

CLUB COEUR ET SANTÉ

DU PUY-EN-VELAY



Le Club Cœur et Santé du Puy-en-Velay prolonge les actions des cardiologues dans le domaine de la **prévention** et de la **réadaptation** des cardiaques à une vie normale par la pratique d'activités sportives.



Fédération
Française de
Cardiologie

Auvergne
Club Cœur et Santé
Le Puy en Velay

NOTRE ASSOCIATION

Le Club Cœur et Santé du Puy-en-Velay relaie les actions de prévention mises en place par la Fédération Française de Cardiologie (FFC) et propose des activités physiques adaptées pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques.

ELLE A POUR OBJECTIFS DE :

- maintenir une bonne condition physique,
- proposer une pratique adaptée à chacun,
- proposer une pratique régulière dans une dynamique de groupe.

Le maximum de personnes par séance est de 15 pour l'ensemble des activités. Cela permet de proposer une activité adaptée en fonction de votre programme personnalisé, élaboré avec le **Cardiologue Référent** lors d'un entretien individuel. Vous pouvez bénéficier d'une à plusieurs heures d'activités physiques par semaine. L'horaire de vos séances est à déterminer lors de votre inscription, selon vos disponibilités et les nôtres.

L'association est affiliée à la FFC qui délivre à chaque adhérent une **licence individuelle** annuelle couvrant, au niveau assurance, la pratique de nos activités.

Membres fondateurs en 2016 :

- Mme Laurence BOUILHOL, alors élue de la ville du Puy en Velay
- M. le Docteur Michel VIALLET, cardiologue référent
- M. Michel GIRARD, responsable

LES COURS

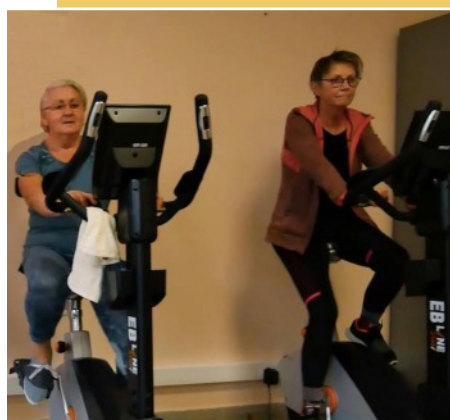
CARDIO TRAINING :

Tapis de marche, vélos, rameurs... Aide à prévenir les maladies cardiovasculaires. Renforce le coeur, fortifie les artères et les vaisseaux, ce qui diminue les risques d'hypertension artérielle et d'infarctus.



MARCHE ACTIVE :

Cette activité se déroule en extérieur. Elle permet de mesurer les effets positifs de la reprise d'une activité physique sur la santé (bien être, perte de poids, meilleure adaptation cardiovasculaire.....). La séance de Marche Active est construite sur des ateliers (conseils posturaux, cardio, renforcement musculaire et équilibre) entrecoupés de temps de marche.



GYMNASTIQUE :

Gym volontaire, renforcement musculaire avec et sans charge, souplesse, coordination, équilibre, entraînement cardio-respiratoire en salle.

NATATION :

Convient au plus grand nombre car le milieu aquatique facilite tous types de mouvements grâce à l'apesanteur. L'effort est progressif et modéré.

AQUAGYM :

Activité non traumatisante, elle permet de renforcer le système musculaire, de stimuler le rythme cardiovasculaire, d'améliorer le tonus respiratoire et la circulation sanguine.



QI GONG :

Ensemble d'exercices énergétiques basés sur le mouvement, la respiration et la concentration. Permet d'améliorer et de maintenir la souplesse et le bon état général du corps dans un mental apaisé.

**LES SÉANCES SONT DISPENSÉES PAR
DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DÉTENANT
DES COMPÉTENCES SANTÉ.**

COTISATIONS :

Au niveau assurance, la cotisation à la FFC pour la licence individuelle annuelle couvre les activités de phase III de la saison complète, du mois de septembre au mois de juin. Les tarifications et les modalités sont communiquées avec les documents d'inscription.

SITE INTERNET :

Rendez-vous sur notre site internet pour retrouver nos événements et des articles de prévention : <https://coeuretsante.fr/>

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

M. Michel GIRARD

Responsable

06 85 33 82 13+ michelgirard468@gmail.com

Mme Martine PEREZ

Chargée de comptabilité

06 84 01 37 52 + martine.perez1951@gmail.com

Adresse postale :

Club Cœur et Santé du Puy-en-Velay

Chez M. Michel GIRARD

20, rue du Chêne – Le Bois de l'Homme

43700 LE MONTEIL



Fédération
Française de
Cardiologie

Auvergne
Club Cœur et Santé
Le Puy en Velay

Association reconnue d'utilité publique, habilitée à recevoir dons, donations, legs et assurances-vie.

Club Cœur et Santé du Puy-en-Velay

www.coeuretsante.fr