

## Exercices Corps à cœur

Le Réseau d'activité physique Corps à cœur est un partenariat entre des organismes communautaires qui travaillent en collaboration avec l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa pour fournir à la population des exercices qui favorisent la santé cardiaque.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez appeler 613-696-7387 ou [heartwise@ottawaheart.ca](mailto:heartwise@ottawaheart.ca)

Pour obtenir une liste complète des établissements offrant des exercices Corps à cœur, veuillez visiter le: [heartwise.ottawaheart.ca](http://heartwise.ottawaheart.ca)

# Exercices Corps à cœur



## Ce que nous faisons

Le programme Corps à Cœur travaille en partenariat avec les organisations communautaires pour faciliter l'élaboration et le développement de programmes d'activité physique accessibles à toute personne désirent prévenir ou limiter les effets de maladie chronique.

Nos objectifs sont :

- De repérer les centres de conditionnement physique et les cours qui conviennent aux personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire ou chronique, ou chez lesquelles ce risque est présent;
- D'aider les personnes à choisir un centre de conditionnement physique et des cours qui favorisent la santé cardiaque.

Pour trouver un programme d'exercices Corps à cœur, il suffit de chercher le logo Corps à cœur dans les sites Web, le matériel promotionnel et la liste des cours des centres.



## À propos des programmes d'exercices Corps à cœur

Les programmes d'exercices Corps à cœur sont conçus pour les personnes soucieuses de leur santé cardiaque.

Un programme d'exercices Corps à cœur respecte les critères suivants :

1. Encourage les exercices d'aérobic réguliers et quotidiens.
2. Prévoit et encourage les échauffements, la récupération et l'autoévaluation à chaque séance d'exercice.
3. Offre aux participants la possibilité de faire des exercices sécuritaires et d'augmenter progressivement l'intensité de ceux-ci, le cas échéant.
4. Inclut les participants atteints de maladies chroniques – l'approbation du médecin traitant pourrait être exigée.
5. A un processus d'autorisation de la pratique d'activité physique.
6. Possède un plan d'urgence documenté connu de tous les moniteurs, y compris la certification RCR à jour, l'accès à un téléphone pour communiquer avec les SMU ainsi qu'à un défibrillateur externe automatique.

Ces critères peuvent s'appliquer à de nombreux types de programmes de différents niveaux. Consultez la description des programmes Corps à cœur pour trouver celui qui vous convient le mieux. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le gestionnaire des programmes.

## Emplacements Corps à cœur

### Renseignements:

Les activités des programmes sont très variables (marche, exercices d'aérobic, aquagym ou autres types d'exercice) et répondent aux critères de la désignation Corps à cœur de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Certains programmes sont offerts en français ainsi qu'en anglais. Veuillez communiquer avec les centres dans votre région ou visiter notre site web [heartwise.ottawaheart.ca](http://heartwise.ottawaheart.ca) pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes Corps à cœur.



### Ottawa

Be Well Mobile Fitness	613 868-6287
Centre des aînés de Gloucester	613 749-1974
Centre communautaire juif Soloway	613 798-9818 poste 278
Centre Free Form Fitness (3 centres)	613 695-4348
Centre The Good Companions	613 236-0428 poste 2200
Centre LifeFIT Canada (Centre RA)	613 736-6229
Centre récréatif Dovercourt	613 798-8950 poste 244
Centre de santé communautaire Côte-de-Sable	613 244-2816
Centre de yoga PranaShanti	613 761-9642
Le Coin Amical	613 898-5005
LiquidGym	613 820-8228
Manor Park Community Council	613-741-4776
Ottawa Athletic Club	613 523-4024 poste 280
Programmes d'exercice gratuits ou visiter <a href="http://www.champlainhealthline.ca">www.champlainhealthline.ca</a>	613 310-2222
Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa	613 834-6808
TJ Fit	613 292-5275
Université Carleton	613 520-2600 poste 8700
Ville d'Ottawa (24 centres)	613 580-2424 poste 41555
YMCA-YWCA : Carlingwood Y	613 656-9805
YMCA-YWCA : Ruddy Family Y	613 830-4199 poste 3016
YMCA-YWCA : Taggart Family Y	613 237-1320 poste 7521

### Leeds, Lenark & Grenville

Centre communautaire de conditionnement physique The Heritage	613 253-2112
Centre communautaire des soins de santé primaires (8 centres aux alentours de Smith Falls)	613 257-3296 poste 2301
Centre de santé communautaire de Lanark-Nord, Programme Fun & Fitness pour les aînés	613 259-2812 poste 2302
École élémentaire Maple Grove, En avant, marche! (Lanark)	613 259-2182 poste 2302
École secondaire Carleton Place, En avant, marche!	613 253-3822
Plages et piscine de Carleton Place	613 257-1005 poste 21
Programmes d'exercice gratuits	613 310-2222
Programme Fitness for over Fifty (Brockville)	613 345-0473
YMCA-YWCA de Brockville	613 342-7961 poste 32
The Workshop Studio de danse (Kemptonville)	613 868-9062

### Comté est de l'Ontario

Bougez-Santé (Hawkesbury)	613 636-0971
Centre aquatique à Cornwall	613 933-3586
Centre d'éducation OPTIONS	613 632-4100
Centre de santé communautaire de l'Estrie (Embrun et Cassleman)	613 443-3888 poste 29
Centre de santé communautaire de l'Estrie (Crysler)	613 987-2683
Centre de santé communautaire de l'Estrie (Plantagenet et St-Isidore)	613 487-1802
Centre de santé communautaire de Seaway Valley	613 930-4892 poste 229
Integral Yoga® (Vankleek Hill)	613 678-3794
Piscine de l'Hôpital Glengarry Memorial	613 525-5671

Physio Plantagenet	613 673-1977
Programmes d'exercice gratuits	613 310-2222
Services et soins de santé communautaires Carefor®	613 632-0418
YMCA-YWCA : Clarence-Rockland	613 446-7679 poste 1004

### Renfrew County

Centre pour les aînés (Eganville et district)	613 628-2354
Centre de conditionnement physique Best Western (Pembroke)	613 735-0474
Centre Nick Smith (Arnprior)	613 623-7301
Centre récréatif (Renfrew)	613 432-3131
Centre de santé Minopimadiz-i Gamik, Algonquins de Pikwàkanagàn	613 625-2259
Club de marche de Dacre	613 649-2668
Club de Tai-Chi Upper Ottawa Valley	613 687-9370
Complexe récréatif, Centre aquatique (Petawawa)	613 687-2932
École secondaire catholique St. Joseph's, En avant, marche!	613 432-5846
École secondaire du district d'Arnprior, En avant, marche!	613 623-7301
École secondaire Fellowes, En avant, marche! (Pembroke)	613 735-6858
École secondaire Mackenzie, En avant, marche!	613 584-3148
Lodge Miramichi, En avant, marche!	613 735-4693 poste 215
Piscine communautaire de Deep River	613 584-2112
Programmes d'exercice gratuits	613 310-2222
Programme Fit, Fun & Fully Alive! (Beachburg et Cobden)	613 582-3685
Renfrew Silver Seniors	613 432-4579