

FICHE PRE-RANDO

	DATE	29/08/2019	TYPE	Marche Dynamique	N° Dépt
	ANIM 1:	Jean-Marie FERAUD	ANIM 2:		13
	Tél :	06 64 66 75 05	Tél :		ou Pays
	Mail :	jeanmarie.feraud@sfr.fr	Mail :		

TITRE **Parc de La Torse – Aix en Provence**

PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
P	T	1 h 00	100m	6km	
RYTHME :	Soutenu				

NATURE, INTERET
ME PRÉVENIR AVANT LE 29 DE VOTRE PARTICIPATION



	Passages vertigineux		Passages avec chaînes		Eboulis en montée
	Passages en rochers		Passages avec cordes		Eboulis en descente
	Passages avec échelles		Marche en devers		Autre (Précisez ici)

1er RDV
 Parking des écoles du Val Saint André
 La Torse à 8h30

2e RDV

COVOITURAGE

TRAJET

La marche rapide ? Une alternative au jogging

Le jogging vous semble trop difficile pour recommencer le sport ? Si vous ne vous sentez pas encore prêt à courir 5 kms d'une traite, essayez la marche rapide : des pas rapides accompagnés de mouvements des bras dynamiques.

Idéale pour votre silhouette et votre forme, la marche rapide est considérée par certains chercheurs dans le domaine sportif comme « la plus proche de l'exercice idéal ».

Uniquement des bénéfices !

- Donne du tonus, de la vitalité et de la joie de vivre en libérant les endorphines, les hormones du bonheur
- Ménage votre dos et vos articulations, en évitant les chocs
- Facile à mettre en œuvre car vous pouvez en faire : seul, sans infrastructure, à tout moment.
- Stimule la circulation veineuse des jambes
- Renforce le cœur et la capacité pulmonaire
- Réduit l'embonpoint, la tension artérielle et le stress
- Muscule les membres inférieurs

En pratique ?

Combien de temps ? 30 min / jour
 A quelle vitesse ? Entre 7 et 9km/h
 Avec quel matériel ? De bonnes chaussures adaptées

www.ekiNAT.com

