



## FICHE D'ACTIVITE

<b>Nom de l'activité :</b>	Marche sportive
<b>Educateur référent :</b>	Jérémy L. Jérémy D.
<b>Quand est-elle planifiée ?</b>	Mercredi après-midi
<b>Fréquence de l'activité :</b>	Minimum une fois par semaine
<b>Lieu de l'activité :</b>	Extérieur
<b>Moyen de transport nécessaire ? Lequel ?</b>	Oui
<b>Déroulement et objectifs de l'activité :</b>	<p>L'activité marche sportive rassemble les résidents ayant un besoin de se dépenser physiquement. Des balades leurs sont proposées et celles-ci leur permettent de se défouler physiquement en dehors de l'enceinte de l'institution.</p> <p>Le but est donc de permettre à chacun de se décharger, de pratiquer un sport, de se défouler à travers de petites randonnées.</p> <p>Les résidents peuvent alors découvrir des environnements différents, de nouveaux sentiers et prendre un bon bol d'air.</p>
<b>Matériel nécessaire à l'activité :</b>	Chaussures de marche, vêtements adaptés à la météo.