

Marche santé, nouvelle activité au CVO à compter de septembre 2024

Pouvant s'appuyer sur deux de ses membres bénévoles

- André Rhim, disposant d'un premier niveau de formation sport santé acquis au Comité Départemental Olympique des Vosges, d'un brevet d'entraîneur 1^{er} degré Marche nordique délivré par la FFA et d'une expérience d'encadrement MN Santé au sein de l'AS des cheminots de Metz
- Richarde Lehn, aide-soignante à la retraite, partante pour s'engager dans l'accompagnement

Le CVO souhaite s'inscrire dans le domaine du bien-être et de la santé en proposant une activité pédestre douce, **la marche santé**.

Public ciblé : personnes capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers et sans équipement médical, mais dont les possibilités physiques sont diminuées temporairement ou durablement du fait :

- d'une sédentarité importante, du vieillissement, du surpoids, d'un manque de confiance en soi
- d'une pathologie chronique stabilisée : affection de l'appareil locomoteur entraînant des limitations de mouvements (arthrose, suite de lésions ostéo-articulaires ou de chirurgie orthopédiques), affections cardio-respiratoires.

Ces personnes pouvant être encouragées par leur médecin traitant à entreprendre ou reprendre une activité sportive adaptée.

Les parcours proposés se feront :

- sur des terrains stables, uniformes et plutôt larges (allées de parc, pistes forestières, voies vertes) en évitant les sentiers étroits, irréguliers, et les pentes à fort pourcentage
- en boucle ou linéaire aller/retour, dans un rayon de 15km autour d'Obernai
- sur une distance qui sera adaptée aux participants et ne pourra excéder 7km, à une allure adaptée également, limitée à 3,5km /h.
- permettant un rythme adapté en intensité d'effort et récupération, avec un démarrage en terrain plat, sur un rythme lent et progressif, des pauses pour s'hydrater, éliminer, s'alimenter légèrement et récupérer.

La durée des séances prévue est de 2h à 2h30 avec 3 phases de travail musculaire en début, milieu et fin de séance.

Le nombre d'inscriptions sera strictement limité à 15 personnes correspondant au public visé par l'activité.

Les participants devront obligatoirement :

- être membre du CVO, à jour de leur cotisation annuelle
- fournir un certificat médical d'absence de contre-indication de la pratique sportive de – de 1 an
- échanger avec André avant ou lors de la première séance leurs difficultés et objectifs.
- s'équiper pour les séances, sauf handicap particulier
 - o de chaussures tige basse ou moyenne et bien crantées,
 - o d'une paire de bâtons marche nordique, plus légers que les bâtons de randonnées, et préférables pour l'activité ; une douzaine de paires pourront être prêtées aux participants pour démarrer l'activité.
- Disposer à chaque séance de leur papier d'identité, carte vitale, fiche de renseignements médicaux et médicaments indispensables.

A titre d'essai, pour cerner l'intérêt de cette nouvelle activité et tester son organisation : 4 séances sont programmées de septembre à décembre, les lundis 09 septembre, 07 octobre, 04 novembre et 09 décembre à 13h30.

Le lieu de rdv de chaque séance sera communiqué par André exclusivement aux personnes inscrites à l'activité.