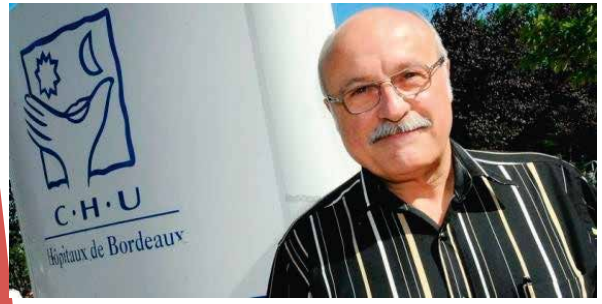
RECOMMANDATIONS POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SÉCURITAIRE

Ne pas pratiquer d'activité physique lors des périodes de fièvre, de syndrome viral...
Limiter autant que possible, les activités physiques extérieures lors des pics de pollution.

Après avoir bien suivi les conseils et les recommandations de votre médecin, il est nécéssaire de:

- Mettre une tenue adaptée et confortable en adéquation avec le lieu et le type de pratique physique
- Toujours commencer une séance par un échauffement progressif (cardio) et de la terminer par une phase de récupération (étirements)
- S'hydrater régulièrement avant, pendant et après les séances
- S'alimenter en adéquation avec les besoins spécifiques à la pratique physique choisie
- Ne pas fumer 2h avant et après une séance (l'idéal étant de ne jamais fumer)
- Prendre en compte les conditions météo afin d'anticiper les risques éventuels (froid, chaud, taux d'humidité)
- Au quotidien, il est recommandé d'adopter une hygiène de vie saine et active: alimentation équilibrée, rythme de sommeil régulier et activités physiques régulières

CONTACTS
ALLIANCE DU COEUR SUD -OUEST



Mr. Joël ROMEU, Président fondateur
06 11 73 22 46

Mr. Alain ARROU, Vice président
06 46 75 33 27

Siège social:
Hôpital Cardiologie Haut Levêque
Avenue de Magellan, 33600 Pessac

Siège administratif:
Joël Romeu
33 avenue des Provinces, 33600 Pessac

Adhésion anuelle: **30€**
Cotisation mensuelle: **29€**
Participation aux séances et aux frais d'encadrement professionnel
(Salle de remise en forme, piscine, marche)

allianceducoeur.so@gmail.com
www.allianceducoeur-so.fr

Ne pas jeter sur la voie publique
IL RCS Bordeaux 337 926 745 - 3, impasse Jules Hetzel 33700 Mérignac

Alliance du Coeur Sud-Ouest

Association de patients atteints de pathologies cardiovasculaires et maladies chroniques

Pour préserver votre santé nous vous proposons des séances d'activités physiques adaptées et encadrées: aquagym, remise en forme en salle, marche nordique.

Alliance du Coeur Sud-Ouest est une association adhérente à l'***Alliance du Coeur*** (Union Nationale des Fédérations et des associations de malades cardiaques)

Alliance du Cœur

et adhérente aussi à ***France Assos Santé Nouvelle Aquitaine***

France Assos Santé
La voix des usagers

NOTRE HISTOIRE

À l'initiative d'un patient coronarien désireux de poursuivre une activité physique non pas en solitaire mais au sein d'un groupe de personnes identiques et motivées atteintes de la même pathologie, dès sa sortie de l'hôpital, avec le soutien d'un cardiologue et d'un enseignant APA, **l'association est née en juillet 2010.**

En 2012, nous avons rejoint l'**Alliance du Coeur** , qui regroupe une vingtaine d'associations en France et compte environ 8 000 adhérents. En 2013, nous rejoignons le CISS Aquitaine devenu **France Assos Santé Nouvelle Aquitaine** en juillet 2017.

Alliance du Coeur Sud-Ouest, depuis 2015, est membre du Comité Territorial de Santé (CTS) auprès de l'ARS Nouvelle Aquitaine.

L'association, depuis 2016, nommée par l'ARS, représente les usagers des établissements de santé au sein de la commission des usagers du **CHU de Bordeaux.**

En juillet 2019, l'association change son nom et devient "Alliance du Coeur Sud-Ouest".

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

AQUAGYM - Lundi 15H30
Piscine Caneton, Avenue St Exupéry 33600 Pessac
Encadrement: Julien et Quentin

REMISE EN FORME EN SALLE - Mardi et Jeudi 10H30
Esprit Fitness, 23 Avenue de Verdun, Centre commercial Gazinet Nord, Cestas
Encadrement: Élodie et Mathias, éducateurs sportifs "métiers de la forme"

MARCHE NORDIQUE - Vendredi 10H
Parc du Bourgailh, 33600 Pessac
Encadrement: Margot

Les séances, d'un durée de 1h30, encadrées en salle se déroulent en 3 phases progressivement:

- 30 min de mise en route progressive en cardio

- 30 min de renforcement musculaire encadré

- 30 min de récupération (étirements, relaxation, travail de respiration...)

Le tout dans la joie et la bonne humeur!