

La marche, un geste naturel!





Deuxième photographie de la couverture et photographie de la page 9 : Innu Meshkenu

Ce document peut être consulté sur le site de Kino-Québec :
www.kino-quebec.qc.ca

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur
et de la Recherche, 2015

ISBN 978-2-550-70224-5 (version imprimée)
ISBN 978-2-550-70225-2 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales
du Québec, 2014

Table des matières

Simple et efficace.....	2	Mon carnet de marche.....	13
Des effets bénéfiques sur ma santé.....	4	Je me dote d'un programme de marche à ma mesure.....	14
Des muscles à l'effort.....	5	Pour calculer mes pas, j'utilise un podomètre.....	16
Toutes les raisons sont bonnes pour marcher.....	6	Conseils pour l'utilisation d'un podomètre.....	17
Je marche naturellement.....	7	Mon tableau de progression.....	18
Je porte des chaussures qui m'offrent maintien et confort.....	8	Obstacles et solutions ou sources de motivation.....	19
Je marche, même en hiver.....	9	Ma progression vers un mieux-être.....	20
Pour pimenter mes sorties... ..	10	Ma progression pendant mon programme d'entraînement.....	21
Et pourquoi ne pas opter pour la randonnée pédestre ou le trekking?.....	11	Pour connaître l'intensité à adopter : l'échelle de Borg.....	23
En avant, marche.....	12	Dernier conseil... ..	24



Simple et efficace

La marche est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible et la moins coûteuse qui soit. C'est l'activité physique par excellence !

- Il n'existe pas de seuil minimal au-dessous duquel la marche ou l'activité physique n'aurait pas d'effets bénéfiques. Une seule minute de marche pourrait même augmenter mon espérance de vie de 1,5 à 2 minutes !
- Plus je marche, plus je suis actif et plus les bénéfices sont importants. Par exemple, 30 minutes de marche quotidienne (que je peux faire par tranches de 10 minutes) peuvent améliorer ma circulation sanguine, diminuer mon taux de cholestérol, abaisser ma pression sanguine et m'aider à conserver un poids stable au fil des années.
- Je peux marcher seul, à deux ou à plusieurs, en parlant, en écoutant de la musique, en chantant...
- La marche est sécuritaire et facile à intégrer dans mon quotidien si je souhaite obtenir et maintenir une bonne forme physique : c'est l'une des activités les mieux adaptées à mon corps !

- Une bonne paire de chaussures constitue le seul équipement dont j'ai réellement besoin.
- Peu importe le temps, peu importe l'endroit, je peux marcher.
- Je peux me créer un programme de marche optimal en modifiant la distance, le rythme, l'itinéraire et le temps de la marche comme bon me semble.

En plus, la marche est gratuite, ce qui en fait un moyen de transport économique pour mes déplacements, et me permet de contribuer à protéger l'environnement !



Des effets bénéfiques sur ma santé

La marche constitue un rempart efficace contre les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète, la démence, les cancers du côlon et du sein ainsi que la dysfonction érectile.

