



ACTI' MARCH ® en Vallée Verte



Acti' March® est un nouveau produit fédéral, qui fait l'objet d'une certification. Il a été mis en place suite à des recherches scientifiques qui ont permis d'élaborer un programme particulièrement destiné aux sédentaires mais aussi à tout public désirant développer ses capacités cardio-respiratoires.

Cette activité, accessible à tous, permet avec un programme d'entraînement personnalisé :

- ◆ d'améliorer sa **condition physique** en développant ses capacités cardio-respiratoires
- ◆ d'**affiner sa silhouette** tout en ménageant ses articulations (chevilles, genoux, hanches, c.vertébrale)
- ◆ de mieux gérer son **stress** et d'avoir un meilleur **sommeil**
- ◆ de prévenir et de mieux contrôler le diabète, l'hypertension et le taux de cholestérol dans le sang pour une **meilleure santé du cœur**.

C'est un « plan d'entraînement » sur 1 trimestre qui, quelque soit son niveau de départ, permet à chacun de progresser à son rythme vers l'objectif souhaité

(amélioration de sa condition physique, perte de poids, prévention des maladies cardio-vasculaires...)

Véritable complément à la séance de gym. ou « produit d'appel » pour des sédentaires, des personnes souffrant de pathologie cardiaque ou tout simplement pas motivés par des séances en salle
...Acti'March® présente un intérêt pour améliorer et entretenir forme et santé.

La séance consiste en une marche dynamique pratiquée en groupe pendant 30 à 45 mn sur un terrain plat avec échauffement et étirements.

Pour proposer un programme adapté à chacun, nous avons à notre disposition plusieurs outils pédagogiques :

- des tests : 2 kms marche (UKK) et /ou le test de 6mn (TM6)
- un questionnaire qui permet d'avoir des indicateurs de santé comme le tour de taille, le pouls au repos, l'indice de masse corporelle...
- un livret « acti'march » avec des conseils mais aussi des fiches repères.
- et l'utilisation de matériel tel que cardio-fréquence-mètre et podomètre pour mesurer la fréquence cardiaque et la distance parcourue.

**Je fais un cycle au Printemps et un en Automne
le Jeudi matin de 9H30 à 10H30**

Moguerou Marie-Sylvie
06.48.10.41.36
m.sylvie74@yahoo.fr

Vous pouvez également consulter le site de l'Association
<http://gv.vallee-verte.pagesperso-orange.fr>