

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> **Trouver un atelier près de chez vous ?**
bienvieillir-sudpaca.fr

> **Conseils et astuces pour tous les jours :**
Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> **Contact : Asept Paca**
152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille
contact@asept-paca.fr
Tél. : 04 94 60 39 93

IRIT-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

MARCHE ACTIVE

**ATELIER
GRATUIT**

4 séances de 2h
animées par un professionnel



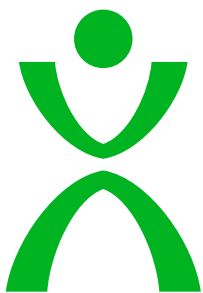
**En avant...
Marche !**



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :
bienvieillir-sudpaca.fr





PLEIN DE BONNES RAISONS DE VOUS FAIRE MARCHER !

La **marche active** est un sport d'endurance également appelé « marche sportive » et « marche rapide ». Cette marche se pratique à un rythme accéléré bien plus soutenu que la marche quotidienne.

Pourquoi ?

Cette **activité**, simple en apparence, génère de nombreux bénéfices comme l'amélioration de l'endurance, le renforcement musculaire mais aussi l'amélioration de la santé mentale.

Elle fait travailler le rythme cardiaque, mais également le souffle et pratiquement tous les muscles du corps.

Elle prévient le risque de maladies cardiovasculaires et du diabète, améliore la fonction cardiaque et les capacités respiratoires, facilite la résistance à l'effort et lutte efficacement contre le stress.

Contenu de l'atelier

À CHAQUE SÉANCE :

- ✓ **Échauffement articulaire global** et des membres inférieurs et du tronc (cervicales et lombaires).
- ✓ **Travail de mobilité articulaire et d'étirements**, relâchement et retour au calme (diminution progressive de la fréquence cardiaque).
- ✓ Rappel du **bon déroulement du pied**.



*Je suis en parfait état...
de marche !*

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit d'un groupe moyen de **15 personnes**.

L'inscription est obligatoire.

Les ateliers **de 2h** à raison d'une séance par semaine **sur 4 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels certifiés.

Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **dans les parcs et jardins municipaux, parcours de santé ou stades**.

Le parcours de marche active est établi par l'animateur autour d'escaliers/dénivelés/passages étroits ou restreints.