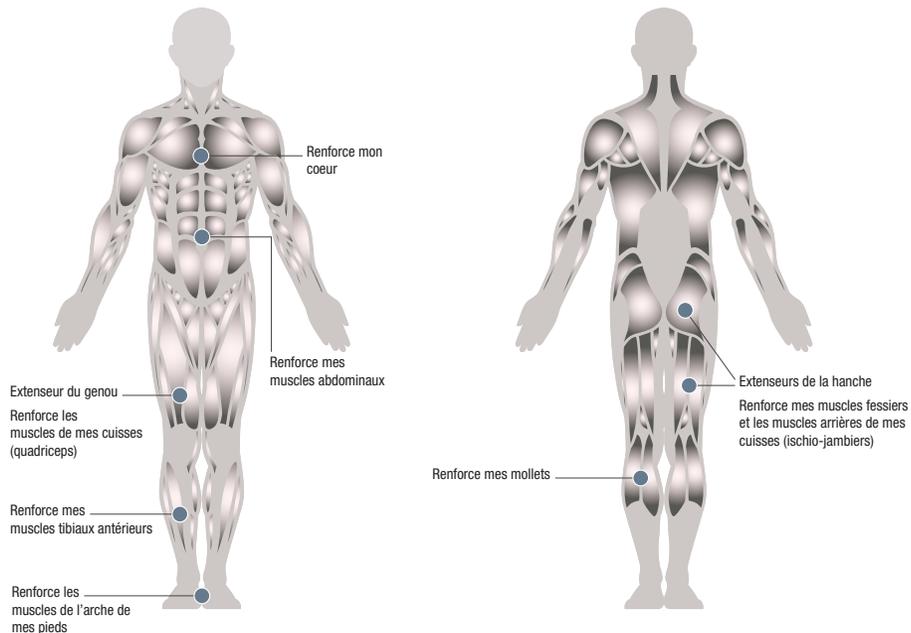
Si je marche...



Des muscles à l'effort

La marche me permet de faire travailler plusieurs groupes musculaires, notamment les extenseurs du genou et de la hanche et les muscles du bas des jambes.

Tous ces muscles aideront le retour du sang vers mon cœur. En les entraînant par la marche, j'améliore ma circulation sanguine, mon endurance musculaire et mon équilibre !





Toutes les raisons sont bonnes pour marcher

Découvrir de nouveaux endroits, rencontrer de nouvelles personnes et admirer le paysage qui m'entoure, voilà autant de raisons qui m'encouragent à continuer à marcher !

Me détendre

- Je me promène pour faire le vide et me délivrer du stress en étant ouvert aux découvertes qui pourraient se trouver sur mon chemin.
- Je marche avec mes amis en parlant de tout et de rien.
- Je promène le chien.

Me déplacer

- Je me rends au travail et je fais mes courses à pied.

- Si la distance est trop grande, je fais une partie du trajet avec ma voiture et je parcours le reste en marchant. Si j'utilise le transport en commun, je descends un ou deux arrêts avant ma destination et je marche !
- Au travail, au centre commercial ou ailleurs, j'utilise les escaliers et j'évite les ascenseurs. Si le nombre d'étages me semble trop élevé, j'en monte quelques-uns à pied, puis je prends l'ascenseur. Mon défi est alors de grimper un étage de plus la prochaine fois, ou la semaine suivante si je prends l'escalier tous les jours.

Garder la forme

- Je marche tous les jours en suivant ma progression. Je me promène sur l'heure du dîner. Je le fais à des heures régulières pour intégrer plus facilement cet exercice dans mon quotidien.

Découvrir mon quartier, mon village, ma ville

- Parcourir mon quartier en marchant est une belle façon de le découvrir tout en prenant l'habitude de marcher tous les jours. Je choisis des endroits où je peux me rendre et je me donne le défi d'y aller en marchant ! Par la suite, je peux refaire ces parcours en essayant de les accomplir plus rapidement chaque fois ou encore d'augmenter les distances parcourues.

Partager un moment en couple ou en famille

- Je fais une promenade le soir en compagnie de l'être aimé ou avec mes enfants ou mes petits-enfants.

Je marche naturellement

Je garde la tête haute et je porte mon regard de 3 à 6 mètres en avant. Mon menton est parallèle au sol.

Je me tiens droit et je garde les épaules détendues. Je ne penche pas le corps vers l'avant.

