



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# LES PARCOURS DU



## GENAS

**DIMANCHE 14 MAI 2023**  
**Place de la République**

- > PARCOURS DE MARCHÉ avec la GV
- > PARCOURS VTT avec l'ESGA cyclo
- > PARCOURS DE RUNNING :
  - 1,7 km "famille"
  - 5 km "motivé"
  - Course d'orientation

Parrain de  
l'évènement :  
**Faustin GARREAU**  
(4 fois médaillé  
de bronze sur  
5 000 m marche  
en salle)

**de 9 h à 12 h 30**

**Programme complet et inscription  
sur le site : [www.genas.fr](http://www.genas.fr)**



**J'aime mon cœur, je participe.**

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



Soutenu par





# PROGRAMME DE LA MATINÉE

Tous les coureurs participent sous leur propre responsabilité, dans le respect des règles de circulation en vigueur sur les voies publiques.

Matinée animée par Faustine GARREAU.

Pour toutes les activités, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

## Parcours du Cœur : À TRAVERS GENAS

### Parcours pédestre, VTT et running :

Découvrez Genas et partagez un moment convivial sur les différents parcours.

#### • À PIED

Parcours pédestre de 7 km avec la  
Gymnastique Volontaire (durée 1 h 30 env.)  
>>> **Départ à 9 h 30 et à 10 h**

Balade urbaine de 2,3 km  
avec la Gymnastique Volontaire  
>>> **Départ à 11 h**

• **VTT** (Prévoir son VTT & port du casque  
obligatoire)  
Parcours vélo de 15 km avec l'ESGA Cyclo  
>>> **Départ à 10 h**

#### • **RUNNING**

Parcours de running motivé de 5 km  
(durée 1 h max. – avoir 14 ans minimum\*)  
>>> **Départ à 10 h 30**

Parcours de running famille de 1,6 km  
>>> **Départ à 11 h 30**

Course d'orientation (tout public) à la  
travers la Ville avec l'ESGA Hand  
>>> **Départ (de la place) de 9 h 30 à 10 h**

\*Âges réglementaires de la Fédération  
Française d'Athlétisme

## Parcours du Cœur : SUR LA PLACE DE LA RÉPUBLIQUE

### Démonstrations ou ateliers :

- Tae Kwon Do : 9 h 30
- Énergie du mouvement : 10 h
- Foot : 10 h 30
- Tennis de table : 11 h
- Zumba : 11 h
- Tennis : 11 h 30
- Full body Dance : 11 h 30
- Jump : 12 h 15

Venez encourager les membres  
des associations sportives avec  
votre tenue de sport.

### Stands de 9 h à 12 h 30 :

- **FORMATOP** : sensibilisations  
secourisme, nutrition et risque  
incendie (en réalité virtuelle)
- Collations offertes par  
Leucémie Espoir

Pratiquer une activité physique  
régulièrement pour protéger  
votre cœur et réduire les risques  
de développer une maladie  
cardiovasculaire.

## REMERCIEMENTS

La Foulée Muroise, GV Genas, ESGA Cyclo, Chassieu Athlé, Arts Martiaux de Genas « Kwon Te Zen », Collège Louis Leprince Ringuet, ESGA GRS, ESGA Handball, ESGA Tennis de Table, Formatop, Leucémie Espoir, Tennis Club, l'Énergie du mouvement, ESGA foot.

Le dimanche 14 mai, amusez-vous, BOUGER VOTRE CŒUR et soutenez l'action des cardiologues bénévoles avec l'EURO SOLIDAIRE.

**Pour tous les parcours, inscription sur le site : [www.genas.fr](http://www.genas.fr)**

