



MARCHE SANTÉ

LIEUX & CRÉNEAUX HORAIRES

Tous les lundis
de 17h00 à 18h00

Multi Lieux

ou

les mardis
de 17h00 à 18h00

Parc de Loire
Levée de la Chevauchée
45650 Saint Jean le Blanc

« hors vacances scolaires
et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

Proposition d'une activité progressive via une marche douce/modérée sur les premières séances puis la découverte d'une marche plus soude-nue avec l'utilisation de bâtons.

La **Marche santé** présente de nombreux bienfaits en permettant notamment d'améliorer sa condition physique, de contrôler son poids au travers d'une pratique régulière (30 minutes par jour), d'améliorer sa santé mentale et de favoriser le processus de guérison pour les personnes qui souffrent de différents troubles de santé.

Cette activité est encadrée par une éducatrice qui a reçu une formation spécifique pour l'encadrement du sport santé sur ordonnance.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

- Échauffement
- Exercices de renforcement musculaire
- Étirements
- Technique de prise en main des bâtons

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique :** amélioration de la condition physique (mobilité, endurance, souplesse, fonction cardio-respiratoire), amélioration du processus de guérison des troubles de santé (diminution du cholestérol, diminution de la tension artérielle), augmentation de la densité osseuse, soulager les douleurs articulaires.
- **Développement du bien être mental et social :** création d'un lien social.