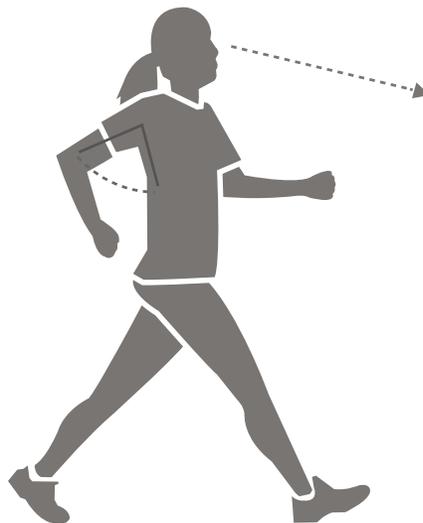
Pour augmenter la cadence :

- Je fais des enjambées plus courtes, plus rapides et je pousse avec le pied arrière tout en gardant les genoux et les pieds bien alignés.

Pour ajouter de la puissance et de la vitesse :

- J'utilise mes bras lorsque je marche. Je les garde près du corps, je les plie à un angle de 90 degrés et je les balance naturellement d'avant en arrière. Mes mains ne doivent pas aller du côté opposé de mon corps et ne devraient pas monter plus haut que ma poitrine.

Et, surtout, je garde le sourire pour détendre les muscles de mon visage !





Je porte des chaussures qui m'offrent maintien et confort

Je réponds à chacune des questions suivantes pour voir si mes chaussures sont adaptées à la marche :

- Mes chaussures me fournissent-elles un soutien adéquat, sans être serrées ?
- Mes chaussures ont-elles une languette rembourrée et un coussinet au talon ?
- Le matériel extérieur de mes chaussures est-il léger, respirant et souple ?
- La partie intérieure de la semelle résiste-t-elle à l'humidité ?
- La partie extérieure de la semelle absorbe-t-elle les chocs ?
- La cale de talon fait-elle en sorte que la semelle est plus épaisse à l'arrière de la chaussure qu'à l'avant ?
- Mes orteils disposent-ils de suffisamment d'espace, même lorsque je porte des chaussettes plus épaisses ?

Si j'ai répondu non à la majorité des questions, je songe sérieusement à m'acheter de bonnes chaussures de marche !

Je marche, même en hiver

Rester au chaud et au sec est mon plus grand défi pendant l'hiver. Je m'habille donc en conséquence.

Si je marche d'un pas rapide, j'opte pour le système multicouche (plusieurs épaisseurs de tissus ou de vêtements), qui est plus efficace pour conserver la chaleur.

- Pour ma **première couche**, j'utilise un tissu qui évacue l'humidité. Les fibres synthétiques conservent mieux la chaleur et séchent plus rapidement que les fibres de coton, qui, une fois mouillées de sueur, retiennent l'humidité.
- Pour ma **deuxième couche**, j'ajoute un tissu qui retient la chaleur de mon corps, comme la laine ou les étoffes synthétiques.

- Pour ma **troisième couche**, je porte un tissu qui me protège des intempéries : coquilles souples, vêtements coupe-vent, vêtements imper-respirants et vêtements imperméables, en fonction de la température extérieure.

Je me couvre la tête et je porte des gants ou des mitaines et des bottes qui me garderont au chaud.

Si mon parcours de marche est glacé, j'utilise des crampons qui faciliteront mes déplacements et m'assureront plus de stabilité.



Pour pimenter mes sorties...

1- Je peux m'inscrire à un **club de marche**.

Pour connaître les clubs de marche de ma région, je peux consulter le site de la Fédération québécoise de la marche au www.fqmarche.qc.ca. Je peux aussi me renseigner auprès du service des loisirs de ma municipalité ou encore communiquer avec le centre communautaire de mon quartier.

2- Je peux varier les **environnements et les accessoires!**

J'utilise des bâtons :

- La marche nordique pratiquée avec des bâtons favorise ma propulsion ;
- Elle me permet d'améliorer ma condition physique et de solliciter les groupes musculaires du haut et du bas de mon corps ;
- Elle réduit la pression exercée sur mes genoux ;
- Elle se pratique sur tous les types de terrain, que je sois seul ou en groupe.

