

## Course du Cœur 2021

La course du cœur a été réalisée par une trentaine de personnes et les retours sont positifs. Réalisé en famille, avec des amis, en courant ou à vélo, les cœurs sont ressemblants et l'enthousiasme réel. Julie Serré a même motivé son club pour courir pour l'association et a regroupé une trentaine de personnes



Voici les cœurs et les commentaires postés sur Strava et par Email

# Course du Cœur 2021

Quelle chance nous avons. Le soleil et la douceur sont de retour et vous donneront une motivation supplémentaire pour planifier votre Grande Course du Cœur.

Vous avez jusqu'au 13 juin pour participer à cet évènement solidaire. Et le principe est simple. C'est vous qui décidez où, quand, comment et avec qui vous voulez participer. Pour rappel, le parcours peut très bien se faire en marchant, en courant, ou à vélo, et il n'est pas nécessaire de parcourir 20 kms:-).

**Votre défi ?** Pour celles et ceux à la recherche d'un défi supplémentaire, faites appel à votre créativité et proposez-nous un **parcours en forme de cœur. Immortalisez votre exploit sportif et/ou familial** et envoyez-nous votre photo ainsi qu'une capture de votre parcours à l'adresse [event@nosenfantscardiaques.be](mailto:event@nosenfantscardiaques.be). Si vous le souhaitez, vous pouvez également vous inscrire via l'application gratuite Strava et vous connecter à la page de l'ASBL "Nos Enfants Cardiaques 20Km 2021" (cf. instructions ci-dessous\*). **Les trois photos les plus originales et les trois plus beaux parcours se verront attribuer un bon Décathlon.**

**Frais d'inscription ?** Nous vous proposons de contribuer à notre Course du Cœur selon vos moyens en versant un **don sur le compte de l'ASBL Nos Enfants Cardiaques, BE17 0012 7230 2621**, en incluant pour communication « Don Course du Cœur 2021 ». Une attestation fiscale vous sera délivrée pour tout don supérieur ou égal à 40€.

**Soutenez notre projet :** En participant à la course du Cœur, vous contribuerez au projet **Collier du Cœur**, lequel consiste à remettre un collier aux familles dont l'enfant est pris en charge en cardiologie pédiatrique dès sa première hospitalisation. Un collier pour une chirurgie cardiaque se compose d'**environ 16 à 18 perles et son coût moyen est estimé à 20€**. Autrement dit, tout don de 20€ permettra à un enfant de quitter l'hôpital avec son collier du courage.

**Besoin d'aide pour réaliser votre circuit en forme de cœur ?** Toute une série d'applications et sites sont disponibles pour créer votre itinéraire: AllTrails, Openrunner, Viewranger, Sitytrail en sont quelques exemples. Ci-dessous, nous vous donnons quelques **conseils pour créer votre itinéraire via le site AllTrails**: via le menu "Planifier", cliquez sur "Créer un itinéraire" et encodez votre adresse de départ souhaitée pour positionner votre point de départ.

Il existe 2 modes de création : routage intelligent ou dessin. Pour plus de facilité, nous vous recommandons d'utiliser le mode routage intelligent qui suit les routes et sentiers de point en point.

Vous pouvez également sauver votre carte afin de pouvoir la partager, obtenir l'itinéraire vers votre point de départ (accès), la télécharger ou encore l'imprimer.

Si vous installez l'application sur votre téléphone portable, le suivi de votre création peut se faire lors de la promenade.

Bon amusement et merci pour votre soutien,

L'équipe de Nos Enfants Cardiaques

## Course du Cœur 2021

Email du 29/5/21

Bonjour,

Voilà notre course du cœur couru avec amour entre mère et fille et aux couleurs de "Nos Enfants Cardiaques".

Belle journée à vous,

Véronique et Alyssia.



# Course du Cœur 2021

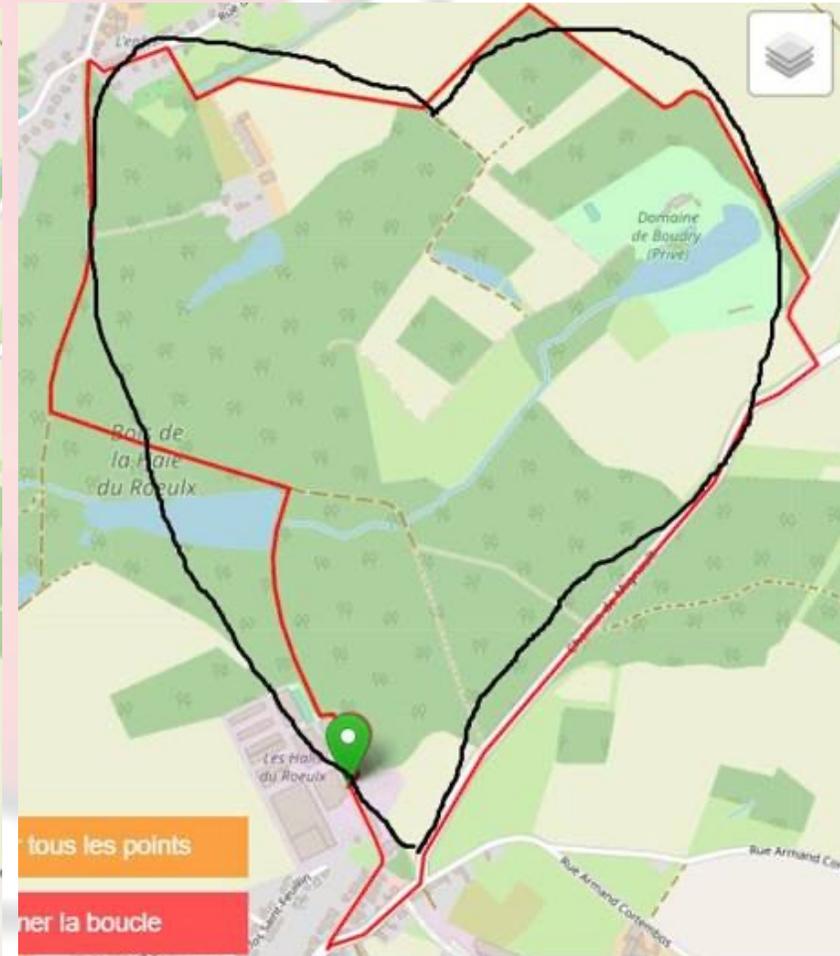
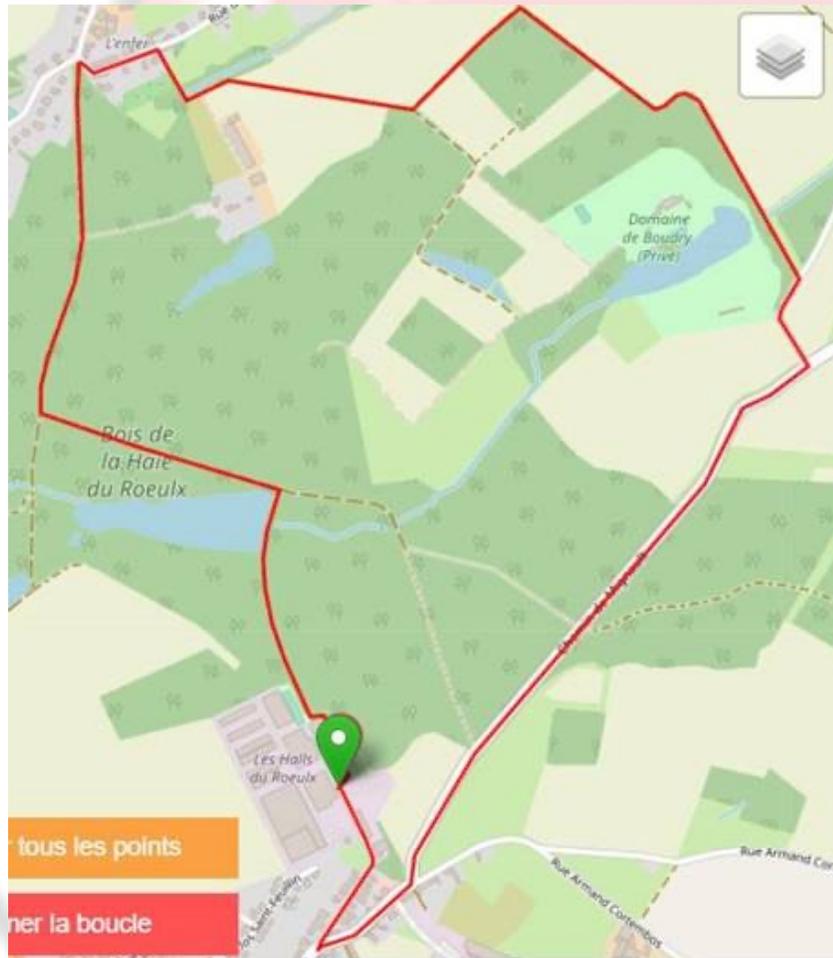
Email du 31/5/21

