



## Pour venir à la Maison de la Nature

### A vélo

20 mn du centre ville avec des portions en piste cyclable.

### En voiture

Depuis l'autoroute A35, au niveau de Colmar, prendre la sortie N°25 Freiburg, puis la N 415 (600 m), puis, au carrefour giratoire, prendre à droite la D13 direction Sundhoffen. Au bout de la longue ligne droite (1,7 km) ne pas poursuivre dans le virage à gauche mais tourner à droite dans le chemin revêtu qui mène à l'Observatoire de la nature.



Office Municipal  
des Sports  
de Colmar  
1 rue des Tisserands  
68000 COLMAR  
03 89 24 04 15

## 7ème Marche de la Santé

organisée par

**l'OMS**

**Dimanche 30 septembre 2018**

**de 8 h 30 à 13 h 30**

**dans la forêt du Neuland**



**Nouveau parcours, plus long  
sur chemin entretenu**



Pour la 7<sup>ème</sup> année consécutive, l'Office Municipal des Sports de Colmar, organise une marche de la santé dans la forêt du Neuland,

**dimanche 30 septembre 2018 de 8 h 30 à 13 h 30**

Au départ comme à l'arrivée, une équipe médicale, médecins et infirmières prendra votre tension et sera à l'écoute des participants.

Nous comptons sur vous pour que cette marche soit un succès et qu'elle puisse s'installer dans le temps.



## NOS PARTENAIRES SUR PLACE

**FNAIR (insuffisants rénaux)**

**FRANCE AVC 68**

**RESEAU SANTE COLMAR (maladies cardiaques et métaboliques)**

**ARTC ALSACE**

\*\*\*

## ACTIVITE PHYSIQUE

### PRATIQUEZ LA SANTE AU QUOTIDIEN

### Protégez votre santé !

En diminuant les risques de problèmes cardiaques, de cancer, de cholestérol, d'ostéoporose, et limitez la prise de poids.

En améliorant votre condition physique, votre souplesse et en renforçant vos muscles mais aussi votre souffle et votre cœur.

En entretenant votre qualité de vie, votre moral, en résistant mieux à la fatigue !

*Les bénéfices d'une activité physique régulière sont nombreux, tant pour le corps que pour l'esprit...*



## Questionnaire « Santé » Dimanche 30 septembre 2018

NOM.....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Age : .....

### Prise de tension artérielle et pulsations

Avant effort      TA                      Pulsations

.....

Après effort      TA                      Pulsations

.....

Glycémie .....

Fumeur    oui    combien/jour .....    non

Pathologie cardiaque                       oui    non

Diabète     oui    non

Cholestérol     oui    non

Accident vasculaire cérébral                       oui    non

Hypertension artérielle                       oui    non

Infarctus du myocarde                       oui    non