

Marche et partage



Le but va être de proposer un cycle d'initiation à la marche nordique où chaque participant pourra proposer un parcours ou encore nous faire passer devant un lieu qui lui est cher afin de nous partager une histoire, un vécu. Et ainsi faire de chaque séance, des moments de convivialité.



Objectifs

- ▶ Stimuler la motricité générale de l'individu
- ▶ Conserver les capacités physiques existantes, les améliorer
- ▶ Coordination motrice du geste
- ▶ Travailler l'équilibre dynamique
- ▶ Créer du lien social

Thèmes Généraux Abordés

- ▶ Echauffement articulaire et musculaire en utilisant les bâtons
- ▶ Marche active avec les bâtons d'environ 5 km
- ▶ Renforcement musculaire
- ▶ Stretching et étirements
- ▶ Préconisation et conseils sur la pratique

Public Concerné

Personnes de plus de 60 ans, vivant à domicile

Modalités

- ▶ **Effectif** : 15 personnes maximum
- ▶ **Fréquence** : 14 séances de marche nordique à raison d'une séance par semaine
- ▶ **Durée de la séance** : 1h30
- ▶ **Bâtons** : mis à disposition par l'intervenant

Contact

Carole LOIGEROT - Responsable Départementale Haute-Saône
Tel : 06 69 43 26 40
Mail : carole.loigerot@sielbleu.org
www.sielbleu.org