J'écoute de la musique :

- Écouter de la musique qui me plaît m'aide à garder la cadence et peut m'apporter un regain d'énergie ;
- La musique ne doit toutefois pas nuire à ma vigilance auditive.

Je marche dans l'eau :

- La résistance de l'eau augmente le degré de difficulté de la marche ;
- La marche aquatique est idéale si j'ai un surplus de poids ou des problèmes articulaires.

Je marche 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 50 ans et plus.

Je marche avec une poussette :

- Le « cardio-poussette » se pratique généralement en groupe ;
- Il s'accompagne d'exercices que les parents font pour atteindre et maintenir une bonne condition physique tout en promenant leur bébé en poussette.



Le saviez-vous ?

Les cubes énergie du Grand défi Pierre Lavoie sont aussi pour les adultes !

www.onmarche.com

Et pourquoi ne pas opter pour la randonnée pédestre ou le trekking ?

La randonnée pédestre est un type de marche en nature qui consiste à suivre un itinéraire, balisé ou non.

Le trekking, c'est lorsque j'effectue ma randonnée dans une région montagneuse.

Avant de partir en randonnée, je prends soin de me renseigner sur les lieux que je visiterai. Je vérifie notamment :

- le temps approximatif de la randonnée ;
- les conditions climatiques ;
- la carte des lieux ;
- le nombre de kilomètres à parcourir ainsi que le dénivelé et le niveau de difficulté du sentier.

Je me munis :

- d'une trousse de premiers soins ;
- d'une lampe de poche ;
- d'un briquet ou d'allumettes ;
- d'un petit couteau ;
- d'une corde ;
- d'un sifflet ;
- de crème solaire ;
- de chasse-moustiques.

Je m'assure d'avoir de l'eau en quantité suffisante, soit un minimum de 1,5 litre par jour.

Pour me donner un peu d'énergie, j'apporte une collation telle que des noix, des fruits secs ou des barres de céréales.

Enfin, je m'assure d'être vêtu adéquatement et de porter des chaussures conçues pour la marche ou la randonnée ou encore des espadrilles.

Bonne randonnée et bon trekking !

Pour savoir où se trouvent les nombreux parcs régionaux du Québec, je consulte les guides touristiques de ma région ou les sites Web de la SEPAQ (www.sepaq.com), de Parcs Canada (www.pc.gc.ca) et de la Fédération québécoise de la marche (www.fqmarche.qc.ca).



En avant, marche

Pour ma sécurité, je porte des couleurs voyantes. Un réflecteur peut même être utile si je marche après le coucher du soleil.

S'il n'y a pas de trottoir, je marche sur le bord de la chaussée et dans le sens contraire de la circulation des véhicules.

Si la marche ne me demande qu'un équipement minimal, sa pratique régulière exige de moi de la discipline.

Que faire si je désire me doter d'un véritable programme d'entraînement à la marche? Je consulte le ***carnet de marche*** ci-joint pour m'aider à partir du bon pied, à profiter pleinement de mes séances de marche et à garder le cap.

Et que faire si je veux aller plus loin? Je peux consulter les nombreuses rubriques du site Web www.kino-quebec.qc.ca. Je pourrai y obtenir de judicieux conseils sur la sécurité, les techniques de marche et bien d'autres sujets qui m'aideront à devenir et à rester un marcheur aguerri!

L'important, c'est de
MARCHER et d'avoir
du plaisir à le faire!



Mon carnet de
marche

Je me dote d'un programme de marche à ma mesure

Lorsque je fais une marche d'entraînement, je prends soin de bien m'échauffer, en augmentant progressivement le rythme dans les premières minutes, et d'amorcer un retour au calme, en diminuant progressivement le rythme à la fin. Si je désire effectuer des exercices d'étirement, je le fais après ma marche.

