



Venez Marcher pour votre Bien Etre

Une activité physique régulière est bénéfique pour la santé.

Elle prévient les maladies cardiovasculaires, diminue le risque de diabète de type 2 et le taux de graisse dans le sang.

Elle renforce les capacités respiratoires.

Elle maintient et améliore la fonction musculaire, la souplesse et l'équilibre.

Elle préserve le capital osseux.

Elle diminue le risque de certains cancers (colon et sein).

Elle préserve la santé mentale en contribuant au bien-être psychologique, à la qualité de vie (réduction du stress et de l'anxiété).

Les recommandations actuelles pour des adultes sont de 30 minutes 5 fois par semaine d'une activité d'endurance d'intensité modérée, c'est-à-dire l'équivalent de 30 minutes de marche rapide d'un bon pas à allure soutenue.

Cette activité peut être fractionnée (3 fois 10 minutes) et peut inclure des activités physiques professionnelles, ménagères, bricolage, jardinage,...

Pour une activité plus intense, les recommandations sont de 20 minutes 3 fois par semaine.

La Randonnée et la Marche Nordique sont des activités pouvant être pratiquées par tous quels que soient la condition physique et l'âge. Elles ne nécessitent pas d'apprentissage.

Il y a peu de manifestations indésirables comme les traumatismes musculosquelettiques et pratiquement pas de contre indications médicales. Toutefois les personnes souffrant d'affections particulières doivent demander l'avis de leur médecin.

Notre Médecin

Association READ – Randonnée Evasion Aventure et Découverte

Siège Social : Mairie de Saint-Priest Sous Aix

Le Bourg – 87700 SAINT-PRIEST/AIXE

☎ : 06.83.30.32.89- @mail : assoread@orange.fr