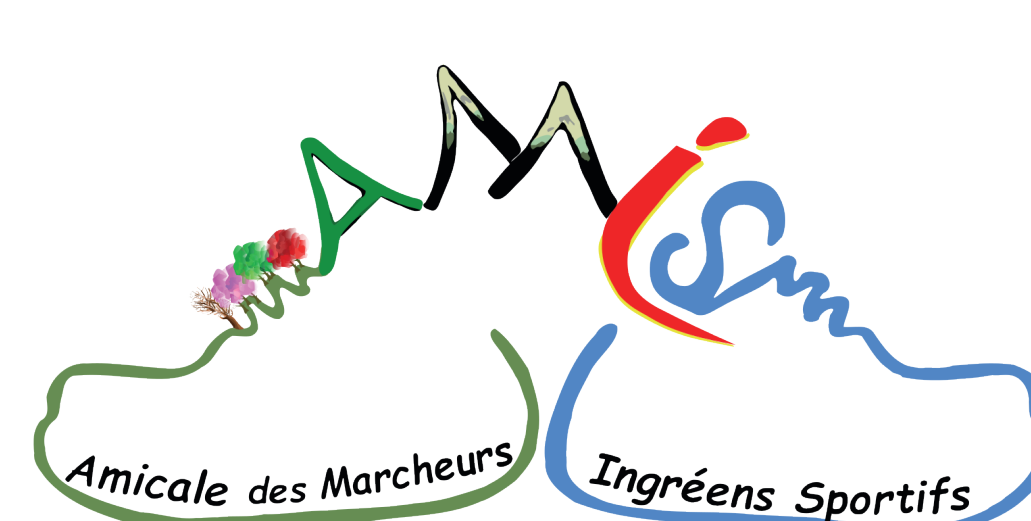




Fédération
Française de
Cardiologie

Centre-Val de Loire
Club Cœur et
Santé Orléans



LES PARCOURS DU

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

Cœur



DIMANCHE 29 MARS 2026

De 8h à 12h

Lac de Bel Air 45140 INGRÉ

2 parcours 6 et 10 km

MARCHE - FOOTING
Départs libres de 8h à 10h

Inscription sur place

Participation
2€
ou +



**Respect du
code de la route**

ATELIERS

- **Défibrillateur**
9h > 10h > 11h
- **Prise de constantes**
- **Cohérence cardiaque**

MARCHE SANTÉ

encadrée par
un professionnel de santé
10h : départ

INITIATION

BÂTONS DYNAMIQUES

Marche dynamique
et renforcement musculaire
encadrée et proposée
par l'association AMIS
**9h30 : 1^{er} départ puis
départ toutes les 45 min.**

— NOUVEAUTÉ —



**casque
obligatoire**

BALADE À VÉLO

Environ 10kms
Encadrée par
le service des sports
9h30 : départ

CHALLENGE

parent / enfant
Tour de Lac / Quiz
Départ libre
750 m

www.fedecardio.org

J'aime mon cœur, je participe

Renseignements : peessoa.v@ingre.fr / sports@ingre.fr

Soutenu par



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