Le programme suggéré :

- comprend plusieurs niveaux qui s'échelonnent chacun sur six semaines ;
- présente la durée de chacune des sorties ;
- précise le nombre de pas correspondant ;
- permet de faire des allers et des retours ou encore une boucle ;
- permet de marcher plus vite au retour ou à l'aller, lorsque indiqué.

Je me fixe un objectif réaliste et j'opte pour des changements progressifs.

- J'augmente chaque semaine, par tranches de 2 à 5 minutes, la durée de mes sorties ou j'essaie de parcourir une plus grande distance.

- Si je compte mes pas, 100 pas à la minute correspondent à un pas moyen et 120 pas à la minute, à un pas rapide.

Je choisis le moment de la journée qui me convient le mieux.

Je choisis mon niveau de départ dans le programme de marche en fonction de ma forme physique actuelle.

- Si je marche déjà 20 minutes par jour, je peux commencer au niveau 2.
- Si je marche peu ou de façon irrégulière, je débute au niveau 1.

J'augmente la vitesse, la distance parcourue ou encore l'intensité.

- Je monte des côtes et des escaliers et je balance mes bras.
- Je fais une minute de marche rapide, puis deux minutes de marche lente, et je recommence.
- Je peux aussi faire l'inverse : marcher rapidement pendant deux minutes, puis ralentir le rythme pendant une minute.

J'emprunte des parcours différents pour rompre la monotonie et ainsi conserver et renforcer ma motivation.

Je manque quelques sorties ?

- Je reprends là où j'étais rendu.
- Si je ne marche pas pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines, je reviens à un niveau précédent.

Je change de niveau quand je me sens prêt.

- Je peux aussi rester au même niveau tant que je le veux.

Je marche !
Et je garde le rythme...
mon rythme !

PLAN D'ENTRAÎNEMENT À LA MARCHÉ ÉTALÉ SUR SIX SEMAINES¹

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Niveau 1 Commencez lentement...	5 min aller 5 min retour = 10 minutes = De 1 000 à 1 200 pas	6 min aller 6 min retour = 12 minutes = De 1 200 à 1 440 pas	7 min aller 8 min retour = 15 minutes = De 1 500 à 1 800 pas	8 min aller 7 min retour = 15 minutes + de 1 500 à 1 800 pas Marcher plus vite pour le retour en augmentant mon nombre de pas	10 min aller 10 min retour = 20 minutes = De 2 000 à 2 400 pas	10 min aller 10 min retour = 20 minutes + de 2 000 à 2 400 pas Marcher plus loin chaque jour en augmentant mon nombre de pas
Niveau 2	10 min aller 10 min retour = 20 minutes = De 2 000 à 2 400 pas	10 min aller 10 min retour = 20 minutes + de 2 000 à 2 400 pas Marcher plus loin chaque jour en augmentant mon nombre de pas	12 min aller 13 min retour = 25 minutes = De 2 500 à 3 000 pas	13 min aller 12 min retour = 25 minutes + de 2 500 à 3 000 pas Marcher plus vite pour le retour en augmentant mon nombre de pas	15 min aller 15 min retour = 30 minutes = De 3 000 à 3 600 pas	15 min aller 15 min retour = 30 minutes + de 3 000 à 3 600 pas Marcher plus loin chaque jour en augmentant mon nombre de pas
Niveau 3	15 min aller 15 min retour = 30 minutes = De 3 000 à 3 600 pas	15 min aller 15 min retour = 30 minutes + de 3 000 à 3 600 pas Marcher plus loin chaque jour en augmentant mon nombre de pas	17 min aller 18 min retour = 35 minutes = De 3 500 à 4 200 pas	18 min aller 17 min retour = 35 minutes + de 3 500 à 4 200 pas Marcher plus vite pour le retour en augmentant mon nombre de pas	20 min aller 20 min retour = 40 minutes = De 4 000 à 4 800 pas	20 min aller 20 min retour = 40 minutes + de 4 000 à 4 800 pas Marcher plus loin chaque jour en augmentant mon nombre de pas
Niveau 4 Consolider les acquis	20 min aller 20 min retour = 40 minutes = 4 000 à 4 800 pas	20 min aller 20 min retour = 40 minutes + de 4 000 à 4 800 pas Marcher plus loin chaque jour en augmentant mon nombre de pas	21 min aller 19 min retour = 40 minutes + de 4 000 à 4 800 pas Marcher plus vite pour le retour en augmentant mon nombre de pas	22 min aller 23 min retour = 45 minutes = De 4 500 à 5 400 pas	23 min aller 22 min retour = 45 minutes + de 4 500 à 5 400 pas Marcher plus vite pour le retour en augmentant mon nombre de pas	Choisir une boucle intéressante plutôt que de faire un aller-retour = 45 minutes = De 4 500 à 5 400 pas

