

L'Acti' March'®

Les bienfaits de cette activité :

Diminue les pulsations du cœur au repos ce qui permet donc de vivre plus longtemps.

Améliore les capacités physiques et respiratoires.

Baisse le taux du mauvais cholestérol et augmente le bon.

Permet de mieux **résister au stress.**

Améliore la densité osseuse ce qui permet de lutter **contre l'ostéoporose.**

Et aussi, permet de se retrouver en petit groupe, et donc la **convivialité** est assurée.

En automne 2006, j'ai suivi une formation pour encadrer cette activité. Elle a débuté à Aix les Bains en janvier 2007. Un certain engouement a été constaté car l'activité est passée de 2h00 à 4h00 par semaine au bout d'une seule année de pratique.

Pour ma part, je suis ravie de faire pratiquer cette activité car elle est complémentaire au cours en salle et aux indispensables étirements pour pouvoir développer son corps harmonieusement. De plus, cela garantit de pouvoir pratiquer son sport favori encore de nombreuses années en évitant de trop traumatiser son corps.

Le cours est collectif avec un programme personnalisé pour chacun et se déroule sur le site de l'hippodrome quel que soit le temps. Tout le monde peut pratiquer ce type de marche, quel que soit son âge et sa forme physique puisque le travail s'effectue en permanence sous contrôle d'un cardio-fréquence-mètre prêté par l'association.

J'établis donc un programme personnalisé pour chacun qui est basé sur ses propres données physiologiques, ces dernières restant évidemment confidentielles.

Tout d'abord, un test de départ est effectué et ensuite chaque semaine le programme est revu et modifié s'il le faut. Au fil des séances on constate des progrès, on apprend à mieux connaître son corps pendant l'effort et surtout à bien se placer pour marcher « correctement ». Le travail musculaire est important car l'activité de la marche fait intervenir environ 600 muscles.

Après 12 séances le test est refait et comparé au premier. En général les résultats sont en nets progrès et confirment vos sensations de marche plus rapide, de diminution du tour de taille, de résistance à l'effort et de moindre essoufflement.

Ce qui me plaît dans l'encadrement de ce cours c'est le côté personnel et l'esprit coaching que l'on ne peut retrouver dans les autres cours car le nombre plus élevé de participants ne le permet pas.

Pour tous renseignements, laissez-moi un message au 06 74 47 44 30 , je répondrai à toutes les questions.

A bientôt.
Christine.