

Initiation parcours Santé Okenawa® Villars-sur-Glâne offerte à la population les samedis

13 juin et 5 septembre 2026 de 09h30 à 11h30

Ce parcours santé & prévention par le mouvement a pour but de prévenir la sédentarité et les nombreuses maladies qui lui sont associées, en particulier l'ostéoporose.



Où ?

Devant le dojo du Judo club à la route du Centre Sportif 1, 1752 Villars-sur-Glâne.

Quand ?

Samedis 13 juin et 5 septembre 2026
Rendez-vous à 09h15, par tous temps.

Comment ?

Tenue confortable, chaussures de marche et bouteille d'eau.
Si nécessaire, protections solaires

Intervenants – Contact :

Mélanie Lema 076 280 45 94,
Benoît Fellay 079 650 56 27
info@okenawa.ch, www.okenawa.ch



Okenawa®

SANTÉ & PRÉVENTION VILLARS-SUR-GLÂNE

Pratiquer une activité physique est bénéfique pour la santé, plus encore pour les personnes atteintes de pathologies liées à l'âge, notamment l'ostéoporose.

Le parcours Okenawa® propose un programme d'exercices adaptés ayant pour but l'amélioration de l'équilibre, de la coordination, de la mobilité, le renforcement musculaire et osseux, la diminution des chutes et des blessures associées.

La méthode Okenawa® doit son efficacité avérée à la combinaison originale d'exercices fondamentaux et de mouvements contrôlés empruntés au karaté-santé, judo-santé et au tai-chi.

Descriptif des panneaux Okenawa® :

Les panneaux Okenawa® se lisent de haut en bas et de gauche à droite.

- L'encadré** indique les thèmes associés à l'exercice.
- Le niveau** Trois niveaux de difficulté sont proposés selon la forme physique :
 - Facile** personnes peu actives ou débutantes.
 - Intermédiaire** personnes relativement actives ou à l'aise au niveau facile.
 - Difficile** personnes actives ou à l'aise au niveau intermédiaire.
- La position initiale** décrit les positions à adopter avant de commencer l'exercice.
- Les objectifs** définissent les effets bénéfiques des exercices.
- La durée** indique le temps de l'exercice.
- Les flèches** indiquent le sens du mouvement.
- L'action** énumère l'ordre des exercices. Les recommandations sont importantes et à suivre.

Nos conseils

- Commencer au niveau facile lors d'une première approche du parcours Okenawa®.
- Faire une pause de minimum 20 secondes entre chaque série.
- Dans la mesure du possible, marcher de manière soutenue et décontractée entre chaque poste.

Ce parcours est constitué de panneaux d'exercices tirés de la méthode Okenawa®. Chaque poste propose différents niveaux de progression.

Certains exercices nécessitent de se munir d'une bande élastique.

Ils sont disposés le long du tracé rouge sur la carte, autour du centre sportif du Platy à Villars-sur-Glâne.

Une variante plus courte peut être empruntée en utilisant le chemin en jaune sur la carte.

En cas de doute
Il est recommandé d'avoir l'avis de son médecin avant d'entreprendre le parcours Okenawa®.

Si une douleur est ressentie, diminuez l'intensité de l'exercice et l'amplitude du mouvement.
Si la douleur persiste, arrêtez l'exercice.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessure et/ou d'accident.

Information et contact

© by Okenawa®

AVEC LA COLLABORATION ET LE SOUTIEN DE LA COMMUNE ET DU JUDO CLUB DE VILLARS-SUR-GLÂNE.