Les Bienfaits de la Marche

- Elle est bénéfique sur le système cardio vasculaire:
- elle augmenterait le taux de bon cholestérol.
- Elle aiderait à prévenir les infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux.

Les Bienfaits de la Marche

- La marche est bénéfique sur la capacité pulmonaire.
- La marche améliore les capacités pulmonaires et donc l’oxygénation de l’ensemble des organes et des tissus.

Les Bienfaits de la Marche

La marche est bénéfique sur le poids.

Le simple fait de marcher ne fait pas maigrir.

une heure effectuée d’un bon pas ne brule que 300 calories.

Les Bienfaits de la Marche

Couplée à une alimentation équilibrée la marche modifie

la silhouette car les muscles se renforcent.

Cette activité est bénéfique dans la prévention du diabète de type 2.

Sur le risque de cancer

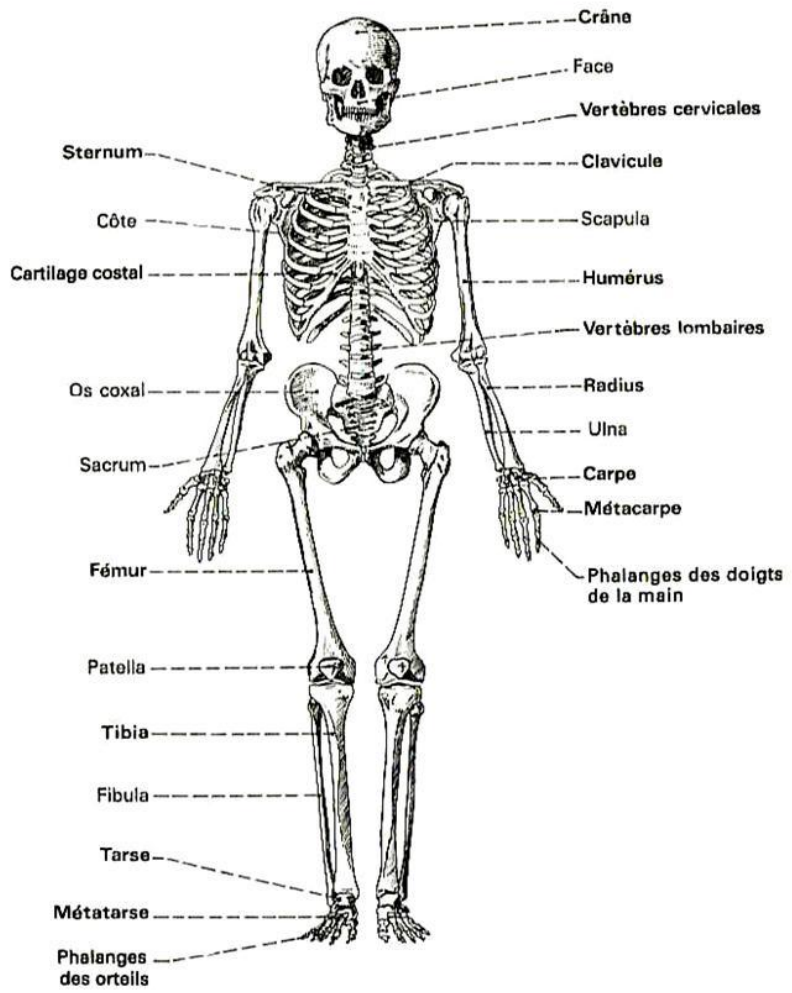
Certaines statistiques indiquent qu’une pratique régulière réduirait le risque de développer un cancer du sein ou de l’intestin.

gros intestin

intestin grêle

Sur le squelette

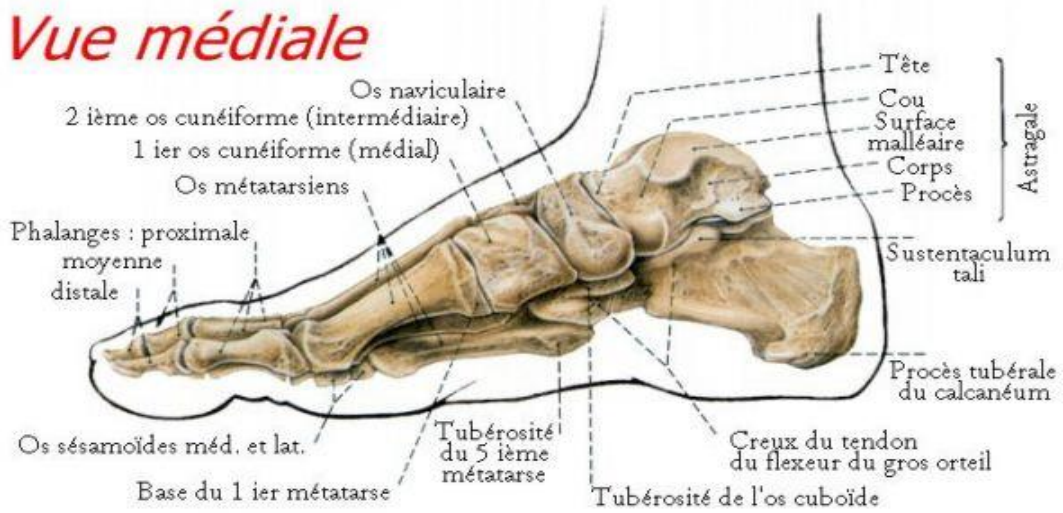
Effets positifs démontrés sur la densité osseuse sans pour autant créer des microtraumatismes comme lors de la course à pied.



Sur l’ensemble de l’organisme

- Ce type d’exercice renforce le système immunitaire et aide à lutter contre les infections.
- améliore le transit intestinal et facilite l’endormissement et la qualité du sommeil.
- Cela facilite le retour veineux et diminue le risque d’oedèmes.

LE PIED



- Le pied est composé de 26 os;
- et donc ces 52 os sur lesquels nous nous tenons représentent le quart du squelette.
- Le pied possède 16 articulations,107 ligaments qui tiennent ces dernières et 20 muscles qui permettent leurs mouvements.

Pour L’Esprit

- La convivialité:
- le fait de marcher en discutant et échangeant avec les autres randonneurs libère des endorphines qui contribuent à la sensation de bien être ressentie lors de nos randonnées.

Quelques exploits

- 9000km: Philippe FREY a traversé le sahara d'Est en Ouest en 9 mois,il a survécu alors que ses chameaux sont morts
- 62 fois le tour de Paris soit 2421 km en 31 jours en 1895 par « le roi des marcheurs » Yves Gallot.
- Et n'oublions pas les 180000km de sentiers entretenus et balisés par votre fédération.

Conseils

- Ne vous découragez pas si vous vous sentez loin de ces exploits
- Il suffit de marcher au moins 30 mn d'affilée (soit en moyenne 3000 pas à un rythme soutenu) 5 jours par semaine pour commencer à en ressentir les bienfaits:
- la régularité importe plus que l'intensité de l'effort.

Chaussures neuves au départ

Alors Belles Randonnées avec Rando-Evasion