

MARCHE GYMNIQUE

Intérêt et description de l'activité
Activité au grand air pour faire le plein de vitalité et de convivialité grâce aux échanges avec le groupe. La séance se déroule dans les parcs aixois (pour commencer, en alternance au complexe sportif du Val de l'Arc et au Parc de la Torse). Elle combine des marches plutôt courtes mais dynamiques et plusieurs séquences gymniques d'une dizaine de minutes incluant des temps d'échauffement et de retour au calme. L'objectif est de faire travailler l'ensemble du corps avec des mouvements ne demandant pas de compétences particulières. Faciles à reproduire, ils se pratiquent exclusivement debout et peuvent être adaptés aux capacités de chacun (rythme plus ou moins rapide). Se retrouver en groupe donne du courage et de la motivation et l'activité en plein air est réputée pour être bonne pour le moral et être un parfait antidote contre le stress et l'anxiété.
Tenue et équipements nécessaires
Pantalon de sport ou collant. Petit sac à dos avec de l'eau et un petit en cas pour les baisses de régime. Privilégier un habillement multi-couches ne gênant pas les mouvements. Chaussures de sport de type baskets (pour préserver les articulations. Pas de bâtons
Risques et précautions éventuelles
Rythme progressif, pas de sauts.