

# Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques

## Section "Nord"

### Qui est l'ALGSC ?

Fondée au Luxembourg en 1984, l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques (ALGSC) est une association sans but lucratif divisée en trois sections régionales : sud, centre et nord. L'objectif principal de l'ALGSC est d'informer sur la prévention des maladies cardiovasculaires auprès du grand public et des patients atteints de maladies cardiovasculaires, et, d'offrir des activités physiques variées pour les patients cardiaques afin d'augmenter leur qualité de vie et leur pronostic.

### Offre proposée en matière d'activité physique

L'ALGSC offre plus de 17 heures de cours hebdomadaires d'activités physiques chaque semaine. Ces cours sont adaptés aux capacités des participants qui ont des maladies cardiovasculaires. Les cours ont pour objectif d'améliorer la forme physique et le bien-être des participants en utilisant des exercices adaptés qui vont diminuer le risque de survenue d'incident cardiaque.

### Types d'exercices proposés

Depuis 2002, de nombreuses activités physiques sont proposées par la section Nord de l'ALGSC : gymnastique générale, musculation, natation, aquagym, marche nordique, randonnée et cyclisme sur route. L'intensité et le niveau de difficulté des exercices sont adaptés aux capacités de chaque participant. Toutes les activités sont supervisées par des kinésithérapeutes ou des enseignants spécialisés. Les cours de gymnastique, de natation et d'aquagym sont encadrés par un médecin et une infirmière avec un équipement de réanimation et un ECG. La fréquence cardiaque et la tension artérielle sont mesurées avant chaque cour de gymnastique.

### Qui peut participer ?

Toutes les personnes ayant ou ayant eu une maladie cardiovasculaire (maladies coronariennes, cardiomyopathies, insuffisance cardiaque, valvulopathies cardiaques) ou les patients ayant des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (par exemple : diabète) peuvent participer aux cours. Les participants devraient être conseillés par leurs cardiologues ou un autre médecin. Evidemment, les participants ne devraient pas avoir de contre-indication à la pratique d'activités physiques.

### Quand et où se tiennent les séances ?



Musculation

Lundi  
16h - 17h  
17h - 18h

Centre Sportif du Deich  
Ettelbrück



Gymnastique

Mardi  
17h30 - 18h30  
18h30 - 19h30

Lycée Technique Privé  
Ste. Anne  
Ettelbrück



Gymnastique  
préventive

Mercredi  
17h00 - 18h00

Lycée Technique  
Ettelbrück



Aquagym

Mercredi  
Vendredi  
15h45 - 17h

Lycée Technique  
Ettelbrück



Marche  
Nordique

Samedi  
8h45 - 10h00  
10h00 - 11h00

Différents sites



Cyclisme

Selon les conditions climatiques



Randonnée

Selon les conditions climatiques



### Informations et inscription

Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques  
BP 1366

L-1013 Luxembourg



+352 621 496 593



[contact@algsc.lu](mailto:contact@algsc.lu)



[www.algsc.lu](http://www.algsc.lu)

Prise de contact :

4, rue Barblé

Service de Cardiologie du C.H.L

(Dr. Delagardelle, M. Feiereisen)

L-1210 Luxembourg

### Quels sont les coûts ?

La cotisation annuelle est de 20 € par personne pour devenir membre de l'association à laquelle s'ajoute 40 € pour la participation aux activités.



ŒUVRE  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte



LUXEMBOURG  
INSTITUTE  
OF HEALTH  
RESEARCH DEDICATED TO LIFE