



MARCHE ÉVOLUTIVE

LIEUX ET CRÉNAUX HORAIRES

Les mardis de 16h30 à 17h30

Parc de Loire

Levée de la chevauchée
45650 saint jean le blanc

« Hors vacances et jour fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA

02 38 79 29 91

sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

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

La **Marche évolutive** 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 différent trouble 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** : amélioration de la conditions physique (mobilité, endurance, souplesse, fonction cardio-respiratoire), amélioration du processus de guérison des troubles de santé (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.