

## Un parcours du cœur à Préchac

À l'initiative du Foyer Rural de Montestruc



Un parcours du cœur à Préchac

Les Parcours du Cœur sont la plus grande opération de prévention-santé organisée en France. Ils ont pour but de faire reculer les maladies cardio-vasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines afin d'éviter les comportements à risque. Sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie, ils mobilisent, chaque année, au printemps, plusieurs centaines d'agglomérations, de villes et de communes dans tout le pays. [1]

Le Foyer Rural de Montestruc, intéressé par tout ce qui peut permettre de se maintenir en forme, a décidé d'organiser le Parcours du Cœur 2019 . Ainsi, il profite de cet événement national pour promouvoir l'activité physique et l'entretien du cœur... avec de la marche. C'est l'occasion de rappeler les slogans de la Fédération française de Cardiologie qui est à l'initiative de cette journée. « J'aime mon cœur » - « 0 tabac- 5 fruits et légumes par jour »- « 30 minutes d'activité physique par jour »

Bouger est donc ce qui est proposé, dimanche 7 avril, au départ du Domaine d'Empeyron, à Préchac.

Au programme, accueil, café et gâteaux à 9 h - parking disponible sur place pour tous les participants.

Deux boucles gratuites sont ouvertes à tous :

- Pour les promeneurs moins chevronnés, départ à 10 h pour une balade de 6 km dans les vignes.
- Pour les autres, départ à 9 h 30, pour une randonnée de 12 km empruntant de nombreux chemins, en forêt parfois.

A midi, tous les marcheurs se retrouvent pour un pique-nique tiré du sac, au Domaine d'Empeyron, chez Cécile Foudral, où on pourra déguster avec modération les vins du Domaine. Ce sera l'occasion de profiter des renseignements sur la culture, l'entretien et le choix des vignes..

Toutes les informations utiles sont sur le site des Foyers Ruraux : invitation, plans des parcours et accès au Domaine, à Préchac.

Cette journée permet à toutes les personnes, des plus jeunes aux plus âgées, de se rappeler les bienfaits du sport et d'une vie équilibrée. Pas de performance ce jour-là, que du plaisir d'être ensemble dans une randonnée à la campagne. Notons la participation amicale des Randonneurs Gascons.

Renseignements téléphoniques : Dany Guille : 05.62.62.25.56 ou Serge Nerrière : 05.62.62.24.57

[1] Informations sur les Parcours du Cœur sur le site de la Fédération de Cardiologie

Les  
parcours  
du Cœur

J'aime mon cœur,  
je participe.



**MONTESTRUC**

**Dimanche 7 avril 2019**



Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie  
toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.  
Trouvez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

### **Bougez à Montestruc**

avec **L'association Foyer Rural de Montestruc**

**Départ : Domaine d'Empeyron - Préchac -**

**9H - accueil-café-gâteaux -**

**2 parcours gratuits-ouverts à tous - venez aussi en vélo**

Départ 9H30 : 11km

12H -Repas tiré du sac  
Au Domaine d'Empeyron

Apéritif et vin offerts  
avec modération

Départ 10H : 6km

Renseignements: 0562622457 - Avec la participation des Randonneurs Gascons