

Les actions de promotion et de formation de l'équipe **As Du Cœur** depuis juin

PROJET	INVESTIGATEURS	PARTENAIRES PRINCIPAUX	PARTENAIRES ASSOCIÉS	SOUTIENS INSTITUTIONNELS
 <p>PROJET</p> 	   	  	  	     

Les Mercredi Marche Nordique de juillet 2015



Durant la coupure de l'été, certains As du Cœur souhaitaient continuer la Marche Nordique en groupe.

Nous avons mis en place les MERCREDI MARCHÉ NORDIQUE durant tout le mois de juillet.

Le rendez-vous était fixé au Parc de Vaugrenier (Villeneuve Loubet) de 9H à 10H30.

Un petit groupe de 7 à 10 personnes était présent malgré la chaleur.

	INVESTIGATEURS	PARTENAIRES PRINCIPAUX	PARTENAIRES ASSOCIÉS	SOUTIENS INSTITUTIONNELS
PROJET 	  	  	  	   

FORMATION CARDIO DES ENCADRANTS



Début Septembre, les encadrants et les stagiaires As du Cœur saison 2015/2016 ont pu suivre une formation avec l'équipe des Sources : le Dr DOMEREGO et Fanny Brun.

L'objet de cette matinée de formation était de sensibiliser les futurs encadrants aux différentes pathologies cardiaques, à l'encadrement spécifique des personnes atteintes de MCV, à l'utilisation du défibrillateur et à l'intervention aux gestes de 1^{er} secours.



Forum des Associations de MOUGINS

Le 6 Septembre 2015, la ville de Mougins organisait son forum des associations sportives auquel Reine, Odile et Marine ont participé pour la promotion des Programmes As du Cœur.

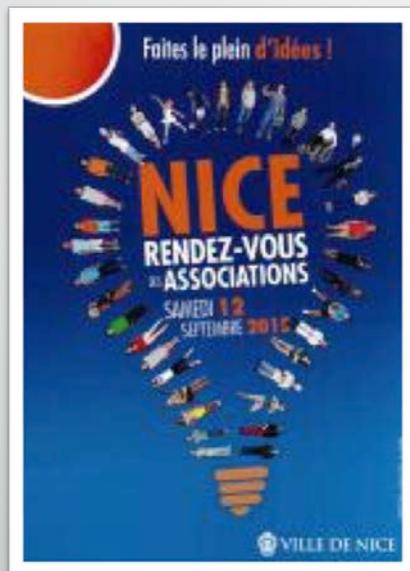
Les anciens As du Cœur ont pu rendre visite aux encadrants et venir récupérer leur dossier d'inscription pour la nouvelle année 2015/2016.



PROJET	INVESTIGATEURS	PARTENAIRES PRINCIPAUX	PARTENAIRES ASSOCIÉS	SOUTIENS INSTITUTIONNELS
 PROJET 	     	  	  	   

Salon des Associations de NICE

La Ville de Nice organisait son Forum des Associations le Samedi 12 Octobre 2015. C'est Isabelle qui a animé le stand aux côtés de Michel Masseglia (Azur Sport Organisation) pour la promotion des As du Cœur.



PROJET	INVESTIGATEURS	PARTENAIRES PRINCIPAUX	PARTENAIRES ASSOCIÉS	SOUTIENS INSTITUTIONNELS
 AS DU CŒUR	 	 	 	

Journée Sport-Santé à BOULOURIS (Var)

Le SAMEDI 19 Septembre 2015, la Ligue d'Athlétisme de Côte d'Azur, en partenariat avec le CROS (Comité Régional Olympique et Sportif) et le CREPS de Boulouris a organisé la 1ère journée nationale de la marche nordique sous l'égide de la FFA.



Près de 140 marcheurs ont pu découvrir et pratiquer cette activité de sport/santé, autour de 3 circuits de marche nordique (santé/découverte/sportif) au sein du CREPS de Boulouris.



A la suite de ces virées, un colloque sur les bienfaits de l'Activité Physique et la présentation des Programmes As du Cœur a été organisé avec des intervenants Odile Diagona et Fournier.



PROJET	INVESTIGATEURS	PARTENAIRES PRINCIPAUX	PARTENAIRES ASSOCIÉS	SOUTIENS INSTITUTIONNELS

Colloque ARS-DRDJS en CORSE avec le Pr DUCLOS

Le 21 Septembre, l'ARS et le Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale organisaient un colloque sur le thème « Sport, santé et bien être » au CCAS de Porticcio.



