

Santé IIS se mobilisent pour lutter contre la sédentarité



■ Le 19^e Parcours du Cœur se déroulera dimanche à Layoule.

Le but consiste à inciter les gens à avoir une activité physique », lance le cardiologue Jean-Paul Vigier, membre du club Cœur et santé de Rodez, organisateur du Parcours du cœur ruthénois. « Notre objectif est de prévenir les maladies cardio-vasculaires ».

Des messages qui seront largement diffusés dimanche, de 10 heures à 17 heures, à l'occasion de la 19^e édition du Parcours du cœur, sous le parrainage de la Fédération française de cardiologie. « Après s'être longtemps tenue dans le jardin public et à Combelles, la manifesta-

tion se déroule depuis quelques années dans le cadre bucolique de Layoule », rappelle le cardiologue.

Hubert Raux et Jean-Paul Vigier aux manettes de ce 19^e parcours du cœur ruthénois.

Promenade de santé

Le principe de cette journée, qui attire généralement entre 200 et 300 personnes, reste inchangé : se balader, seul ou accompagné, à pied ou en vélo, à n'importe quel moment de la journée (entre 10 heures et 17 heures) et à sa propre allure. Une promenade de santé dont le tracé suit la boucle de Layoule (entre le gué de Sâlles et le vieux pont, à l'extrémité est du camping), soit 5,2 km. Ce jour-là, les personnes présentes pourront également apprendre les gestes qui sauvent et prendre connaissance des diffé-

rentes activités proposées toute l'année par le club Cœur et santé.

« Le club qui est ouvert à tous, compte 103 adhérents, rappelle Jean-Paul Vigier. Moyennant le paiement d'une cotisation de 40€ par an, les adhérents peuvent pratiquer, chaque semaine, plusieurs activités sportives telles l'aquagym, le vélo de salle, le body fit ou la randonnée pédestre ».

Également conscients que les bonnes pratiques s'acquièrent dès le plus jeune âge, les adhérents de Cœur et santé organisent régulièrement des manifestations à destination du jeune public. La prochaine (un parcours du cœur) se déroulera le 13 mai, au collège Saint-Jo à Rodez. R.B.

C
S
F
F
E
a
F
S
L
S
t
e
F
S
C
R
S
f
C
L
F
V
F
F
C
E
f
C
E
E
S
C
V
L
R
C
V
V
S
S
E
R
f
V
F
C
a