



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE POUR TOUS - PRAT POULFANC SPORTS VANNES SÉNÉ

Site : <http://ppsgv56.e-monsite.com> - Mail : [ppsgv56000@gmail.com](mailto:ppsgv56000@gmail.com)

Suivez-nous sur facebook ou sur Instagram : PPSGV56

### DESCRIPTION ACTIVITÉS EXTÉRIEURES PRATIQUÉES AU SEIN DE PPSGV - SAISON 2024-2025

#### MARCHE NORDIQUE

Sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Ce sport se pratique été comme hiver. Les séances de marche nordique durent 1h45 pour le public confirmé et intermédiaire et 1h30 pour les débutants, précédées d'échauffements gymniques et suivies d'étirements. Nous marchons au minimum à 5.5km/h dans un périmètre de 20 kms autour de Vannes. Le lieu de rendez-vous change toutes les 4 semaines. Les séances sont menées par des instructrices et un instructeur de marche nordique diplômés. 2 séances d'essai sont offertes en début de saison. Les bâtons sont prêtés pour toute la saison.

#### MARCHE RAPIDE

La marche rapide est une activité physique qui permet de vous activer sans provoquer d'impacts sur vos articulations. En effet, en marchant, vous déroulez le pied depuis votre talon jusqu'à vos orteils. Vous êtes donc constamment en contact avec le sol. C'est une activité physique d'endurance qui développe les capacités cardiovasculaires. La marche rapide commence à environ quatre ou cinq km/h. "À partir de là, on commence à activer les bras, à constater un réel effort physique. Ensuite, cela monte à 6 km/h. Comme toutes les activités d'endurance cardiovasculaire, la marche rapide possède de nombreux bienfaits : prévient les risques cardiovasculaires ; limite les risques d'ostéoporose ; lutte contre certains cancers ; permet de réduire le diabète ; améliore le sommeil ; diminue le stress ; lutte contre le surpoids ; permet de maintenir un poids de forme.

De plus, la marche rapide est un renforcement musculaire qui permet de conserver et/ou de développer une tonicité. Cela permet aussi de développer sa silhouette de manière harmonieuse et symétrique". Enfin, la marche rapide permet une sollicitation du haut du corps et des bras tout comme la marche nordique.

L'activité sera pratiquée en alternance avec la marche nordique le long des sentiers côtiers.

#### MARCHE ACTIVE

Plus rapide que la marche quotidienne et pouvant être pratiquée partout sur terrains plats comme pentus, la Marche Active permet d'améliorer son endurance tout en faisant travailler ses muscles de façon harmonieuse. Elle permet d'entretenir ses capacités physiques (cardio, renforcement musculaire et osseux, proprioception et équilibre, mobilité des articulations) et ses capacités cognitives (l'attention, traitement de l'information, faculté à s'adapter aux différents types de terrain plus ou moins accidentés). La séance dure 1h15 par semaine sur toute l'année sauf pendant les vacances scolaires. Elle est entrecoupée d'exercices de renforcement musculaire haut et bas du corps. La Marche Active est l'activité parfaite pour une reprise sportive. 2 séances sont offertes en début de saison.

#### MARCHE DYNAMIQUE BUNGY PUMP

Activité associant marche dynamique et fitness qui permet de travailler l'endurance, le renforcement musculaire du haut du corps tout en préservant l'appareil locomoteur (hanches, genoux et chevilles) sans chocs articulaires, grâce à des bâtons munis de résistance. Cette activité sport-santé n'a que des avantages : amélioration de la capacité cardio-respiratoire, maintien du capital osseux, prévention des risques de lombalgie et régénération de la densité osseuse. 2 séances d'essai sont offertes en début de saison. Les bâtons sont prêtés pour toute la saison.

#### NORDIC PILATES/YOGA

Le Nordic' Pilates/Yoga associe des phases en déplacement avec les bâtons à des phases à l'arrêt pour pratiquer des postures toujours à l'aide des bâtons. Cette alternance de temps de marche et de renforcement en fait une activité très complète, à la fois cardiovasculaire avec une haute dépense en calories et 90 % des muscles du corps qui sont sollicités.