAMEDI 30 MAI 2026

### TOULON

Plages du Mourillon

Anse du Lido

### 10H à 18H

### ENTREE LIBRE

J'aime mon cœur, je participe.

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)



Soutenu par



# LES PARCOURS DU Cœur



Tout au long de la journée, les professionnels accueillent le public sur des stands et des ateliers afin de sensibiliser à la prévention des pathologies cardio-vasculaires.

## PROGRAMME

- **Ateliers ludiques et sportifs** : Rugby Santé, Expressions corporelles, Renforcement musculaire, Tango Argentin, Country, Zumba, Majorettes, Brain ball...
- **Activités ludiques pour les enfants**. Fil rouge sur vélo, Jeu de l'oie, vélo à Smoothie et Mots Mêlés / fléchettes
  - **Bilan d'évaluation du niveau d'activité physique**
  - **Initiation aux gestes qui sauvent par le CESU 83**
- **Ateliers d'information** : les maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, diabète, maladies coronariennes, insuffisance cardiaque), le don d'organes, le don du sang, les traitements, la diététique, le tabac, l'activité physique...
  - **Ateliers** : Prise de tension artérielle, apprentissage à l'automesure tensionnelle, glucotest, test de dépendance tabagique, mesure de l'IMC
  - **Atelier - Conseil diététique et tabacologue**
- **Stands** : CHITS, Club Cœur et Santé Ouest Varois et Hyères - Toulon, Fédération Française de Cardiologie, Education thérapeutique du patient, CPTS, Maisons Sport Santé, Associations...

**Inscription gratuite sur place**, pour toutes les activités (places limitées).