



# CARNET DE MARCHÉ

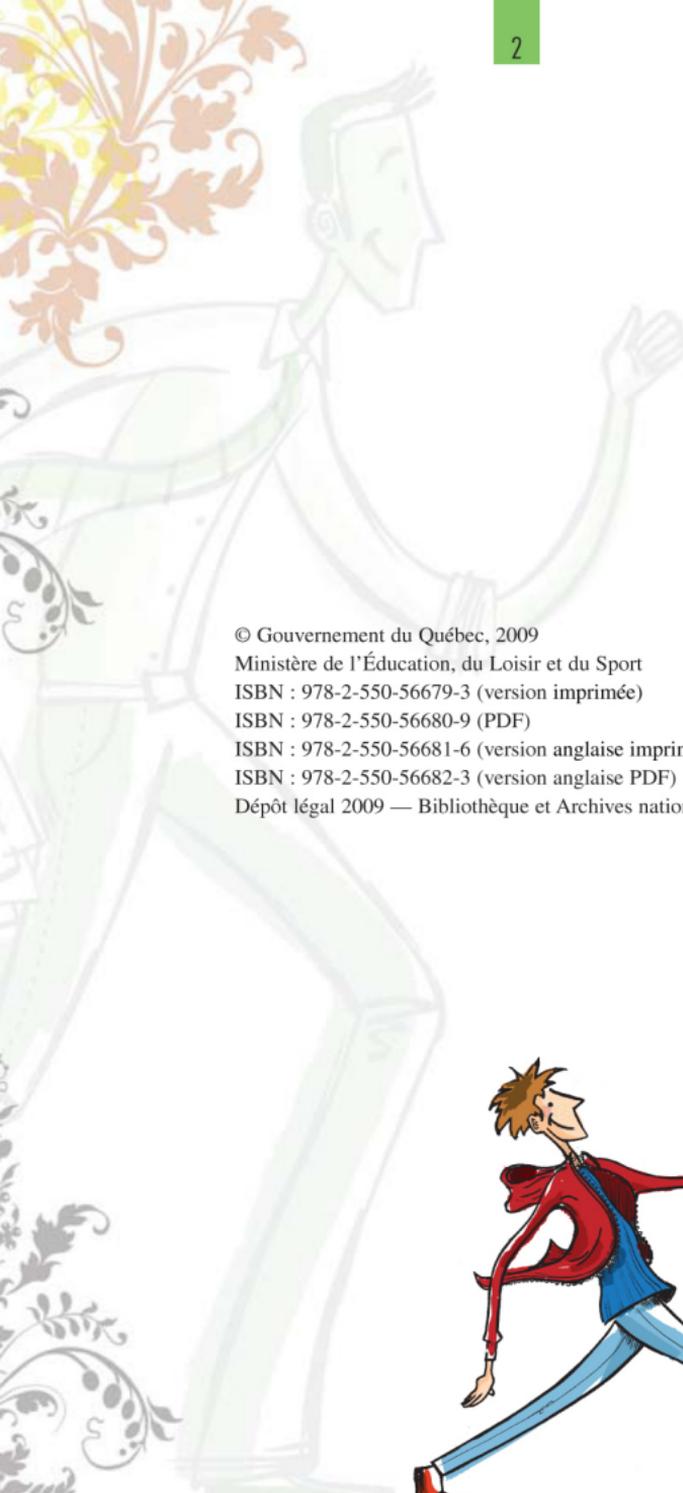
La marche, un geste naturel!



Canada

Québec





© Gouvernement du Québec, 2009  
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport  
ISBN : 978-2-550-56679-3 (version imprimée)  
ISBN : 978-2-550-56680-9 (PDF)  
ISBN : 978-2-550-56681-6 (version anglaise imprimée)  
ISBN : 978-2-550-56682-3 (version anglaise PDF)  
Dépôt légal 2009 — Bibliothèque et Archives nationales du Québec



La marche fait partie de notre vie. C'est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible et la moins coûteuse qui soit. Elle est sécuritaire et facile à intégrer dans notre quotidien si l'on souhaite adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif.

