



*Le bien Vieillir Ensemble
et en Mouvement!!!*



Atelier « Marche avec bâtons »

Pratique aux 1000 vertus pour une meilleure autonomie

Marchez-vous suffisamment ?

Savez-vous qu'il faudrait marcher en moyenne 30 minutes par jour ?

La marche avec bâtons, communément appelée « marche nordique », a des bienfaits considérables sur la Santé et mobilise 80% de vos muscles.

Autant pour le corps, que pour le cœur et pour l'esprit, c'est un sport complet accessible à tous qui permet de rester en forme.

Pratiquée régulièrement, elle aide à retrouver du souffle car l'utilisation des bâtons permet d'ouvrir la cage thoracique et d'augmenter **les capacités respiratoires**.

Travail des muscles et articulations. Les mouvements sont amplifiés et participent à muscler autant les épaules et les bras, que les abdos, les muscles des cuisses et les fessiers. Elle contribue en même temps à assouplir le corps et notamment les articulations des genoux et des hanches qui, en particulier avec l'âge, ont tendance à se "gripper". La marche nordique oblige à marcher droit et participe à muscler le dos de bas en haut.

En plus, elle contribuera à **bruler des calories, à tonifier le système veineux, renforcer la masse osseuse, et réduira le stress**. Ajouter à cela, un magnifique moment de détente, de plaisirs et de bien être en groupe dans une ambiance conviviale.

N'attendez plus ! Cet atelier est pour vous car il s'adapte à votre condition physique.

Objectifs des séances

- Développement musculaire de l'ensemble du corps
- Amélioration et entraînement de l'appareil cardiovasculaire et respiratoire
- Amélioration de l'équilibre, la force musculaire et l'endurance
- Réduire l'anxiété, acquérir une meilleure confiance en soi
- Lutter contre la sédentarité et préserver le lien social

Principaux thèmes proposés

- Équilibre : unipodal, bipodal
- Endurance
- Renforcement musculaire
- Souplesse
- Travail de la coordination

Organisation

- Effectif : 15 personnes maximum en cours collectif et prise en charge individuelle également
- Fréquence : Cycles de 12 à 24 séances. 1 ou 2 séances hebdomadaires selon besoin.
- Lieu : extérieur et intérieur avec parcours et exercices mis en place.
- Matériel : bâtons de marche (fournis), bouteille d'eau
- Durée de la séance : de 90 minutes (possibilité 2 heures)

Cyril Parent

Enseignant en Activités Physiques Adaptées

Pour seniors (EAPA)

Éducateur sportif spécialisé diplômé d'État

cyrilapasante@gmail.com

www.cyrilapasante.fr

N° SIRET : 87980042300011

07 60 42 30 56