Bonjour,

Nous avons marché hier matin et avons réalisé ce parcours dans l'entité du Roeulx.

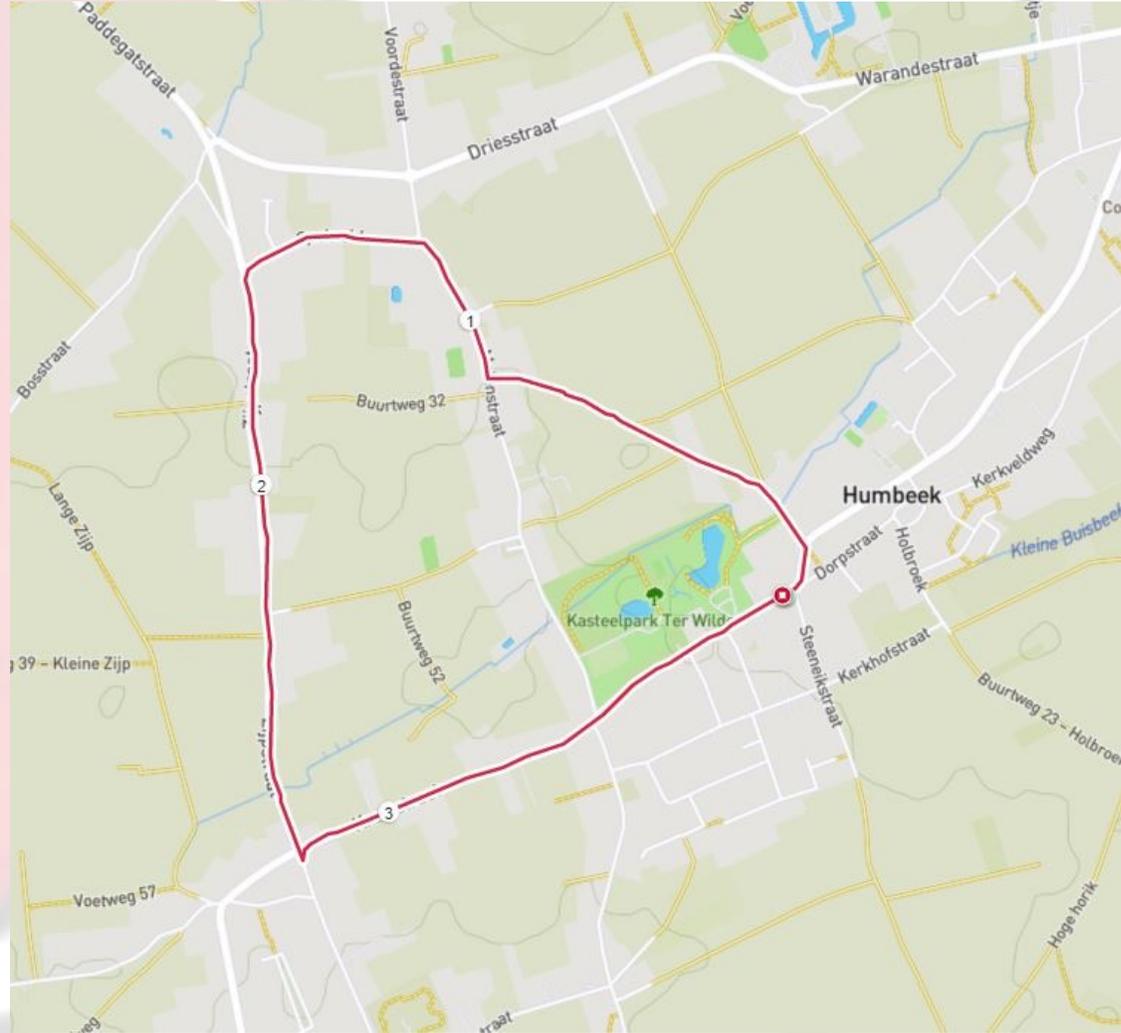
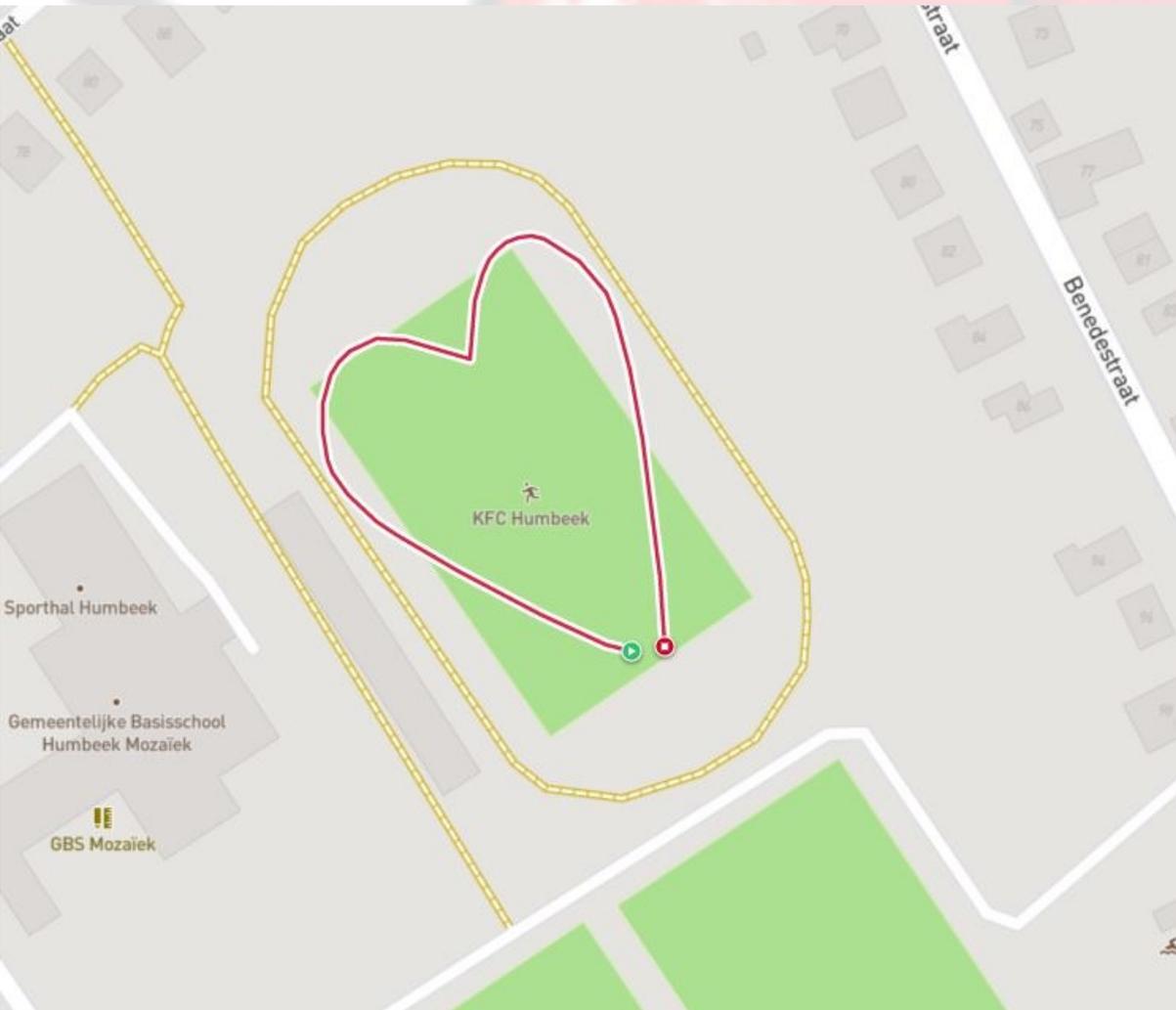
Nous étions 5 et avons combiné cet agréable moment avec une pensée pour votre association.

