



LES ATELIERS

DESTINATION MARCHE

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale



www.defi-autonomie-seniors.fr



Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28

Picardie : 03.22.82.62.23

défi
autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France





défi autonomie seniors

Bien vieillir en Hauts de France

Fiche action « Destination marche »

1. Déroulement des 4 séances :

L'atelier « Destination marche » est composé de 4 séances dont 2 séances de test.

- **Séance 1 :**

Accueil des participants, récupération des feuilles d'inscription et des moyens de paiement.

Mise à jour de la liste des inscrits.

Présentation de « défi autonomie seniors » et de l'Atelier « Destination Marche ».

Remise des podomètres et explication de leur utilisation (*facultatif*).

Echauffement général et explication du test.

Mise en situation test, prise en note des résultats.

Explication du réglage des bâtons et première prise en main

Phase de retour au calme : étirements, assouplissements.

Remise des questionnaires à remplir et à ramener pour la semaine suivante.

- **Séance 2 et 3 :**

Apprentissage et pratique de l'échauffement avec bâtons.

- **Corps de séance :** apprentissage d'exercices de renforcement musculaire avec bâton et pratique de la marche avec bâtons, avec correction du mouvement par l'animateur afin de tendre au fur et à mesure vers une pratique en toute autonomie.

- **Phase de retour au calme :** pratique d'étirements et d'assouplissements avec bâtons.

- **Séance 4 :**

Récupération des questionnaires T1.

Echauffement général avec bâtons

Mise en situation test avec pour cette dernière séance utilisation des bâtons, prise en note des résultats.

Marche conviviale.

Phase de retour au calme : Etirement, assouplissement avec bâtons.