

## LA MARCHE A LSR



La marche est l'activité la plus naturelle qui soit ; elle est gratuite, peut être pratiquée toute l'année.

En plus des bienfaits de la marche sur notre santé, la recherche a démontré que les participants à des groupes de marche sont plus susceptibles de présenter des améliorations de la pression sanguine, du rythme cardiaque, du gras corporel, de la condition physique et de la vitesse de marche, entre autres.

La marche commence au mois d'octobre, comme tout les ans, elle se situe aux alentours de Toulon, la distance moyenne est de 6 km avec des dénivelés entre 100 et 200m.

Elle est adaptée pour des personnes qui veulent une activité moins performante qu'une randonnée mais reste une activité sportive, c'est pourquoi un certificat médical de pratique de la marche sera demandé pour les nouveaux participants et ceux dont le certificat à plus de 2 ans.

Cette marche permet la rencontre entre les anciens et les nouveaux et la découverte des sentiers et les curiosités de notre département.

L'animateur Gérard JOURDAIN