Angélique Giacomazzi



# Course du Cœur 2021

Sylvain Constancio  
Email du 4/6/21



## Course du Cœur 2021

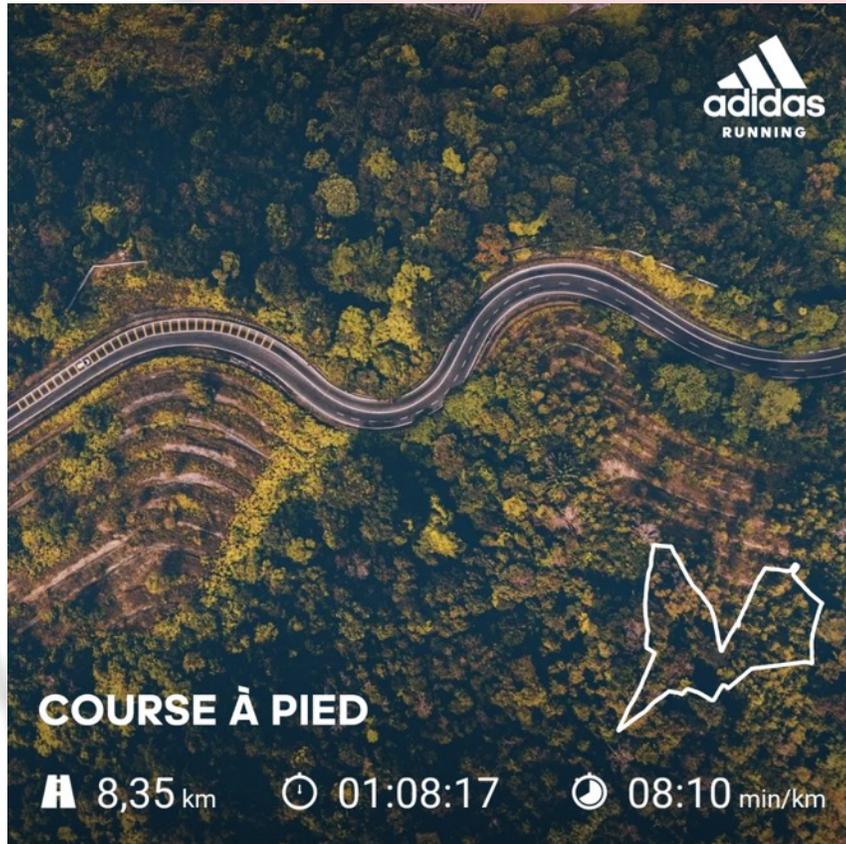
Christine Holef  
Email du 13/6/21

Bonjour,

J'ai réalisé aujourd'hui un parcours en forme de cœur... Un peu stylisé mais l'idée y est ;)

L'initiative est super, d'autant plus que c'est un moyen de soutenir l'asbl quand on ne sait pas faire 20km, j'espère que ce genre d'initiative perdura même quand les 20km pourront être réorganisés. Merci :)