**La cible : saisir toutes les occasions de bouger!** Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'activités physiques pour retirer des bénéfices pour la santé. En fait, une personne sédentaire qui augmente ne serait-ce que légèrement son volume d'activités physiques verra une amélioration de son bien-être physique et psychologique. Une personne moyennement active, aura, quant à elle, intérêt à augmenter son activité physique pour améliorer son aptitude aérobie et son endurance musculaire.

Il n'existe pas de seuil minimal d'activités physiques au-dessous duquel il n'y aurait pas d'effet sur la santé. Un peu plus, c'est toujours mieux en matière d'activités physiques et de santé. En fait, plus vous bougez, plus les bénéfices sont importants.



## ■ Un peu, c'est déjà beaucoup... mais plus, c'est encore mieux!

<p><b>1 fois</b> 10 à 20 minutes par semaine</p>	<p><b>2 fois</b> 10 à 20 minutes par semaine</p>	<p><b>3 fois</b> 30 à 40 minutes par semaine</p>	<p><b>3 à 5 fois</b> 1 heure par semaine</p>
<p>♥ C'est déjà bon pour le moral</p>	<p>♥ Meilleur sommeil</p> <hr/> <p>♥ Diminution du stress et de l'anxiété</p>	<p>♥ Condition physique améliorée</p> <hr/> <p>♥ Impression d'avoir plus d'énergie et d'être bien dans sa peau</p>	<p>♥ Effet protecteur contre les maladies car- diovasculaires et le diabète</p> <hr/> <p>♥ Contrôle du poids</p>

Tout le monde gagne à faire un peu plus d'activités physiques. Allez-y à votre rythme et progressivement. L'important est de miser sur le plaisir que cela vous apporte. Voyez ces moments comme des activités pour vous, qui vous procurent du bon temps.

## ■ L'activité physique : simple et efficace!

Toutes les raisons sont bonnes pour marcher : se divertir, se déplacer, garder la forme, se relaxer, faire de nouvelles connaissances ou, tout simplement, découvrir les parcs de son quartier. Vous adopterez la marche si elle s'intègre à votre style de vie. Par exemple, si vous êtes couche-tard, inutile de vous lever à l'aurore; vous risquerez de ne pas tenir le coup. Mettez toutes les chances de votre côté : choisissez le moment qui vous convient le mieux.

## ■ Au boulot, j'utilise l'escalier

En plus de marcher, emprunter l'escalier est une façon simple et efficace d'intégrer l'activité physique dans son quotidien. Vous serez surpris de constater que c'est souvent plus rapide que d'attendre l'ascenseur! Mais surtout, c'est excellent pour la santé, car vous améliorez la force musculaire de vos jambes et votre endurance cardiorespiratoire.

Boycottez les ascenseurs et utilisez les escaliers chaque jour. Si le nombre d'étages vous semble trop élevé, commencez par quelques-uns et faites le reste en ascenseur. Votre défi sera alors d'ajouter un étage par semaine.

## ■ Pour me déplacer, je préfère marcher

Intégrer la marche dans vos déplacements quotidiens est une autre façon de devenir physiquement actif.

- Faites vos courses... à pied.
- Rendez-vous au travail à pied.

Si la distance est trop grande, stationnez votre voiture un peu plus loin et parcourez le reste du trajet en marchant. Et si vous utilisez le transport en commun, descendez plus tôt et marchez!

## ■ Mon quartier, mon village, je le « marche »

Parcourir son quartier en marchant est une belle façon de le découvrir tout en prenant l'habitude de marcher tous les jours. Marchez dans votre milieu de vie pour découvrir un circuit historique, promener votre chien ou profiter d'une belle soirée en couple ou en famille.

