



O.V.M.

O.V.M.

On va marcher !

On va marcher !

Origine du projet et témoignage

Lors de la réunion des « patients ressources » de MC44 en juin dernier, un participant a émis le vœu de trouver des personnes pour partager des moments de marche. Et pourquoi-pas les trouver au sein de l'association en constituant des groupes de marche ? Ce qui fut dit fut fait comme en témoigne Olivier, l'un des participants à la réunion.

« Au cours des dernières réunions entre MC44 et les patients, nous avons évoqué d'abord, puis pris en compte ensuite de façon plus formelle, la possibilité de faire de la marche en groupe.

Comme toute nouvelle idée, cela a donné lieu à une grande discussion. Quasiment tout le monde a été d'accord pour dire qu'il fallait faire un essai grandeur nature, que l'on soit un marcheur à petits ou ... grands pas, rapide ... ou plus lent.

Ce qui fut dit fut fait. L'un des participants à la réunion qui pensait peut-être que j'avais de trop grandes jambes a pris contact avec moi. Nous avons marché une heure sans problème et il avait même tendance à avoir un pas plus rapide que le mien. Tout s'est très bien passé et nous devons nous téléphoner la semaine prochaine pour un nouveau rendez-vous.

Si l'envie vous vient, n'hésitez pas et venez nous rejoindre. Je précise que chacun est libre de parler ou pas.

Non seulement cela peut être très convivial mais de plus c'est une excellente thérapie pour la plupart des maux dont nous souffrons ! »

Olivier – novembre 2017

.../...

Une deuxième réunion a eu lieu au sujet des groupes de marche. Les patients ont souhaité une organisation très souple en complète autonomie. Chaque personne qui vient marcher le fait sous sa propre responsabilité comme dans tous les gestes du quotidien.

MC 44 n'intervient que pour communiquer sur l'existence du groupe puis collecter et diffuser les coordonnées des personnes intéressées. Libre ensuite aux personnes de se contacter entre elles directement.

Danielle CHENOY, l'éducatrice sportive de MC 44 est à la disposition des marcheurs en cas de besoin pour les conseiller sur des itinéraires (parcours, durée, difficulté...).

Formulaire d'inscription

Si vous êtes intéressé, nous vous invitons à renvoyer le questionnaire ci-dessous en renseignant toutes les rubriques. Précisez la durée de marche qui vous intéresse et la commune où vous habitez.

Nom : Prénom :

Commune :

Tél. : Courriel :

Cochez la durée de marche qui vous intéresse :

Marche 30 minutes :

Marche 1 heure :