

ELEMENTS DE PRESENTATION

Parcours du Cœur connectés

Vous trouverez dans ce document des éléments clés en main afin de vous accompagner dans la communication autour des Parcours du Cœur connectés.

En cas de doute, n'hésitez pas à contacter Marlène :
marlene.aitmoulid@fedecardio.com

Identité visuelle



Les phrases pour inciter à participer

Jusqu'où êtes-vous prêts à aller pour prendre soin de votre cœur ?

J'aime mon cœur, je participe !

Dépassons les frontières et traçons ensemble le parcours !

Mobilisons-nous et relevons ensemble ce défi pour faire battre nos cœurs !

Les objectifs

Reconnecter chaque femme et homme avec une activité physique régulière et l'associer à la notion de plaisir. Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie et diminuer les risques cardiovasculaires (stress, hypertension artérielle, obésité ...).

Prendre conscience de l'importance de pratiquer régulièrement, tous les jours de l'année !

Marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition : notre challenge est de cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter au compteur global, afin d'aller tous ensemble le plus loin possible !

Questions - réponses

Inscriptions en ligne à partir du 5 mars 2021

Participation symbolique de 2 € dont 1,50 € seront reversés à la FFC

Départ du challenge le 13 mars à 6h

Fin du challenge le 30 avril 2021 à 18h

Où ? Partout en France, dans le monde, autant de sorties que vous le souhaitez

Comment ? Marche, course à pied ou vélo en extérieur comme en intérieur