Vous pouvez évaluer rapidement le potentiel piétonnier de votre quartier à l'aide du court questionnaire que vous trouverez sur le site Internet [www.mels.gouv.qc.ca/rva](http://www.mels.gouv.qc.ca/rva) sous la rubrique *Chez vous, comment ça marche?* Des idées pour rendre les milieux plus favorables à la pratique de la marche y sont aussi incluses.

## ■ Pendant mes loisirs, j'opte pour la randonnée

Partez à la découverte des magnifiques sentiers, parcs nationaux et sites du Québec. À l'automne, profitez des splendeurs de la nature et en hiver, sortez vos raquettes.

Pour savoir où se trouvent les nombreux parcs régionaux du Québec, consultez les guides touristiques de votre région. Le site de la SEPAQ ([www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)) et de Parcs Canada ([www.pc.gc.ca](http://www.pc.gc.ca)) sont d'autres sources d'information sur les parcs nationaux et les réserves fauniques. La Fédération québécoise de la marche propose le *Répertoire des lieux de marche au Québec* et le guide *Raquette et marche hivernale au Québec*. Vous pouvez vous procurer ces deux documents en librairie.

Peu importe votre style de vie, l'important est de marcher pour vous faire plaisir : ne pensez pas « exercice » ou « effort ardu », mais cherchez à vous faire plaisir.

## ■ Pas à pas : un programme de marche à votre mesure

Pour vous aider à progresser à votre rythme et atteindre votre objectif, voici un plan d'entraînement à la marche. Il a été conçu pour une personne qui s'initie à la marche et qui ne présente pas de problèmes de santé. Il est échelonné sur 12 semaines et est présenté en termes de fréquence par semaine et de durée pour chacune des sorties ou du nombre de pas correspondant (lisez plus loin la section *Pour calculer vos pas*). N'oubliez pas que le programme d'entraînement à la marche qui vous convient tient compte de votre disponibilité, de votre degré de motivation et de votre condition physique actuelle.

- Première chose à faire : déterminez votre objectif. Attention! Si vous voyez trop grand, vous risquez de vous décourager et d'abandonner. Fixez-vous un objectif réaliste et optez pour des changements progressifs. Par exemple, augmentez vos sorties quotidiennes par tranche de 5 à 10 minutes. L'important est de marcher de façon régulière; il sera toujours temps de viser 40, 50 ou 60 minutes par jour.
- Ensuite, choisissez votre point de départ dans le programme de marche en fonction de votre forme physique actuelle. Si vous marchez déjà 20 minutes par jour, vous pouvez commencer à l'échelon 4. Si vous marchez peu ou de façon irrégulière, débutez au premier échelon.
- Si vous désirez, il est possible de commencer votre programme en évaluant vous-même votre endurance cardiovasculaire à l'aide du test du 1,6 km de marche. Pour en savoir plus, consultez la section *Êtes-vous physiquement actif?* dans le site [www.mels.gouv.qc.ca/rva](http://www.mels.gouv.qc.ca/rva).
- Vous souhaitez travailler un peu plus fort? Augmentez la vitesse, la distance parcourue ou encore l'intensité en montant des côtes et des escaliers, en balançant les bras ou en variant l'effort; par exemple, vous pouvez alterner entre une minute de marche rapide et deux minutes de marche lente, et recommencer.

**Attention!** Les marcheurs chevronnés qui désirent porter des poids (aux mains, aux poignets, aux chevilles, au torse, etc.) pour augmenter l'intensité de leurs sorties de marche doivent y aller graduellement, car, même s'il est vrai qu'ainsi on augmente légèrement la dépense énergétique et l'effort musculaire, cela peut provoquer une augmentation de la pression artérielle, en plus d'ajouter un stress aux articulations (genoux, hanches), lequel peut accroître le risque de blessure. Il est donc préférable d'opter pour une des façons précédemment décrites plutôt que de marcher avec des poids.

- Empruntez des parcours différents. Rompre la monotonie vous aidera à conserver, et même à renforcer, votre motivation.
- Vous avez manqué quelques sorties? Ce n'est pas grave! Reprenez là où vous étiez rendu. Après un arrêt de plusieurs jours ou de plusieurs semaines, revenez à l'échelon précédent.
- Changez d'échelon quand vous vous sentez prêt. Vous pouvez rester au même échelon le temps que vous voulez.

