



MARCHE POUR GARDER LA FORME

Plan de cours

1 - Objectif général

Garder la forme et se libérer du stress par un exercice physique : la marche rapide.

2 - Description générale

Le mercredi 13h30, nous partirons de l'entrée du Parc du Mont-Royal, au pied de la statue Sir George-Étienne Cartier. Nous marcherons sur le Chemin Olmstead, prendrons une pause au grand chalet puis descendrons. Nous serons de retour à notre point de départ vers 15H30.

3 - Méthodologie

La responsable ouvrira et conduira la marche. La vitesse sera progressivement augmentée puis maintenue. Arrêts en cours de marche pour boire de l'eau. Dans le respect de son rythme de marche, l'élève est encouragé à tenter de dépasser quelque peu ses limites habituelles, sa zone de confort.

4 - Objectifs spécifiques

Après la marche rapide, l'élève se sentira plus calme. Le participant aura l'occasion de s'exprimer avec d'autres personnes.

5 - But

Marcher, garder le rythme, demeurer à l'écoute de son corps, respirer consciemment, boire de l'eau, contempler le paysage et partager son expérience.

Matériel requis

Porter des espadrilles et un sac à dos. Prévoir d'avoir chaud en marchant rapidement, donc apporter un vêtement sec de rechange à enfiler sitôt la marche terminée. Apporter une bouteille d'eau. L'activité a lieu même en cas de pluie, apporter alors un imperméable ou un parapluie. Activité annulée seulement en cas d'orage.