



Pourquoi ? La marche tonique a pour objectif l'amélioration de la condition physique en agissant sur les processus cardio-pulmonaires.

Comment ? Nous proposons une marche d'intensité modérée ou soutenue sur terrain plat durant une heure en parcourant une boucle d'environ 800 m dans différents parcs publics.

Qui peut la pratiquer ? Tout adulte peut pratiquer cette marche en toute sécurité, de manière personnelle adaptée et progressive.

Comment la faire en toute sécurité ? Les moyens de contrôle d'un bon effort sont les fréquences cardiaques enregistrées à chaque tour.

Avec quel bénéfice ? Peut-on le vérifier ? Selon l'intensité de l'effort les muscles consomment des sucres et des graisses en quantité variable ce qui a pour effet de faire baisser la glycémie. Pour les diabétiques les contrôles glycémiques peuvent être réalisés à tout moment et plus particulièrement avant et après la séance de marche active.

Où et quand ? des séances hebdomadaires se déroulent toute l'année