

La marche japonaise en musique

De quoi s'agit-il ?

C'est une **marche fractionnée** alternant, pendant environ 30 minutes, des séquences:

- de **3 minutes** sur un **rythme rapide**
- suivies de **3 minutes** sur un **rythme plus lent**.

Elle est précédée d'un temps d'échauffement (1/4 d'heure environ) et suivie d'étirements doux (1/4 d'heure environ).

Ce type de marche a été mise au point par des chercheurs japonais qui ont montré que, pratiquée régulièrement, elle améliore, entre autres, **le souffle, la force des jambes**, et impacte le poids (en fonction de l'alimentation).

L'apport de la musique

Au sein de notre association, cette activité est pratiquée **en musique**. Chaque participant dispose d'un **casque audio** de grande qualité. La musique soutient le rythme et apporte encore plus de bonne humeur.

Activité guidée

La marche est animée par Brigitte qui vous guide via le casque audio, dans le respect des principes de la **méthode APOR du docteur Bernadette De Gasquet** : auto-grandissement, respiration, renforcement des muscles posturaux (abdos et dos).

Public concerné

- **La marche est accessible à tous** car chacun pratique à son rythme.
- La pratique régulière permet d'améliorer ses performances.
- Pour les plus habitués, il est possible de porter une charge (rucking). Celle-ci doit être entre 5% et 10% du poids, et bien portée (le choix du sac est important : demander conseils à l'animatrice).

A savoir

- Les casques audio n'étant pas conçus pour une utilisation sous la pluie, la marche dépend de la météo.
- Le point départ et le jour peuvent varier. Se reporter aux informations de l'article du site contenant le formulaire d'inscription.