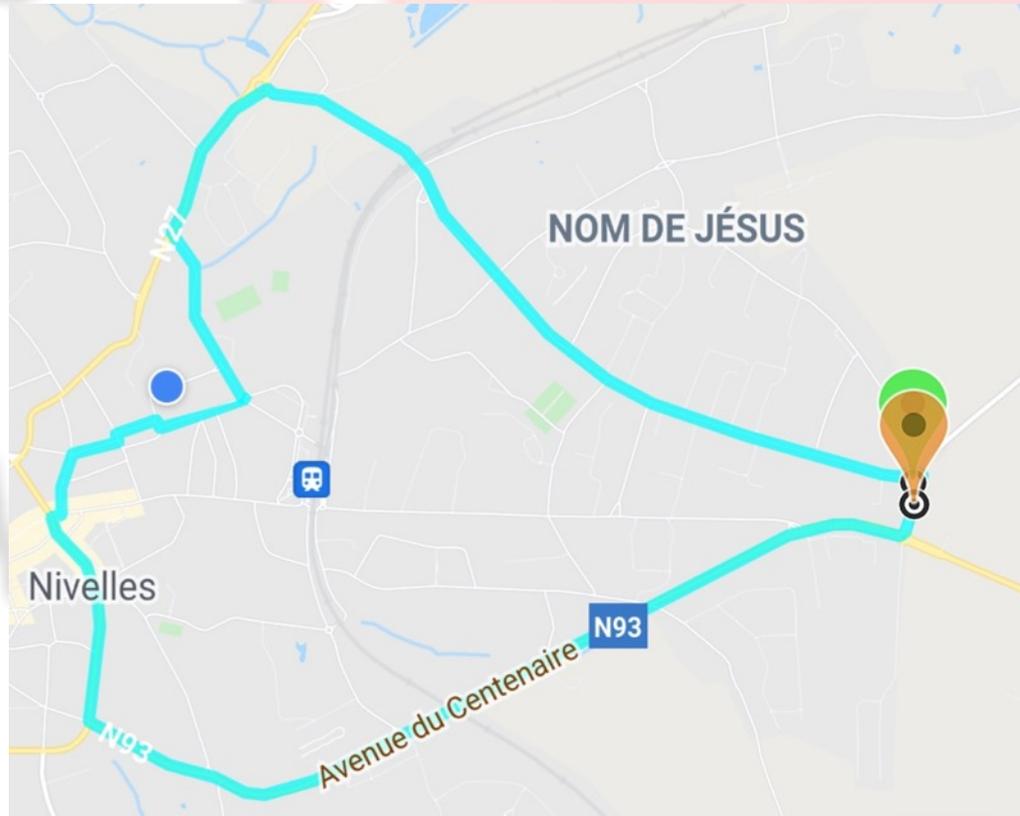
Bien cordialement,  
Christine Holef



# Course du Cœur 2021

Sonia Bonduel  
Email du 13/6/21

Bonjour Marine,  
J'espère que tu vas bien.  
Nous avons relevé ajdh le défi de la course du coeur ;-)  
En annexe, notre photo et notre parcours.  
Bon dimanche,  
Sonia



# Course du Cœur 2021

Aude Vanoverskelds  
Email du 13/6/21

Bonjour ,  
Voici les photos de nos course du cœur.  
Merci pour tout ce que vous faites ♥  
Belle journée  
Vanoverskelds Aude



# Course du Cœur 2021

Fanny George et Jagna Radermecker  
Email du 13/6/21

Bonjour,  
Une amie (en copie) et moi avons réalisé un petit parcours en forme de coeur au profit de votre association (et un plus long parcours pour nous rendre à l'endroit de celui-ci ;) cf pièces jointes.

Nous ferons aussi un virement sur le compte de l'asbl pour soutenir votre association via le financement des colliers du coeur.

Merci pour eux!

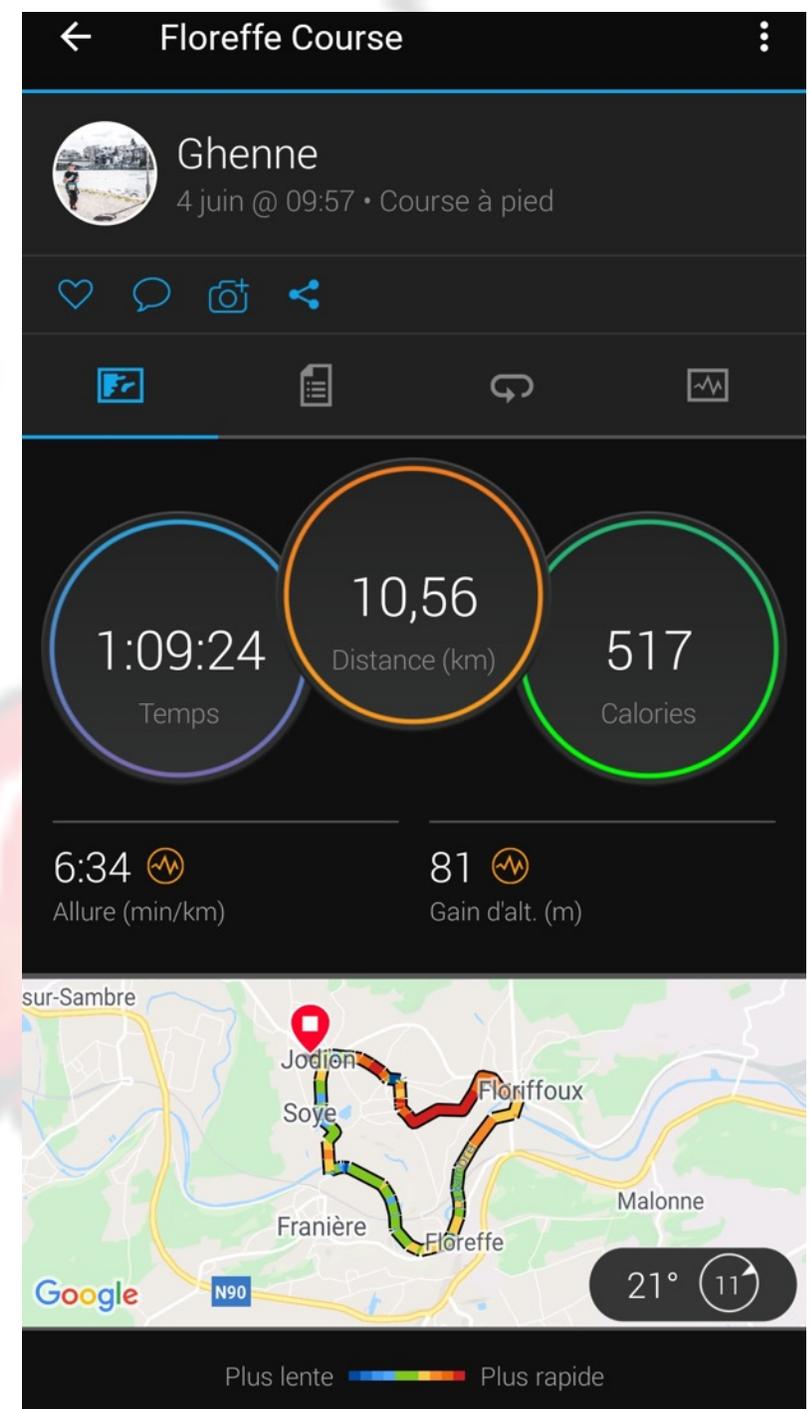
Bonne continuation,  
Jagna et Fanny



# Course du Cœur 2021

Email du 8/6/21  
Valérie Ghenne

Bonjour,  
Voici mon trajet pour la course du cœur...  
Le tracé du cœur est un peu tordu mais c'est fait de bon cœur...  
Bien à vous  
Valerie Ghenne