1- Tiré, adapté et traduit librement de New Zealand. Ministry of Health, Walking Guide, [En ligne], 2009. www.health.govt.nz/publication/walking-guide.



Pour calculer mes pas, j'utilise un podomètre

Le podomètre est un instrument qui sert à enregistrer le nombre de pas effectués et, ainsi, à évaluer la distance parcourue.

Je peux le fixer à ma taille, à ma ceinture ou à mon pantalon, à mi-chemin entre le nombril et la hanche (soit en ligne avec le genou), de façon qu'il reste à la verticale pour bien détecter les mouvements.

Je peux en trouver un dans les magasins d'appareils électroniques, les pharmacies, les boutiques de sport et les grandes surfaces. Certaines bibliothèques municipales peuvent même en prêter.

Il est recommandé de tester le podomètre avant de l'acheter. Pour ce faire :

- je le fixe à ma ceinture ;
- je le mets à zéro ;
- j'effectue 20 pas à mon rythme habituel ;
- si le podomètre affiche entre 19 et 21 pas, il est fiable ;
- s'il affiche entre 18 et 22 pas, sa marge d'erreur est acceptable ;
- en deçà et au-delà de ces valeurs, le podomètre n'est pas fiable ;
- je le remets à zéro et j'essaie de nouveau ;
- si le podomètre échoue à ce test de façon répétée, je choisis un autre modèle.

Conseils pour l'utilisation d'un podomètre

J'évalue le nombre de pas que je fais chaque jour.	J'établis dans quelle catégorie je me situe.	Je me fixe un objectif personnel qui est réaliste.	Je constate mes progrès et je me lance un nouveau défi.
<p>Pendant quelques jours, je porte mon podomètre du lever au coucher et je note le nombre de pas effectués.</p> <p>Jour 1 : _____</p> <p>Jour 2 : _____</p> <p>Jour 3 : _____</p> <p>N. B. : Chaque tranche de 3 000 à 3 600 pas correspond à environ 30 minutes de marche.</p>	<p>Moins de 2 500 pas... je suis sédentaire.</p> <p>Entre 2 500 et 5 000 pas... j'ai une activité limitée.</p> <p>Entre 5 000 et 7 500 pas... je suis légèrement actif.</p> <p>Entre 7 500 et 10 000 pas... je suis moyennement actif.</p> <p>Entre 10 000 et 12 500 pas... je suis actif.</p> <p>Plus de 12 500 pas... je suis très actif!</p>	<p>Je vise au-delà des 5 000 pas de base pour atteindre progressivement 7 500 pas par jour ou, mieux, 10 000 pas par jour.</p> <p>En suivant le plan d'entraînement à la marche, j'ajoute de 200 à 600 pas pour chaque tranche de 2 à 5 minutes supplémentaires.</p>	<p>En tenant, à l'aide du tableau de progression, un registre quotidien du nombre de pas effectués, je peux observer mes progrès et, une fois mon objectif atteint, en établir un nouveau.</p>
<p>Nombre moyen de pas par jour :</p> <p>_____</p>	<p>Catégorie :</p> <p>_____</p>	<p>Objectif :</p> <p>_____ pas/jour</p>	

Obstacles et solutions ou sources de motivation

Je réfléchis aux obstacles qui m'empêchent de pratiquer mes marches quotidiennes et, pour chacun d'eux, je trouve une solution réaliste.

