



MARCHE COLLECTIVE / ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Valentine Issiot

Le programme "Marche collective" est un atelier d'Activités Physiques Adaptées (APA) **conçu pour accompagner en douceur la reprise ou l'amélioration de l'activité physique**. À travers des circuits variés, différentes approches autour de la marche vous sont proposées : travail de l'endurance, travail en fractionné et travail en dénivelé. L'objectif est de rendre l'activité physique accessible, agréable et bénéfique pour tous, quels que soient l'âge ou les limitations fonctionnelles.

Les bienfaits

Participer à cet atelier permet de **retrouver de l'aisance dans les déplacements de la vie quotidienne** et peut également servir d'entraînement de transition pour un objectif de reprise de marche plus soutenue, comme de la randonnée par exemple.

- Amélioration de la condition physique générale (endurance, respiration, gestion de l'effort)
- Prévention de la perte d'autonomie et amélioration de l'équilibre
- Réduction de la fatigue, du stress et de l'anxiété
- Stimulation de la motivation par la dynamique de groupe
- Renforcement de la confiance en soi et du plaisir de bouger
- Éducation thérapeutique pour intégrer une activité physique régulière et pérenne

Les techniques

- **Marche en fractionné** : variation de la vitesse de marche
- **Marche endurance** : être capable de réaliser une distance entre 4 et 5 km en une heure.
- **Marche en dénivelé** : enchainement de pentes positives et négatives
- **Urban training** : utilisation de l'environnement pour du renforcement musculaire ; la marche est utilisée ici comme temps de repos





🌿 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM

🌿 Durée : 60 min

🌿 Adapté aux ados et adultes : oui