# Course du Cœur 2021

Email du 5/6/21  
Astrid Rensonnet

Bonjour à tous,

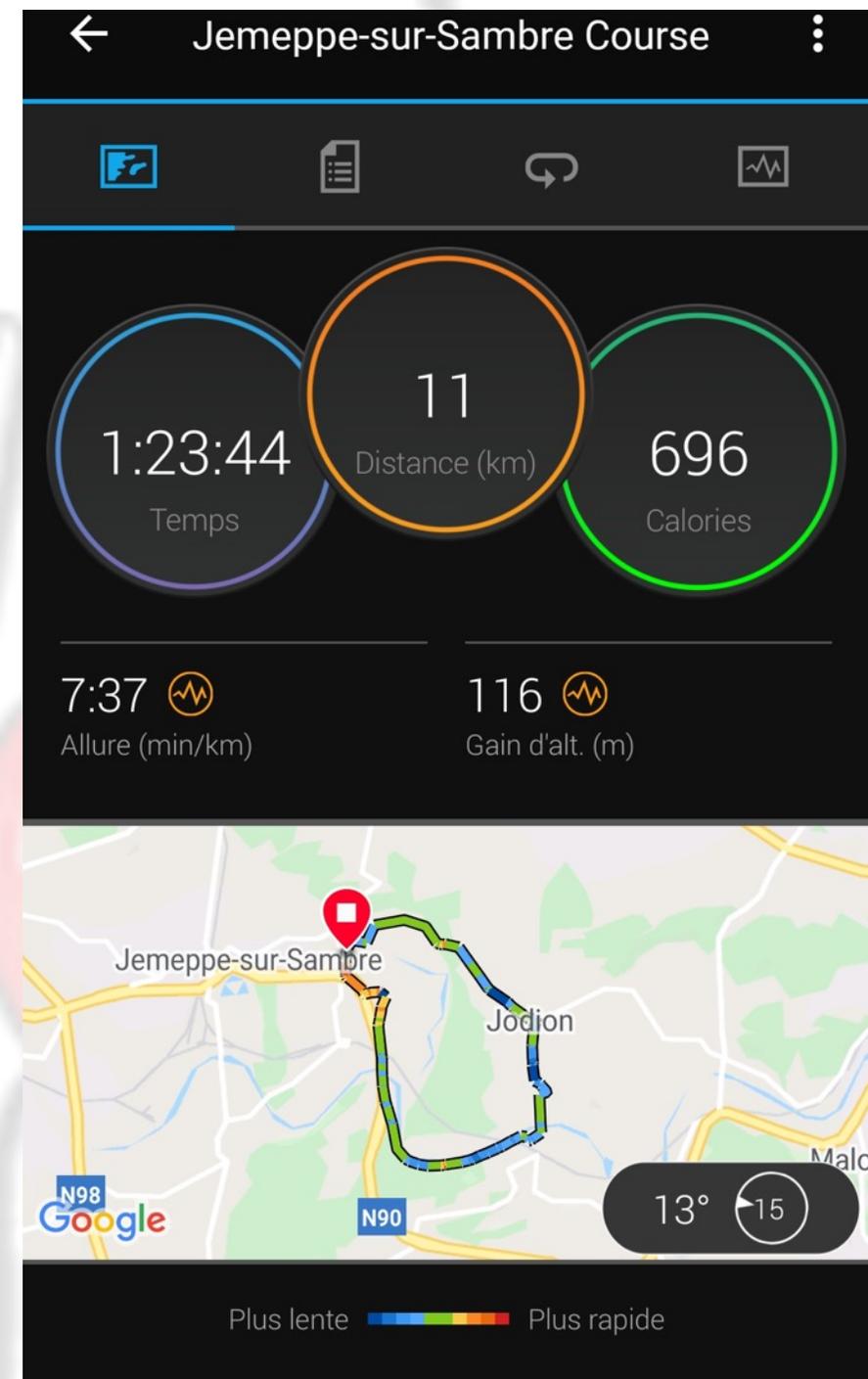
Voici ma capture de ma course du jour.

J'ai opté pour un cœur anatomique 🤪 (bon OK, il faut beaucoup d'imagination)...

Tout ça pour vous dire que je participe à l'action avec grand plaisir.

A bientôt !

Astrid Rensonnet

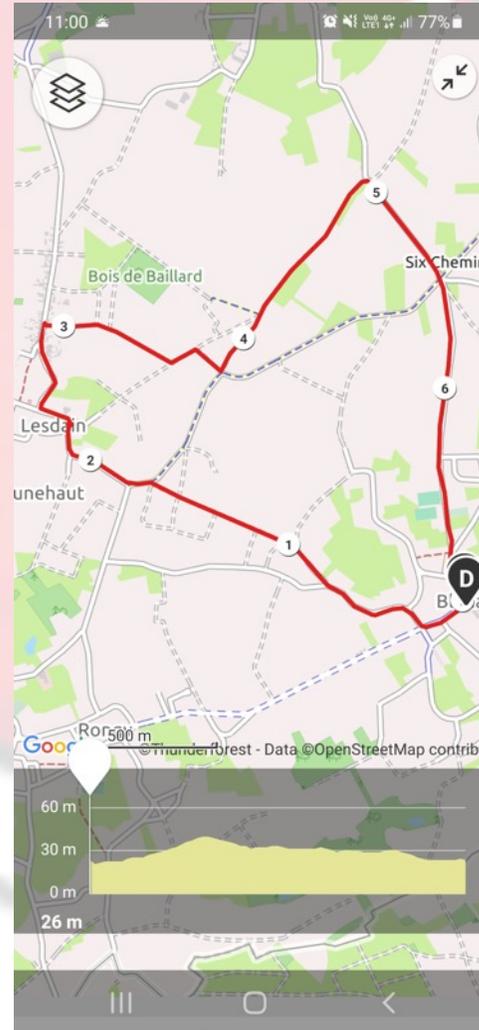


# Course du Cœur 2021

Bonjour,  
Vous trouverez en pièce jointe trois cœurs, une fois en marche une fois en petit footing.  
Et celui de Papa qui a motivé l'équipe de foot à faire le circuit VMA en forme de cœur 💖.  
Nous les avons faits en pensant à notre plus belle étoile Ambre.  
Désolé pour l'envoi tardif.  
Bonne journée  
Les parents de la jolie Ambre



Email du 14/6/21  
Aurore Vanoverskelds



Chris Debaisieux

Aujourd'hui à 19:46 · Brunehaut, Wallonie

## VMA du cœur !



Distance  
2,36 km

Allure moyenne  
4:59 /km

Durée de déplacement  
11:47

Dénivelé positif  
0 m

Altitude max  
33 m

# Course du Cœur 2021

Email du 14/6/21  
Mickaël Maas

Bonjour,  
Veuillez trouver ci-joint les photos de notre course du coeur effectuée le dimanche 13 juin sous un beau soleil du sud du pays.

