

L'EST RÉPUBLICAIN

Extrait :

Arracourt :

Marcher : C'est le pied !

📅 LE 28/12/2018 À 05:00



À l'aide d'un squelette, Christine Duplessix a détaillé le rôle important des orteils pour bien marcher. Comment bien marcher ? Qu'est que l'équilibre ? Comment bien gérer ses articulations ? Autant de problèmes du quotidien auxquels Christine Duplessix a su répondre lors de cette 2ème séance. Face aux 20 personnes intéressées venues d'Arracourt ou d'ailleurs, elle a adapté à chacun, selon sa morphologie, ce programme national « D-marche » financé par le service de conférences des financeurs du département. Kinésithérapeute et coordinatrice du Grand Est pour l'ADAL, Christine confie : « Cet atelier augmente durablement le nombre de pas chaque jour. C'est une sensibilisation à une activité physique régulière, pour préserver notre « capital santé ».

Créer un lien social

Le podomètre offert par l'ADAL est accroché à la ceinture, les adeptes des marches quotidiennes s'unissent ou se rencontrent sur leur chemin de promenade : « Ce type de rendez-vous dynamise le tissu social rural et crée un lien entre les gens » ponctue la professionnelle.

Efforts visibles sur internet. D'ailleurs, les participants ne s'y trompent pas. Chaque séance débute par un échange verbal : « On se retrouve ensemble ; on n'était certes pas tous sur les mêmes bancs d'école, mais aujourd'hui, nous avons tous besoin de marcher ! C'est une belle occasion d'apprendre quelque chose ou de découvrir un lieu... » lance une des stagiaires dynamiques. Lors de cette séance, tous ont pris conscience des bons gestes à adopter pour garder la forme et tous les efforts sont visibles en ligne, dans le cadre de ce programme « D-Marche » analysant l'importance d'une activité physique régulière et quotidienne.

Christine Duplessix peut être contactée au 06.12.68.08.64 ou sur le site <http://www.d-marche.fr>