

<http://ec-bazocheslesgallerandes.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1838>

# La Marche

- CE2 Mme BENOIST - Education physique et sportive - 2021-2022 -



Date de mise en ligne : mardi 14 septembre 2021

---

Copyright © Ecole élémentaire de BAZOCHES-LES-GALLERANDES -

Tous droits réservés

---

### LES BÉNÉFICES DE LA MARCHÉ

[-] La marche rend plus calme et aide à être plus concentré.

[-] Elle améliore l'humeur : elle permet de faire le plein d'air frais et de lumière naturelle.

[-] Elle tonifie l'ensemble du corps et participe au développement des capacités cardiaques et respiratoires.

Premiers entraînements :

[-] parcours 1 : 1km 500m autour du parc boisé, en 30 minutes.

[-] parcours 2 : 2km 700m partie sud de Bazoches-les-Gallerandes (parc des Résistants, cimetière...) en 45 minutes.