J'ai eu un problème de GPS avec la montre et j'ai reconstruit le parcours via Google Maps.

Bonne journée,  
La famille Maas



# Course du Cœur 2021

Email du 14/6/21  
Caroline Mennen

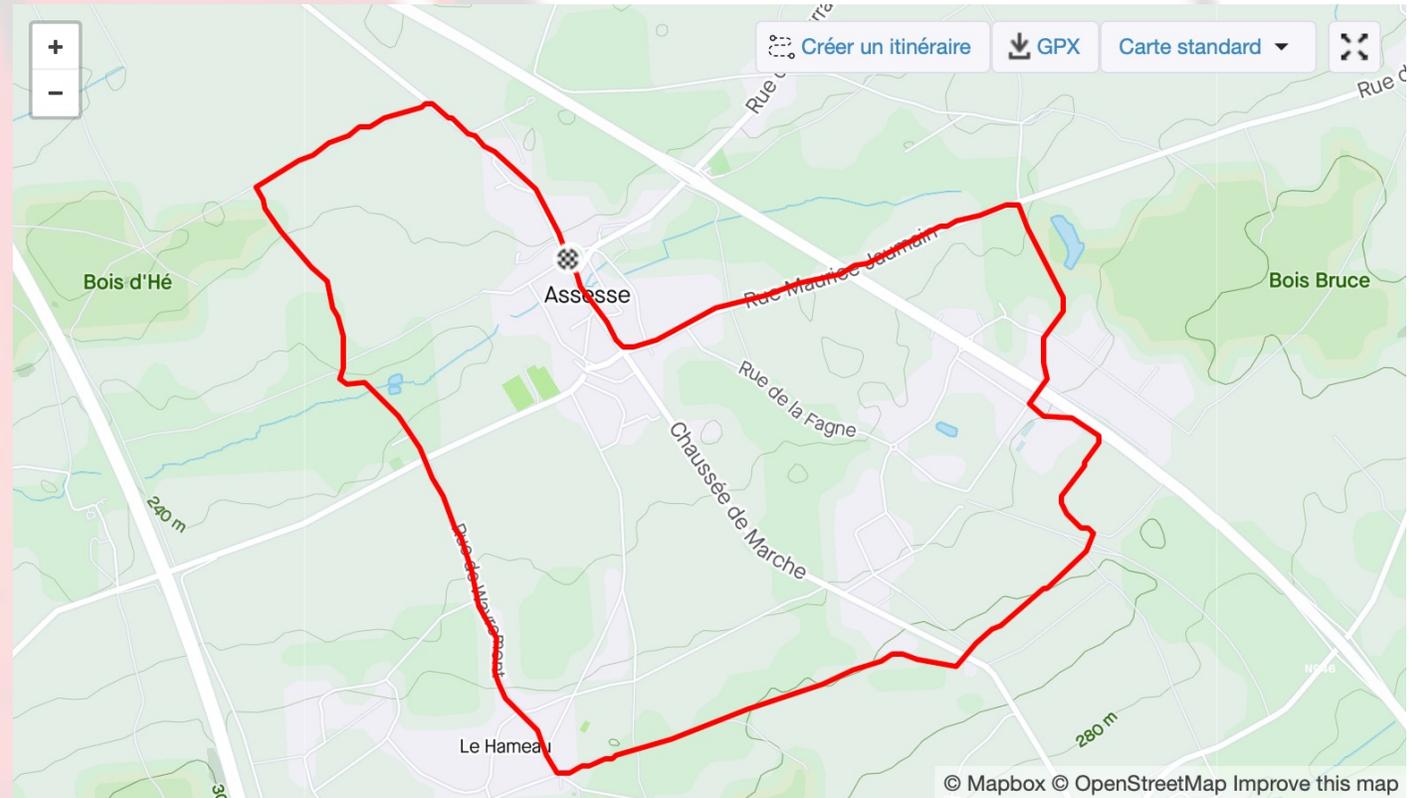
Bonjour,  
Je me permets de vous joindre quelques photos de notre parcours pour la grande course du cœur.  
Nous avons réalisé ce cœur pour ma belle sœur de 25 ans et ma fille Amélia de 3 ans en partant de la brasserie Bertinchamps...  
Bonne journée,  
Caroline



# Course du Cœur 2021

Strava le 02/06/21

Shirley Paquet avec Frédéric Barbier, Maureen Rulens et une autre personne



# Course du Cœur 2021

Strava le 03/06/21

Marilynne Coquette avec Pierre Kupper, Frédéric Barbier et une autre personne

 Marilynne Coquette a couru avec Pierre Kupper, Frederic Barbier et une autre personne  
3 juin 2021 à 19:18 · Assesse, Wallonie



 Marilynne Coquette 👍 24 💬 0

 **Superbe tour en forme de ❤️**  
9,74 km 7:23 /km 1h 11min 🏆 2



 Pierre Kupper  👍 12 💬 0

 **Course du ❤️**  
9,59 km 7:39 /km 1h 13min

 Frederic Barbier 👍 30 💬 0

 **Course du cœur - 2eme**  
10,30 km 7:01 /km 1h 12min 🏆 4  
Les 900 m descendants de Wavre **3e au classement général** (3:26)  
Meilleur effort estimé de 1/2 mile (3:01)





# Course du Cœur 2021

Strava le 12/06/21  
Julie Vercruyssen



Julie Vercruyssen

Aujourd'hui à 12:02 · Jette, Bruxelles-Capitale

## La course du cœur



Distance  
8,77 km

Allure moyenne  
7:23 /km

Durée de déplacement  
1:04:52

Dénivelé positif  
59 m

Altitude max  
49 m



# Course du Cœur 2021

Strava le 13/06/21  
Julie Serré



Julie Serré

Aujourd'hui à 10:21 · Léglise, Wallonie

## Course à pied matinale

CO3 - Course du cœur pour nos enfants cardiaques ❤️



Distance  
7,21 km

Allure moyenne  
7:30 /km

Durée de déplacement  
54:07

Dénivelé positif  
117 m

Calories  
677 kcal

Cadence moy.  
160 ppm



Julie Serré

21:04, le dimanche 13 juin 2021

5

5

Tous ensemble ce dimanche pour nos petits cœurs !  
Avec le club Objectif CO3 de Léglise en province du Luxembourg.  
2 parcours en forme de cœurs, 7km et 10 km. Une trentaine de participants !  
❤️❤️❤️

