

# Marche Active

La marche active offre une pratique conviviale pour s'oxygéner tout en étant en contact avec la nature. Elle permet d'entretenir ses capacités physiques et cognitives.

Source de régénération morale et physique, elle invite à la découverte de la nature, et parfois, sur certains parcours, au dépassement de soi.

La Marche Active va vous permettre de relever un challenge à la fois collectif et individuel. L'animatrice vous proposera des séances adaptées à la condition physique et à la pratique de chacun afin de vous permettre de réaliser vos objectifs. Les séances sont fractionnées en exercices cardiovasculaires, renforcements musculaires, équilibres, et se terminent par des étirements.

### La marche rapide ? Une alternative au jogging

Le jogging vous semble trop difficile pour recommencer le sport ?  
Si vous ne vous sentez pas encore prêt à courir 5 kms d'une traite,  
essayez la marche rapide :  
des pas rapides accompagnés de mouvements des bras dynamiques.

Ideale pour votre silhouette et votre forme, la marche rapide est considérée par certains chercheurs dans le domaine sportif comme « la plus proche de l'exercice idéal ».

#### Uniquement des benefices !

- Donne du tonus, de la vitalité et de la joie de vivre en libérant les endorphines, les hormones du bonheur
- Renforce le coeur et la capacité pulmonaire
- Entretient votre dos et vos articulations, en évitant les chocs
- Reduce l'embonpoint, la tension arterielle et le stress
- Facile a mettre en oeuvre car vous pouvez en faire seul, sans infrastructure, a tout moment
- Muscule les membres inferieurs
- Stimule la circulation veineuse des jambes

#### En pratique ?

Combien de temps ? 30 min / jour  
A quelle vitesse ? Entre 7 et 9km/h  
Avec quel materiel ? De bonnes chaussures adaptees

www.ekiNAT.com

### La marche active

- C'est bon pour le cerveau !**  
20 de marche par semaine fait baisser le risque d'AVC de 20%
- C'est bon pour le poids !**  
Marcher 30 minutes par jour aide à diminuer un éventuel excès de poids
- C'est bon pour le moral !**  
Marcher 30 minutes par jour aide à diminuer un éventuel état dépressif
- C'est bon pour la santé !**  
100 pas par jour font baisser le risque de diabète de 20%
- C'est bon pour les os !**  
10 de marche par semaine peut diminuer de plus de 40% le risque de fracture de la hanche
- C'est bon pour la mémoire !**  
Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et à la mémoire
- C'est bon pour le coeur !**  
Marcher 30 à 40 minutes chaque jour et la sensibilité fait baisser drastiquement le risque de problèmes cardiaques

Le mercredi de 9h à 10h – Stade de Pont-Evêque