De nombreux intervenants du monde médical et sportif étaient réunis et ont pu écouter des experts de haut niveau, dont l'équipe As du Cœur (le Dr Domerégo et le Dr Fuch, Odile et Stéphane Diagana) mais aussi le Pr Martine Duclos, conseiller scientifique auprès du ministère des Sports. Tous avaient fait le déplacement afin de démontrer les bienfaits d'une activité physique régulière en prévention des maladies.

PROJET	INVESTIGATEURS	PARTENAIRES PRINCIPAUX	PARTENAIRES ASSOCIÉS	SOUTIENS INSTITUTIONNELS
 AS DU CŒUR	 	 	 	

Atelier du Cœur Santé-Active CPAM

L'espace Santé Active de la CPAM des Alpes Maritimes propose des services gratuits tels que des programmes d'accompagnement santé et des bilans personnalisés.

Le 29 Septembre 2015 se tenait la journée dédiée à la Santé du COEUR à laquelle tous les adhérents CPAM pouvaient participer.

Pour une seconde fois, Odile Diagana et Marine Tanguy ont été sollicitées pour animer un atelier sur les bienfaits de l'activité physique et présenter le programme As du cœur.

Près de 20 personnes ont assisté durant une heure à cet atelier de présentation suivie d'une heure d'échange et d'information avec les



As du Cœur aux EUROPEAN MASTER GAME à Nice

Le 3 Octobre 2015 la Fédération Française d'Athlétisme organisait la première **Journée Nationale de la Marche Nordique**, en parallèle du 1^{er} au 11 Octobre se déroulaient les **European Master Game de Nice**. Ce fut une belle occasion pour l'équipe As du Cœur de prendre en main la marche nordique au sein du village des EMG pour combiner ces évènements avec la promotion AS DU COEUR.

Durant la semaine, Antoine, Marion et Marine ont pu tenir des permanences sur le stand CPAM Santé Active grâce à l'accueil de Claire PETIT et son équipe. Malgré la météo défavorable, toute l'équipe As du Cœur a pu organiser des initiations et deux virées de marche nordique sur la Promenade des Anglais. Près de 30 personnes étaient inscrites.



PROJET	INVESTIGATEURS	PARTENAIRES PRINCIPAUX	PARTENAIRES ASSOCIES	SOUTIENS INSTITUTIONNELS
 AS DU CŒUR	 	 	 	

As du Cœur lors des EUROPEAN MASTER GAME

La journée Nationale de la Marche Nordique s'invite aux EMG



**Animations et virées de marche nordique
proposées par l'équipe AS DU CŒUR !**

SAMEDI 3 Octobre au village des EMG, stand Santé Active (place Masséna)

Initiations à partir de 14h00 / Virées de 2,5 km et 5 km à 15 h 30



Reconnue comme une pratique d'endurance complète permettant le renforcement musculaire de l'ensemble du corps et l'amélioration des fonctions cardiaques et respiratoires, la marche nordique compte aujourd'hui près de 25 000 licenciés à la Fédération Française d'Athlétisme.

A travers cette journée, l'objectif est de faire découvrir au grand public cette pratique « sport santé » par excellence particulièrement adaptée aux personnes les plus sédentaires ou atteintes de pathologies chroniques souhaitant se remettre à une activité physique.

Au programme de l'après midi : à partir de 14 h au stand Santé Active initiation à la technique de la marche avec bâtons, baptêmes « PREMIERS PAS » et une marche sur la PROMENADE DES ANGLAIS de 2,5 à 5 km, précédée d'un échauffement collectif, aux côtés des coaches diplômés de la Fédération Française d'Athlétisme et des Programme As du Cœur (RDV à 15 h 30 devant le podium)

Les pré inscriptions se feront au Village sur le STAND SANTE ACTIVE de la CPAM dès le 28 septembre 2015 (ou inscription sur place le jour même) et à l'adresse suivante : asducoeur.programme@gmail.com (indiquer nom/prénom/date de naiss)

Pour la virée, le prêt de bâtons de marche nordique (dans la limite du stock disponible) pourra se faire sur dépôt d'une carte d'identité au stand SANTE ACTIVE. Il est fortement conseillé de s'équiper d'un sac à dos et d'une petite bouteille d'eau pour les virées.
A vos bâtons !



PROJET	INVESTIGATEURS	PARTENAIRES PRINCIPAUX	PARTENAIRES ASSOCIÉS	SOUTIENS INSTITUTIONNELS
 AS DU CŒUR	 	 	 	

Merci à nos partenaires !

 <p>PROJET</p> 	<p>INVESTIGATEURS</p>      	<p>PARTENAIRES PRINCIPAUX</p>   	<p>PARTENAIRES ASSOCIÉS</p>   	<p>SOUTIENS INSTITUTIONNELS</p>      