

## MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE

### **Intérêt et description de l'activité**

#### **Description :**

La marche de santé est différente de la marche d'entretien proposée le mardi matin. Elle s'apparente davantage à la marche nordique de par son rythme (modérément soutenu) et l'organisation de la séance. Des exercices d'échauffement, de petit renforcement musculaire et des étirements viennent compléter les séquences de marche. . L'activité se pratique d'ailleurs sur les circuits de marche nordique à proximité d'Aix (6 à 8 km sur de larges pistes, environ 1h30 à 2h de marche, faible dénivelé...). En revanche, l'utilisation des bâtons est facultative quoique fortement conseillée.

#### **Intérêt :**

Faire travailler autant que possible l'ensemble du corps et pas seulement les jambes. Une pratique régulière permettra d'améliorer la capacité respiratoire, l'endurance et la force musculaire. Par ailleurs, les bénéfices de la marche en groupe pour le bien-être physique et moral ne sont plus à démontrer.

### **Tenue et équipement nécessaire**

- Chaussures de marche obligatoires.
- petit sac à dos
- Bâtons facultatifs mais conseillés.
- Eau en quantité suffisante.
- Vêtements adaptés aux conditions climatiques.
- Petit en-cas éventuel.

### **Risques et précautions éventuelles**

Le rythme sera progressif mais relativement soutenu