

Séances de remise en forme

Animées par Laurent



1 SÉANCE
EN SALLE
ÉPISODIQUEMENT

Marche sportive et
Renforcement musculaire
Pour les 18 ans et plus

• Mais qu'est-ce que la marche sportive ?

La marche sportive est une pratique beaucoup moins exigeante que la course à pied et surtout, elle est l'alternative idéale pour se dépenser efficacement tout en ménageant les articulations.

Que tu sois novice ou sportif confirmé, la marche sportive t'offre un entraînement complet et équilibré, parfait pour renforcer ton corps et apaiser ton esprit.

• Quelles sont les spécificités de la marche sportive ?

La marche rapide implique de marcher à un rythme plus soutenu que la marche normale, avec une attention particulière à la posture et au mouvement des bras.

• Quels sont les bienfaits sur votre santé ?

Sur un plan psychologique :

- ✓ Bien-être mental
- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Amélioration de la qualité du sommeil, etc...

Sur un plan physique :

- ✓ Renforcement musculaire du dos et mobilité du bassin
- ✓ Bénéfices au niveau cardio-respiratoire
- ✓ Maintien d'un poids santé
- ✓ Amélioration de la densité osseuse
- ✓ Meilleure régulation de la glycémie
- ✓ Diminution du risque de blessure, etc...



✂ **Coupon à retourner en mairie ou par courriel**

PRENOM : _____ NOM : _____

PRENOM : _____ NOM : _____

ADRESSE : _____

TELEPHONE : _____

☐ J'autorise l'organisateur à prendre des photos et à les utiliser pour différentes publications (presse locale, gazette et site internet, ...)



Témoignage : « la marche sportive m'aide au quotidien ! »



ENFILE TES
BASKETS ET
C'EST PARTI !

CONSEIL DU COACH : « la marche rapide en groupe favorise le dépassement de soi »

- **POUR QUI ?** Accessible à la plupart des personnes de 18 ans et plus.
(Indépendamment de l'âge et / ou de la condition physique)

- **PAR QUI ?** Contact(s) : 07.69.44.98.33 / action.sociale.jeunesse@gmail.com

Les personnes seront initiées à la pratique de la marche sportive par Laurent DECOOPMAN, animateur communal titulaire du BPJEPS mention « activités de randonnées ».

- **QUAND ?** Chaque vendredi à 18H15 (hors vacances scolaires)

Première session du 18/09/2026 au 27/11/2026

TRÊVE HIVERNALE

Seconde session du 12/03/2027 au 25/06/2027

- **OÙ ?** À l'espace Albert Lemort pour les activités se déroulant à l'intérieur des locaux.

Dans les environs de Clairmarais, sur tous types de sols (terre, herbe, cailloux, bitume), dans des environnements variés (marais, forêts, parcs, campagnes, ruelles de centre-ville...).

- **COMMENT ?** L'activité nécessite d'avoir de l'eau, un en-cas, une tenue sportive (adaptée aux conditions météorologiques et à la saisonnalité), un gilet fluorescent, un éclairage running et réflecteurs (lampes frontales & pectorales) ainsi qu'un tapis (facultatif).

• COMBIEN ? FORFAIT POUR LA PÉRIODE DE SEPTEMBRE 2026 À JUIN 2027

PUBLIC	CLAIRMARAISIENS	EXTÉRIEURS
TARIFS	25€	35€

Avec deux séances de découverte offertes sans engagement.

Les moyens de paiement sont numéraires, chèque bancaire libellé à l'ordre du Trésor Public.

• PIÈCES À FOURNIR ?

⇒ Un bulletin d'inscription + une attestation d'assurance + une cotisation annuelle

⇒ Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la marche sportive et au renforcement musculaire ou la complétude d'un questionnaire de santé.

!/\ RGPD - Les données récoltées seront utilisées par le service action sociale et le secrétariat de mairie et seront conservées jusqu'au 31/08/2027. Conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez des droits d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de vos données, ou encore de limitation de leurs traitements. Vous pouvez également vous opposer au traitement des données vous concernant en raison d'un motif légitime. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL si vous le jugez utile. Pour exercer vos droits, contactez-nous auparavant en nous adressant un courrier postal (Mairie de Clairmarais – 2 route d'Arques – 62500 CLAIRMARAIS) ou via la plateforme dédiée en ligne (<https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/clairmarais>).

