



# 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