



**VENEZ AVEC
VOS AMIS
VOS VOISINS
VOS COLLÈGUES
VOS PARENTS VOS ENFANTS...**

Les parcours du **Cœur**



28 et 29 Mars 2015

www.fedecardionpc.org

MARCHE ACTIVE DE **4 KM** ORGANISÉE PAR L'ASSOCIATION **TNW**

SAMEDI 28 MARS 2015

CHEMINS DE FORET – CHEMINS DE SANTE

RDV MAISON DU TEMPS LIBRE DE STELLA-PLAGE à 10H15 avec ou sans bâtons

TNW
ASSOCIATION

Samedi 28 Mars
Maison du Temps Libre
parcours du Cœur
sentier de forêt sentier de santé
départ 10 h15 stella-plage







bougez pour votre cœur

Fédération Française de Cardiologie
Association de lutte contre les maladies cardiovasculaires
www.federfrance.fr



**GIRLY
WOMEN
1^{er} Prix**





















REMERCIEMENTS

Un grand merci aux adhérents de l'association présents aux préparatifs et à la manifestation du parcours du cœur mais aussi aux bénévoles qui nous ont aidé :

Jacky Gerbeaux, Jean Claude Provo et Pierre Richeval pour assurer le ravitaillement, les photographies. Eric Macquet et Anaïs Caux pour la prise de tension

La municipalité de Cucq, Trépied, Stella pour le panneau et la mise à disposition du local de la maison du temps libre.

Les commerçants de Cucq qui ont bien voulu accepter nos affiches sur leur vitrine.

A l'année prochaine.....

Un parcours du cœur réussi



Les 35 participants prêts pour le départ du parcours du cœur.

Samedi 28 mars, l'association Touquet Nording Walking proposait une marche courte de 4 kms sur le thème « sentiers de forêt-sentiers de santé » pour faire découvrir au public les chemins forestiers tout proches de la station de Stella. Des sentiers courts et variés que les marcheurs de tout âge peuvent emprunter plusieurs fois par semaine à bon rythme et sans lassitude.

Le thème était opportun cette année, car les livrets de prévention des maladies cardio-vasculaire distribués aux participants insistent tout particulièrement sur le bienfait de la forêt, sur le stress et la nécessité de faire des pas régulièrement plutôt qu'une seule fois par semaine, si possible.

Parmi les 35 participants, 15 adhérents de l'association servaient de guides à la vingtaine de marcheurs qui cheminaient à leur rythme, en

trois groupes. Une occasion d'échange sur cette pratique nouvelle de sport-santé est de confier les petits rites de l'association locale : « dire que l'on « pointe au golf » signifie que l'on doit toucher la barrière avant de repartir », explique avec humour Dominique Deloye aux participants amusés qui s'exécutent. La bonne humeur a raison des soucis du quotidien.

Cette marche était aussi l'occasion de sensibiliser les participants au manque d'entretien de la forêt centenaire laissée à l'abandon : le lierre couvre les vieux troncs, les ronces étouffent le sol et ne laissent plus pousser la fougère, signe de bonne santé des forêts. Dans sa toute prochaine assemblée générale du 13 avril à la Maison du Temps Libre à 18h, l'association fera la point sur la pénérisation des sentiers-nature.