21:02 ↗



< Flux

Course à pied

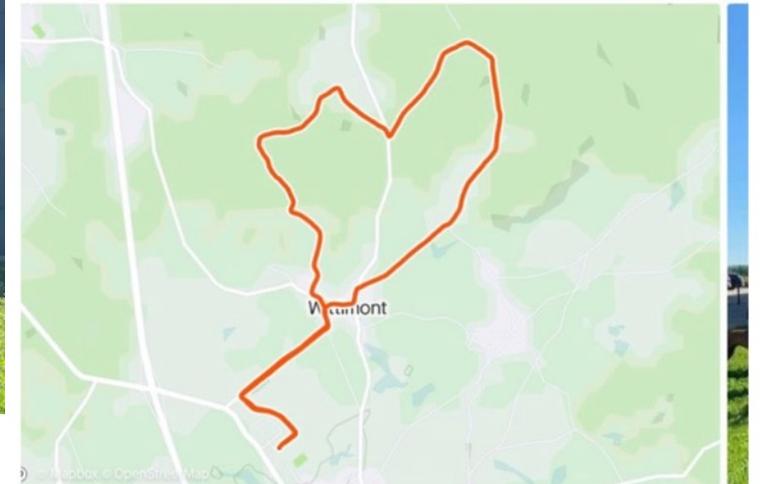


Amaury Collet

Aujourd'hui à 10:17 · Léglise, Wallonie

## Course du cœur ❤️ avec CO3 Leglise

Pour nos enfants cardiaques St-Luc Bruxelles



Distance  
10,64 km

Allure moyenne  
4:48 /km

Durée de déplacement  
51:09

Dénivelé positif  
132 m

Calories  
837 kcal

Fréquence cardiaque moyenne  
162 bpm

# Course du Cœur 2021

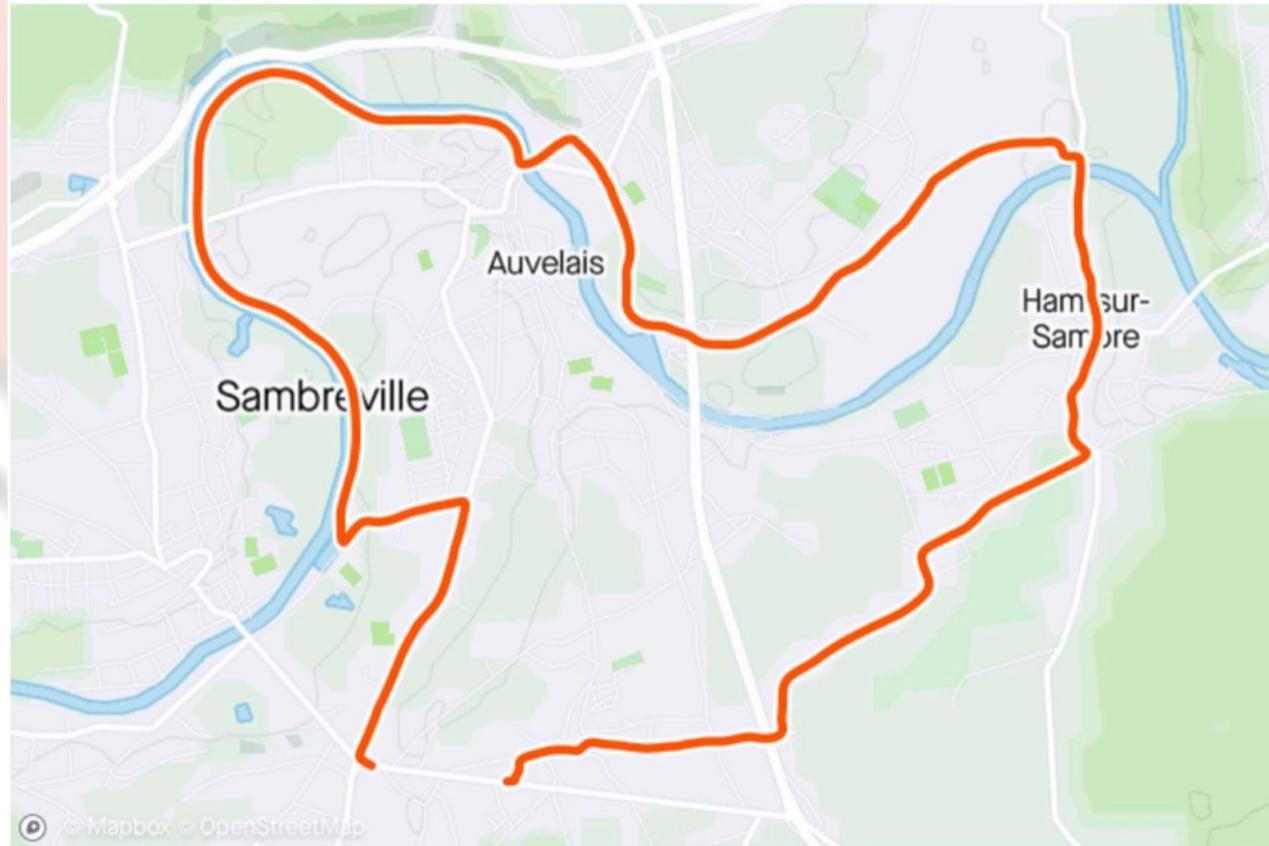
Strava le 09/06/21  
Bernard Laurent



**Bernard Laurent**

📍 9 juin 2021 à 19:49 · Sambreville, Wallonie

## Course du cœur ❤️



Strava le 13/06/21  
Christophe Dauge



Christophe Dauge

[Demande d'abonnement](#)

👍 4

💬 1

21:45, le dimanche 13 juin 2021

Un coeur dessiné un peu à l'impro...à "pied levé" ... mais sincèrement en solidarité avec votre initiative 🙌👉



