

La marche à l'ESS athlétisme

www.ess-athle.fr 01 45 90 88 53

✓ Les séances seront constituées de trois grands axes :

- Echauffement varié :
 - Echauffement cardio : quelques minutes de marche
 - Echauffement articulaire et de respiration

- Corps de séance :
 - Marche plus ou moins rapide, plus ou moins longue selon le programme
 - Parcours avec obstacle pour apprendre le bon positionnement du dos
 - Apprendre la bonne technique de marche (rôle des bras, poussée des orteils...)
 - Parcours où on alterne différentes marches et différentes allures avec du renforcement musculaire complet

- Retour au calme :
 - Etirements
 - Relaxation

✓ Pourquoi faire de la marche ?

Cette activité permet de :

- se sentir mieux, moins fatigué (réduire l'essoufflement, la fatigue musculaire)
- tonifier son corps
- perdre du poids
- lutter contre le mal de dos
- diminuer le stress, se détendre
- rencontrer d'autres personnes (activité conviviale)
- acquérir une bonne condition physique, sans les traumatismes du running
 - ↳ faire des randonnées

En parallèle avec la marche, nous pratiquerons des séances de Nordic Walking, une marche avec bâtons qui allie les bienfaits de la marche et du ski de fond.

Cette activité permet de faire travailler l'ensemble du corps, et soulage les membres inférieurs. Elle permet avec la même condition physique d'augmenter sa foulée de 10cm et requiert une consommation d'énergie plus élevée que la marche d'environ 20%. En pratiquant 1 heure de Nordic Walking, vous brûlez 400 calories.