



# Marcher avec des hauts talons et en harmonie avec son dos..

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Description</b>   | <p>« Donnez à une fille les bonnes chaussures et elle peut conquérir le monde » (Marilyn Monroe)<br/>Souvent très vite après avoir appris à marcher, les petites filles empruntent les talons hauts de leur maman. Devenues ados, elles portent des talons bien avant la fin de leur croissance. Quelques centimètres de plus peuvent donner de l'assurance quand on se sent trop petite... Le diktat de la mode est tel que les talons compensés ou aiguilles sont quasi incontournables. L' école Club propose ce cours afin de permettre aux femmes de se sentir bien en talons en apprenant à garder une démarche élégante avec une sécurité maximale pour le dos. Le port de chaussures à talons ne doit pas être un supplice pour le dos, les pieds ou les jambes. Une bonne technique permet d'avoir une démarche souple et élégante en toute occasion ainsi que de diminuer le risque de chute. Le cours commence par l'observation de la démarche des élèves et enchaîne sur des exercices adaptés pour rétablir l'équilibre musculaire et compenser les déficits articulaires souvent causés par de mauvaises postures.</p> |
| <b>Contenu</b>       | Observation de la démarche des élèves Proposition d'exercices adaptés afin de rétablir l'équilibre musculaire et compenser les déficits articulaires souvent causés par de mauvaises postures.  |
| <b>Prérequis</b>     | Pas de pré requis : ce cours est ouvert à toutes : les jeunes ados sont elles aussi bienvenues!   |
| <b>Objectifs</b>     | Le port de chaussures à talons ne doit plus être un supplice pour le dos ,les pieds ou les jambes. La démarche pourra rester souple et élégante en toute occasion Les risques de chutes diminueront.  |
| <b>Date</b>          | sur demande / D_52478   |
| <b>Durée</b>         | Total 1.00 période(s)   |
| <b>Ecolage</b>       | CHF 17.50   |
| <b>Lieu du cours</b> | Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)  |