**Bonne marche! Et gardez le rythme... votre rythme!**

### ■ Plan d'entraînement à la marche étalé sur 12 semaines

#### Progression suggérée

	Jour 1 min/pas	Jour 2 min/pas	Jour 3 min/pas	Jour 4 min/pas	Jour 5 min/pas	Jour 6 min/pas	Jour 7 min/pas
Échelon 1	10/1200	10/1200	15/1800	10/1200	15/1800	10/1200	10/1200
Échelon 2	15/1800	10/1200	15/1800	15/1800	20/2400	15/1800	15/1800
Échelon 3	10/1200	20/2400	15/1800	15/1800	25/3000	20/2400	20/2400
Échelon 4	20/2400	25/3000	20/2400	20/2400	25/3000	20/2400	25/3000
Échelon 5	25/3000	30/3600	25/3000	20/2400	25/3000	25/3000	30/3600
Échelon 6	25/3000	30/3600	30/3600	25/3000	30/3600	25/3000	35/4200
Échelon 7	25/3000	30/3600	40/4800	30/3600	30/3600	35/4200	40/4800
Échelon 8	25/3000	30/3600	40/4800	30/3600	40/4800	30/3600	45/5400
Échelon 9	30/3600	40/4800	40/4800	30/3600	40/4800	40/4800	45/5400
Échelon 10	30/3600	40/4800	45/5400	30/3600	50/6000	40/4800	50/6000
Échelon 11	40/4800	40/4800	45/5400	40/4800	50/6000	45/5400	55/6600
Échelon 12	45/5400	45/5400	55/6600	45/5400	60/7200	50/6000	60/7200



## ■ Pour calculer vos pas

Utilisez un podomètre. Ce petit instrument sert à enregistrer le nombre de pas marchés et aide à renforcer la motivation. Il sera peut-être l'élément déclencheur qui vous décidera à marcher tous les jours, ou presque...

Fixez-le à la taille, à votre ceinture ou à votre pantalon, à mi-chemin entre le nombril et la hanche (en ligne avec le genou), de façon qu'il reste à la verticale pour bien détecter les mouvements. Vous en trouverez dans les magasins d'électronique, les pharmacies, les boutiques de sport et les magasins à grande surface à un coût abordable.

Il est recommandé de tester le podomètre avant l'achat. Pour ce faire : fixez-le à votre ceinture (comme indiqué ci-dessus), mettez-le à zéro et effectuez 20 pas à votre rythme habituel. Si le podomètre affiche entre 19 et 21 pas, il est considéré comme fiable. S'il affiche entre 18 et 22, sa marge d'erreur est acceptable. S'il affiche d'autres valeurs, remplacez-le à votre taille et essayez de nouveau. Enfin, si le podomètre échoue de façon répétée ce test, ne choisissez pas ce modèle.



## Conseils pour l'utilisation quotidienne d'un podomètre

Évaluez le nombre de pas que vous faites chaque jour.	Établissez dans quelle catégorie vous vous situez.	Fixez-vous un objectif personnel qui soit réaliste.	Constatez vos progrès et lancez-vous un nouveau défi.
<p>Pendant quelques jours, portez votre podomètre du lever au coucher et notez votre résultat.</p> <p>Jour 1 : _____</p> <p>Jour 2 : _____</p> <p>Jour 3 : _____</p> <p>N.B. Chaque tranche de 3 600 pas correspond à environ 30 minutes de marche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>moins de 4 000 pas... vous êtes sédentaire;</li> <li>entre 4 000 et 7 000 pas... vous êtes légèrement actif;</li> <li>entre 7 000 et 10 000 pas... vous êtes moyennement actif;</li> <li>plus de 10 000 pas... vous êtes actif!</li> </ul>	<p>Misez au-delà des 4 000 pas de base pour atteindre progressivement 7 000 pas par jour, ou mieux, 10 000 pas par jour.</p> <p>En suivant le plan d'entraînement à la marche, vous augmentez vos sorties quotidiennes par tranche de 5 à 10 minutes, ce qui représente de 600 à 1 200 pas supplémentaires.</p>	<p>En tenant un registre quotidien du nombre de pas effectués à l'aide du tableau de progression, vous pourrez observer votre progrès et, une fois votre objectif atteint, en établir un nouveau.</p>
<p>Nombre moyen de pas par jour : _____</p>	<p>Catégorie* : _____</p>	<p>Objectif : _____ pas/jour</p>	