**Christophe Dauge**

📍 Hier à 06:36 · Ath, Wallonie

### Course à pied matinale

3×15' tempo. #optimumtraining

Distance

18,00 km

Allure

5:14 /km

Performances



2



Course du Cœur 2021

Strava le 13/06/21  
Ericka Delvaux Dubasin



Ericka Delvaux Dubasin

S'abonner

22:46, le dimanche 13 juin 2021

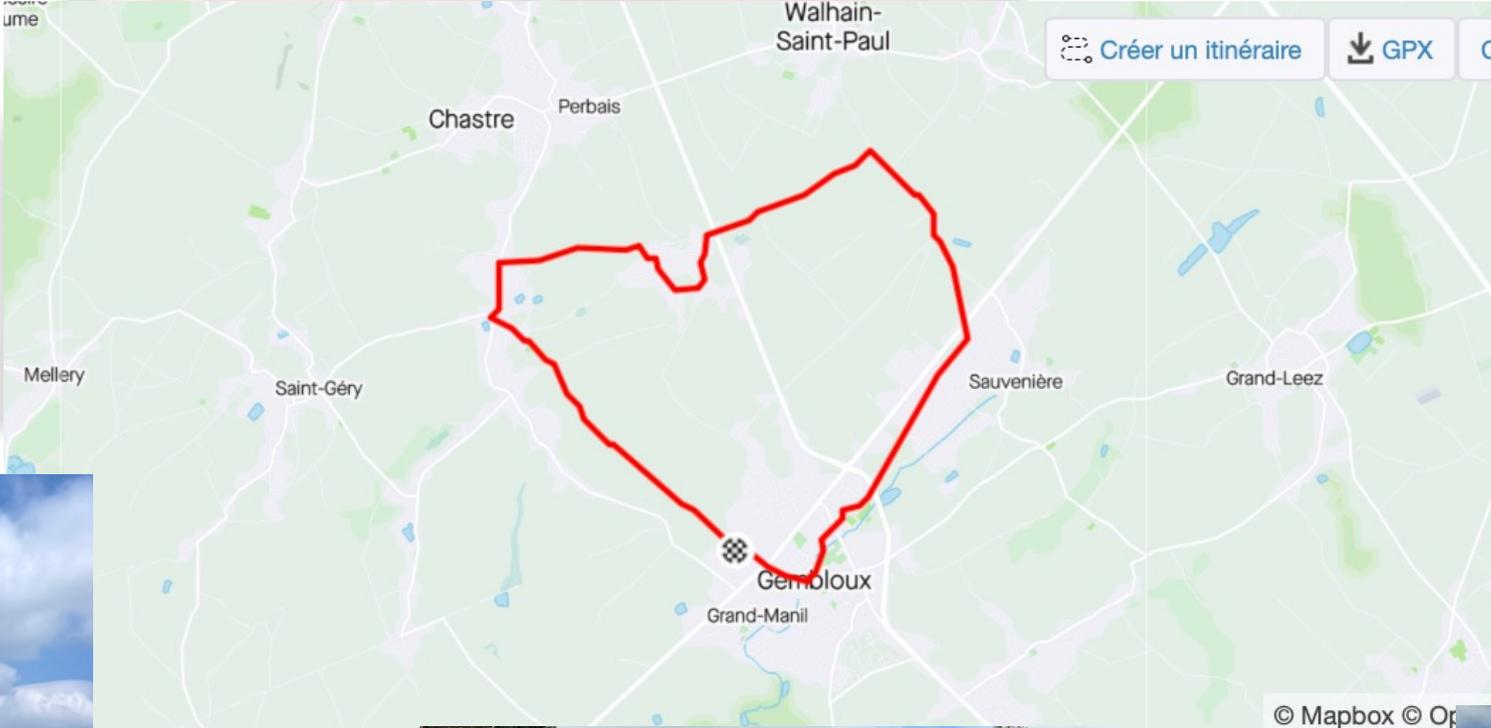
3

1



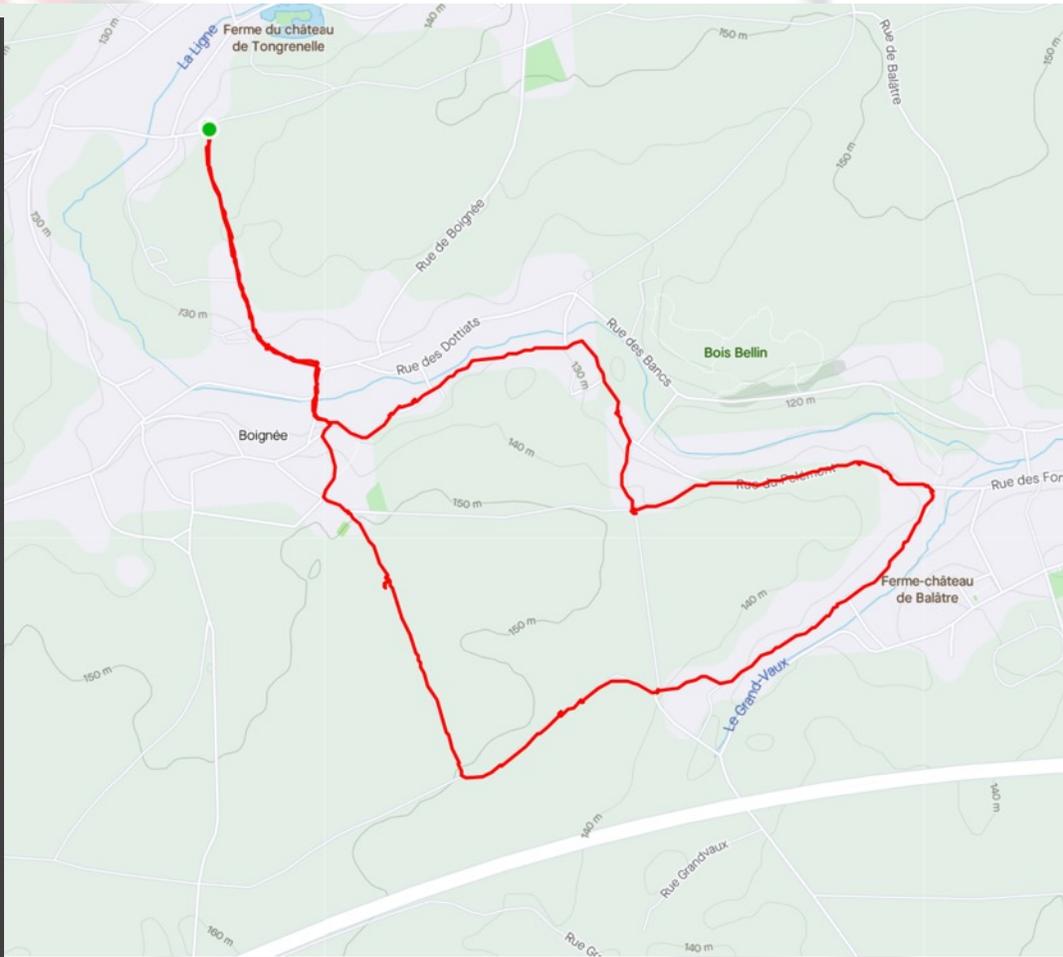
# Course du Cœur 2021

Strava le 06/06/21  
Famille Troude



Course du Cœur 2021

Strava le 06/06/21  
Marc et Meike



Course du Cœur 2021

E-Mail 13/06/21  
Van Nieuwenhuyse Christine

Bonsoir ,  
Voici la course du cœur faites avec 2  
de mes filles ce mercredi pour notre  
choupette et tous les autres.  
Un grand merci pour tout ce que vous  
avez fait pour elle et ma fille.  
Bonne soirée  
Van nieuwenhuyse Christine

