

# **NOUVEAU** **WALKING**



## **Modalités de cours**

Jour : Mardi 14h00 – 15h30  
Lieu : Parc du couvert des Iles à Sion  
Tarif : 14.- la séance / Abonnement trimestriel  
1 séance d'essai gratuite

## **Renseignements et inscriptions :**

MedSPORT  
Blaise Roux Physiothérapeute,  
Moniteur Walking  
027 / 321 26 11

## **Déroulement d'une séance de Walking :**

### **Echauffement (10 minutes) :**

Le but de l'échauffement est de préparer son corps à un exercice physique. Il consiste en un Walking lent auquel sont intégrés quelques petits jeux. Des exercices de mobilisation des différentes parties du corps sont également effectués.

### **Phase musculaire (10 minutes) :**

Durant cette phase les participants effectuent des exercices de renforcement et d'étirement musculaires.

### **Entraînement d'endurance : Walking (40 minutes) :**

C'est le cœur de la séance. L'accent est mis sur le travail de l'endurance. Le moniteur propose divers parcours avec des objectifs différents. Selon le niveau des participants, des groupes sont formés afin que chacun puisse s'entraîner à son rythme et ainsi progresser.

### **Stretching-Retour au calme-Relaxation (20 minutes) :**

Le but de la phase de retour au calme est l'abaissement de la fréquence cardiaque. Le stretching permet de limiter le risque de courbatures, d'améliorer l'extensibilité musculaire et la mobilité articulaire.

Une relaxation de fin de séance permettra à chacun de rentrer chez lui détendu.

## **Le Walking : pourquoi et comment ??**

Les dernières études concernant le mode de vie des Suisses montrent que seul 30 % de la population pratique une activité physique suffisante pour qu'elle ait un effet préventif sur la santé ! Nous proposons donc une activité physique axée sur l'amélioration de la qualité de vie et la prévention : **Le Walking**.

**Le Walking** est une activité sportive qui consiste à marcher rapidement, en rythme et en décontraction (c'est le pas du marcheur pressé de prendre son train) !

**Cette activité se déroule en plein air quelles que soient les conditions atmosphériques !**

### **Les effets du Walking :**

#### **Sur le système cardio-vasculaire :**

C'est une activité physique de choix dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. En effet, un entraînement d'endurance a pour conséquence le renforcement du muscle cardiaque, une activité plus économique du cœur, de même qu'un abaissement de la tension artérielle. Le risque d'infarctus du myocarde s'en trouve ainsi diminué.

#### **Sur la musculature :**

La pratique du Walking renforce la musculature, en particulier des fessiers, des jambes et du dos. Cette tonification se fait sans risque de blessure les mouvements étant doux et adaptables par chacun.

### **Sur les articulations :**

Les articulations ne risquent pas d'être surchargées, les chocs étant quasiment inexistantes à la réception de chaque pas.

### **Sur le poids :**

Associé à une alimentation équilibrée, c'est un excellent moyen de stabiliser son poids de manière durable.

### **Sur le système immunitaire :**

Ce type d'activité physique est susceptible de stimuler le système de défense naturelle du corps. Il en résulte une capacité de résistance accrue aux maladies bénignes.

### **Sur le psychisme :**

Un entraînement d'endurance, particulièrement en plein air, peut avoir des effets relaxants voire antidépresseurs.

## **A qui s'adresse le walking ?**

Cette **activité sport-santé** s'adresse à toutes les personnes cherchant à maintenir ou à améliorer ses capacités de performance physique (endurance, force, souplesse, coordination). Elle convient particulièrement aux personnes inactives désirant débiter une activité physique ainsi qu'aux personnes avec une surcharge pondérale.

**Dans une ambiance décontractée et motivante, tout en étant encadré par un professionnel de la santé, vous aurez le plaisir de renouer avec le sport.**