\* Hormis, bien sûr, les activités que vous pratiquez et qui ne sont pas comptabilisées par le podomètre, par exemple la bicyclette, la natation et le kayak.

Tiré du document *À vos podomètres!* d'Acti-menu.

## ■ Pour pimenter vos sorties de marche

- 1) **En groupe ou en duo?** Si vous n'êtes pas du genre solitaire, un ou plusieurs partenaires de marche peuvent vous donner envie de marcher régulièrement. Pourquoi ne pas vous inscrire à un club de marche? Plusieurs y trouvent des avantages fort stimulants : amitié, assiduité, sécurité, valorisation, diversité des parcours. Pour connaître les clubs de marche de votre région, consultez le site de la Fédération québécoise de la marche, à l'adresse suivante : [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca).
- 2) **Un peu de tempo!** L'utilisation d'un baladeur ou d'un lecteur MP3 vous aidera à garder la cadence et vous apportera un regain d'énergie.
- 3) **Avec brio!** Il existe plusieurs types et environnements de marche. L'ajout d'un accessoire peut mettre du piquant dans vos marches.

**Avec des bâtons :** La marche nordique pratiquée avec des bâtons favorise la propulsion. En plus d'améliorer la condition physique et de solliciter les groupes musculaires du haut et du bas du corps, elle réduit le stress sur les genoux. Elle se pratique sur tous les types de terrain, seul ou en groupe.

**Dans l'eau :** La marche aquatique est un exercice efficace, car la résistance de l'eau augmente le degré de difficulté. Elle est idéale pour les personnes qui ont un surplus de poids ou des problèmes articulaires.

**À l'abri des intempéries :** La marche intérieure est pratiquée principalement dans les centres commerciaux, en dehors des heures d'ouverture. Même si elle s'adresse à tous, cette formule est plus populaire chez les gens de cinquante ans et plus.

**Derrière une poussette :** La « marche poussette » se pratique généralement en groupe. Elle s'accompagne d'exercices pour développer et maintenir la condition physique des parents qui poussent leur bébé.

- 4) **Pour se dire bravo!** Signez un contrat personnel d'engagement et affichez-le bien en vue (par exemple sur un babillard, dans votre bureau ou sur votre frigo). Cela vous motivera à atteindre vos objectifs. Et une fois que vous les aurez atteints, félicitez-vous en imprimant votre certificat de reconnaissance, que vous trouverez sur le site du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, à l'adresse [www.mels.gouv.qc.ca/rva](http://www.mels.gouv.qc.ca/rva).



## ■ En avant, marche!

Si la marche ne demande qu'un équipement minimal, sa pratique régulière exige de la discipline. Rappelez-vous qu'en faisant de votre marche un moment agréable, il sera plus facile d'en augmenter la durée, l'intensité et la fréquence. C'est la bonne marche à suivre pour créer l'habitude, maintenir sa motivation et persévérer.

Pour vous aider à partir du bon pied, à profiter pleinement de vos séances de marche et à garder le cap, nous vous invitons à consulter les nombreuses rubriques du site Internet [www.mels.gouv.qc.ca/rva](http://www.mels.gouv.qc.ca/rva) pour obtenir, notamment, de judicieux conseils sur les chaussures, l'habillement, la sécurité, les exercices d'échauffement et les techniques de marche.





