



Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur



SAMEDI 6 JUIN 2026

De 14 h à 17 h • Départs Le Silo • 46, rue de la petite vitesse • Verneuil-sur-Avre

VENEZ

MARCHER,

COURIR

OU PÉDALER

URBAN TRAIL

- 3 km Duo Parent-Enfant
- 3 km Enfants
- 7 km Adultes

MARCHE GUIDÉE

« Découverte du Patrimoine » 4 km

MARCHE PLAISIR 3 km

RANDONNÉE PÉDESTRE 9,5 km

PARCOURS VÉLO 19 km et 27 km

HYROX

PUMPTRACK

STANDS : gestes qui sauvent, défibrillateur, sport santé, etc. Médecins et secouristes seront présents.

TOMBOLA



Vous pouvez faire un don sur www.fedecardio.org ou sur place

LES PARCOURS DU

Cœur



VERNEUIL D'AVRE ET D'ITON



13h30

Inscriptions au Silo de Verneuil-sur-Avre

- **3 Urban Trail** : 3 km Duo Parent-Enfant, 3 km enfants et 7 km adultes avec l'Equipe défi Joëlette de Conches.
- **3 marches** :
 - Marche guidée « Découverte du Patrimoine » 4 km.
 - Marche plaisir - 3 km et challenge intergénérationnel.
 - Randonnée pédestre - 9,5 km.
- **2 parcours vélos** : 19 km et 27 km.

14h30

Départ des marches, des courses à pied, des parcours vélo et des animations

De **14h00**
à **17h00**

Animations au Silo de Verneuil-sur-Avre

- Initiations aux gestes de premiers secours, défibrillateur, etc.
- Hyrox : un parcours ludique mêlant cardio et renforcement musculaire, accessible à tous et à son rythme.
- Pumptrack : initiations et démonstrations.

De nombreux défis vous attendent !

Venez bouger, vous amuser et participer à de nombreuses activités ludiques pour la promotion des bienfaits de l'activité physique pour tous et à tous âges pour prendre soin de votre cœur !

17h00

Tirage au sort de la tombola, distribution de boissons et de fruits

UN GRAND MERCI
À TOUS NOS
PARTENAIRES



NORMANDIE
SUD EURE

