

Beaufort Randos 49

Objectif

Dans le cadre de nos Marches Nordiques-Santé, travailler la respiration grâce au chant.

Description A titre expérimental, chaque semaine en rando- santé, le club fait chanter les participants volontaires sur des airs de marche, notamment pour ceux qui sont en retour vers le sport et qui s'essouffent facilement.

Les effets attendus sont :

- Favoriser la respiration abdominale.
- Faire découvrir les bienfaits des vibrations (voix, résonateurs etc...).
- Le plaisir de chanter ensemble versus les douleurs sourdes personnelles qu'on peut ressentir.

La partie musicale est assurée par une marcheuse professeure de musique, la partie rando-santé est assurée par un animateur formé.

Résultats

- Vivre des moments conviviaux, ce qui est recherché par les participants..