Je réfléchis à mes sources de motivation et j'y reviens le plus souvent possible.

	Obstacle	Solution ou source de motivation
Semaine 1		
Semaine 2		
Semaine 3		
Semaine 4		
Semaine 5		
Semaine 6		

Ma progression vers un mieux-être

Il est temps d'évaluer mon bien-être actuel et ma progression au fil de mes semaines de marche.

Avant de commencer mon programme de marche, j'encercle, pour chacune des questions du tableau suivant (**Ma position de départ**), le chiffre qui correspond le mieux à ce que je ressens, 10 étant la note maximale et 1 la note minimale.

Puis, à la fin de chaque période de trois semaines, je note de 1 à 10, pour chacune des questions du second tableau (**Ma progression pendant mon programme d'entraînement**), comment je me sens. J'écris 10 quand ça va bien à 100 % et 1 si ça ne va pas du tout !

Il se peut que, parfois, je note une progression et que, d'autres fois, il n'y en ait pas ; cela dépend de plusieurs facteurs qui ne sont pas seulement liés à ma pratique de la marche. L'important, c'est qu'au fil des semaines, je me sente globalement mieux !

MA POSITION DE DÉPART

Avant de commencer mon programme de marche... Date : _____	J'encercle le chiffre qui correspond le mieux à comment je me sens									
Comment est mon moral ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quelle est la qualité de mon sommeil ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quel est mon niveau de détente et de calme intérieur ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Comment est ma condition physique ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quel est mon niveau d'énergie ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Est-ce que je réussis à bien contrôler mon poids ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ma progression pendant mon programme d'entraînement

Pour chaque énoncé, je note de 0 à 10 comment je me sens et j'écris la date.

MA POSITION DE DÉPART

Date (jour/mois) :	Après 3 semaines de marche	Après 6 semaines de marche	Après 9 semaines de marche	Après 12 semaines de marche	Après 15 semaines de marche	Après 18 semaines de marche	Après 21 semaines de marche	Après 24 semaines de marche
Comment est mon moral ?	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
Quelle est la qualité de mon sommeil ?								
Quel est mon niveau de détente et de calme intérieur ?								
Comment est ma condition physique ?								
Quel est mon niveau d'énergie ?								
Est-ce que je réussis à bien contrôler mon poids ?								



Pour connaître l'intensité à adopter: l'échelle de Borg

Lors de l'échauffement (pas plus que les cinq premières minutes), je devrais me trouver aux niveaux 1 et 2.

Pendant ma marche, l'intensité de mon effort peut varier entre les niveaux 3 et 5. J'ajuste toutefois cette intensité à ma capacité physique.

INDICE DU NIVEAU D'INTENSITÉ

0	Repos	Aucun effort	
1	Très facile	Pas d'essoufflement	Je suis capable de faire des phrases complètes sans avoir besoin de respirer.
2	Facile	Possibilité de converser	Je dois reprendre mon souffle pendant une phrase.
3	Modéré	Léger essoufflement	Je suis capable de faire de courtes phrases pendant l'effort.
4	Difficile	Difficulté à parler	Je suis capable de dire seulement des oui ou des non. Je me concentre sur ma respiration.
5	Très difficile	Essoufflement important	Impossible de parler. J'ai une sensation de fatigue dans les muscles.

Dernier conseil...

Je fais de ma marche un moment agréable :
il me sera alors plus facile d'en augmenter la
durée, l'intensité et la fréquence.

C'est la bonne manière de procéder pour
créer l'habitude, maintenir ma motivation et
persévérer.

J'y vais à mon
rythme et
j'augmente l'intensité
progressivement !



