



Vendredi 5 février 2010

« Arrivée des participants et Soirée Conviviale à Castries »

Arrivée des participants de Paris par train, avion ou voiture
après récupération de l'ensemble du groupe ou de sa majorité,

Départ pour Castries, lieu principal de résidence...

Au camping de Fondespierre

<http://www.campingfondespierre.fr>

○○○●○○○

19h 30 : Discussions autours de la paella locale.

Salle communale, domaine de Fondespierre, Castries

Soirée ouverte à toutes et à tous, participation 17 Euros.

Projection des photos et des films des courses du cœurs précédentes et rencontres
avec les « amis » Montpelliérains (Citoyens, personnes transplantées, familles de
donneurs, sportifs, collègues et représentants d'institutions).

Rencontrer, Découvrir, échanger et comprendre...

○○○●○○○

24h 00 : La courte toute noire...

Soirée ouverte à toutes celles et à tous ceux qui aiment courir.

Sinon on reste au chaud dans la salle en attendant leur retour.

On se met en tenue dans la salle, on prend sa lampe frontale et son gilet jaune et
on part dans la garrigue. Que du bonheur, on digère en courant et surtout on ne se
perd pas.

01h00 : Bonne nuit à demain...



Samedi 6 février 2010

« Le jour le plus long du week-end, un moment pour chacun »

8h00 : Lever au son des cigales encore endormies.

Premier Rendez-vous sportif

8h30 : La toute longue mais toute plate...

Rendez-vous au camping de Fondespierre

Sortie collective au rythme de tout le monde.

(possibilité de création de groupes de niveaux, renseignez-vous)

○○○●○○○

11h 30 -13h30 : Le Brunch au camping.

*Petit déjeuner « lunchatoire » au camping préparé par Martine et Alain.
Douchettes et toilettes pour les sportives et sportifs, participation 5 Euros.*

○○○●○○○

14h30 : Sensibilisation citoyenne...

Kiosque Bosc (sur l'esplanade)

Jeu de piste dans Montpellier

Réalisation de cœurs (opération 10.000 Cœurs pour l'hôpital)

Défilé de costume de manga

Au son de la fanfare « Les Kadors »

○○○●○○○

16h30 : Le Buzz...

Kiosque Bosc (sur l'esplanade)

Une minute pour en parler

Une chanson pour le dire

Le moment fort, venez nombreux, parlez-en autour de vous.



Samedi 6 février 2010

« Le jour le plus long du week-end, un moment pour chacun »

20h00 : Le Diner, le Bal aux arts...

Restaurant le Baloard, 21 bld Louis Blanc, Montpellier

Soirée ouverte à toutes et à tous, participation 22 Euros

A partir de 21h30, Soirée tricot pour tous.

Se détendre, Rencontrer, Découvrir, échanger et comprendre...



Dimanche 7 février 2010

« Le dernier jour du week-end, le premier jour de la suite »

8h00 : Lever au son des cigales encore endormies.

Participation aux courses organisées par l'association Montpellier triathlon.

« Les tops des trails, des trails sur mesure, des trails pour toutes et tous... »

Trail VERT 5km : course en nature, parcours facile sur grands chemins, une côte à grimper... idéal pour débuter. *départ à 11H, inscription 5€*

Trail BLEU 15km : parcours exigeant, technique et escarpé, à vous couper le souffle de beauté... *départ à 10H, inscription 8€*

Certificats médicaux obligatoires... pour tous les participants..



12h30 -14h00 : Le dernier Brunch au camping.

Pique-nique préparé par Martine et Alain, participation 8 Euros.



Contacts / inscriptions pour le week-end

"LEmile Coeurs" : L.emile.coeurs@gmx.fr



**L.EMILE COEUR
DE MONTPELLIER**

« Week-end du Cœur »

En relation avec la

« Course du Cœur »

Du vendredi 5 au dimanche 7 février 2010

Programme

à Montpellier, Castries et Pignan.

« Parler du Don d'Organes autour de soi, en discuter en famille, au bureau, est indispensable. »

« Pour ou contre, il faut prendre position. »

C'est pourquoi nous nous mobilisons :
Pour informer, susciter le dialogue, sensibiliser chacun,
Individuellement, à la cause du Don d'Organes.

Extrait de la présentation de la Course du Cœur par l'association Trans-forme.
« Association Fédérative Française des Sportifs Transplantés et Dialysés »

