



L'activité physique par excellence : la marche !

La marche est une activité physique populaire en raison de son **accessibilité** à tous, peu importe l'âge, la condition physique ou le lieu. En effet, la marche est **sécuritaire**, étant donné son faible niveau d'impact, ce qui la rend donc accessible à la majorité des gens, avec ou sans limitations physiques. De plus, la marche peut se pratiquer **n'importe où**, que ce soit en plein cœur de la ville, dans des sentiers en nature, en montagne, etc. Même si certains pensent que « *c'est juste de la marche* », au contraire, cette activité peut être très intéressante sur le plan de la **santé** si elle est pratiquée de façon régulière. De plus, elle permet de **socialiser** lorsqu'elle est pratiquée en groupe, ou encore, de favoriser un temps pour **soi** pour réfléchir ou observer la nature lorsqu'elle est pratiquée seul. Finalement, la marche peut être une **activité physique** en soi, ou encore, une préparation à la **course à pied** grâce à la sollicitation des muscles des jambes et de ses articulations. La marche est d'ailleurs une activité à prioriser en **réadaptation**, que ce soit après une blessure ou un arrêt d'entraînement.



Un club de marche, est-ce utile ? OUI !

Le club de marche **Lolë** saura vous apporter plein de petits **plus** qui feront toute la différence!

- **Plus** de motivation à marcher une fois par semaine, ou deux, ou trois, ou plus encore !
- **Plus** de plaisir à chaque rencontre !
- **Plus** de découvertes quant aux bienfaits de la marche !
- **Plus** d'énergie pour le reste de votre journée !
- **Plus** de rencontres intéressantes avec des gens de la région !

Alors, que ce soit pour votre santé, votre bien-être ou pour accompagner un(e) ami(e), joignez-vous au Club de marche Lolë pour des samedis matins énergisants !