



# Marche Santé

## LIEU

### Parc de Loire

Levée de la Chevauchée  
45650 Saint Jean le Blanc

## CRÉNEAU HORAIRE

Tous les **mardis**  
« hors vacances scolaires  
et jours fériés »  
de **17h00 à 18h00**

## Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE  
DU DISPOSITIF  
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

**Cécile GUIEM**

**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 soutenue 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 condition physique (mobilité, endurance, souplesse, fonction cardio-respiratoire)
- Création d'un lien social
- 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

*Ici, c'est Orléans!*