

# Clubs de marche

Un pas dans la bonne direction



## **Important :**

Ce livret contient des renseignements en vue d'aider les leaders ou les bénévoles communautaires qui voudraient organiser un club de marche dans leur collectivité. Il a été conçu comme une introduction au sujet et un guide pratique et il propose des idées, des outils et des stratégies que vous pouvez utiliser pour promouvoir la marche en tant qu'activité physique régulière au sein d'un groupe. Nous vous encourageons à consulter les ressources comprises dans ce livret et à consulter des professionnels au besoin.

# Comment lancer un club de marche

## Introduction

La marche est l'activité physique la plus populaire au Canada. Tout le monde peut marcher, quel que soit son âge, et cela coûte peu ou pas d'argent. Marcher régulièrement est une activité physique sans danger qui permet de développer un style de vie sain et équilibré.

Toutes les excuses pour marcher sont bonnes, que ce soit pour rester en forme, pour prendre l'air, pour améliorer sa digestion, pour mieux dormir, pour se sentir mieux, pour prendre le temps de réfléchir ou pour passer du temps avec des amis. Certaines personnes aiment marcher seules alors que d'autres aiment marcher en groupe.

S'inscrire à un club de marche est une excellente façon de rencontrer d'autres personnes actives, de rester en forme et de découvrir de nouveaux endroits où marcher en toute sécurité dans sa collectivité. Certains clubs de marche sont structurés et ont des frais d'inscription, des programmes et des dirigeants désignés. D'autres sont informels, et réunissent juste un groupe d'amis qui ont accepté de marcher ensemble. Certains clubs organisent des marches en plein air, d'autres se rencontrent dans des centres commerciaux ou des centres de loisir ou de bien-être.

Avant de sauter le pas et d'organiser votre propre club, vérifiez d'abord s'il n'y en a pas déjà un dans votre zone. Où se renseigner à ce sujet? Au près des organisations de personnes âgées, des écoles, des cliniques de physiothérapie, des centres de loisir, des offices régionaux de la santé, des centres commerciaux ou encore en cherchant des brochures à ce sujet dans les magasins de chaussures de sport ou de course.

Pour la plupart des gens, il n'y a pas de risque à devenir plus actif. Le *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique* est une excellente ressource pour les personnes qui souhaitent devenir plus actives physiquement ou qui envisagent de commencer à faire de l'exercice pour la première fois. Ce formulaire se trouve à la page 11.



## Pourquoi créer un club?

- Il n'y en a pas dans votre zone.
- Les clubs de votre zone ne sont pas assez actifs ou n'offrent pas le genre d'activités que vous voulez.
- Vous voulez offrir des activités qui ne sont pas proposées par les autres clubs de votre zone : des marches plus vigoureuses, ou moins, des marches en soirée les jours de semaine ou en groupe, des séances d'exercice le matin, des marches en groupe où l'aspect social est plus accentué, etc.
- Vous voulez créer des liens de camaraderie entre vos compagnons de marche, avec une identité, un nom de club, des t-shirts, etc.
- Vous voulez introduire un processus incitatif dans votre programme de marche, comme par exemple un prix pour la distance parcourue ou le temps accumulé.
- Vous voulez avoir un bulletin d'information, créer une liste de diffusion, un site Web, etc. pour unir vos compagnons de marche.
- Pour être plus motivé à l'égard de votre programme de marche.

## Promouvoir un nouveau club de marche

Créez un prospectus ou un bulletin à propos de la création d'un club de marche avec la liste des bienfaits de la marche. (Voir l'exemple d'invitation à la fin de ce livret.) Donnez un numéro de téléphone sur ce prospectus afin que les personnes intéressées puissent vous joindre, ou indiquez simplement où aura lieu la réunion et encouragez-les à venir avec un ou une amie. Assurez-vous de fixer comme lieu de rendez-vous un endroit public sécuritaire.

Distribuez le prospectus aux commerces et ensembles résidentiels des environs, affichez-les sur des tableaux d'affichage de votre quartier ou faites publier ces renseignements dans des bulletins d'information communautaires, etc. (Demandez toujours la permission d'afficher votre annonce aux gérants d'immeubles.) Y a-t-il des sentiers pédestres bien connus dans votre zone? Essayez de faire de la publicité dans les alentours. Annoncez la réunion sur un site Web local, si vous avez accès à l'un d'entre eux, ou essayez de promouvoir le club sur votre chaîne de télévision locale. Les renseignements à propos du club de marche pourraient aussi être inclus dans des brochures publiées régulièrement et continuellement sur les programmes récréatifs.

La publication d'annonces de service communautaire dans les journaux locaux est une autre façon de faire connaître son club.

## La première réunion ou activité de votre club de marche

Lors de la première rencontre, faites une liste des participants avec leurs noms et leurs coordonnées ainsi que les heures auxquelles ils peuvent venir marcher. Si vous envisagez un groupe informel, faites circuler la liste à chaque personne intéressée de façon à ce que tout le monde sache qui est disponible et quand. Assurez-vous d'obtenir la permission de toutes les personnes figurant sur la liste avant de faire circuler ces renseignements personnels.

Si le club est structuré, la liste est un moyen de communication avec les membres du club grâce à des bulletins d'information, des lettres, des courriels ou des appels téléphoniques.

.....

Assurez-vous de passer un peu de temps à marcher lors de votre première rencontre. Divisez-vous en plusieurs petits sous-groupes afin que tous les participants puissent être avec des personnes qui marchent au même rythme qu'eux. Il serait bon d'étudier les environs et d'établir plusieurs itinéraires à l'avance afin que le groupe puisse choisir celui qu'il préfère. Vous pourriez aussi demander à un expert de votre collectivité de vous faire une démonstration des bonnes techniques de marches. À la fin de la marche, il serait bon de prévoir une activité de clôture qui pourrait comprendre des rafraîchissements, des annonces, des discussions sur divers sujets ou des présentations par des conférenciers.

### Possibles sujets de discussion

- Combien de fois par semaine le groupe va-t-il se rencontrer pour marcher?
- Où allez-vous marcher?
- À quelle heure allez-vous vous rencontrer et quelle distance allez-vous parcourir?
- Les téléphones cellulaires et les casques d'écoute seront-ils autorisés pendant les marches?
- Voulez-vous avoir des réunions régulières?
- Est-ce qu'il faudra avertir les autres membres du groupe si on ne peut pas venir ou est-ce que l'on partira marcher avec les personnes qui se présentent, sans se soucier de celles qui ne sont pas là? Est-ce qu'il y aura une personne en charge du programme dans la communauté? Vous pouvez rendre le groupe aussi structuré ou informel que vous voulez.
- Est-ce qu'il y aura un échauffement avant la marche et une période de récupération après?
- Est-ce que vous enregistrez et ferez le suivi de vos progrès?
- Est-ce que votre club de marche aura un nom?

S'il n'y a que deux ou trois nouveaux membres lors de votre première réunion, ne vous inquiétez pas. Les clubs commencent souvent modestement puis s'agrandissent peu à peu. Organisez un club amusant, simple et accessible et organisez des activités tout de suite. Organisez-vous correctement et respectez vos engagements.

## Types de clubs de marche

Est-ce que votre programme sera dirigé par un bénévole de la communauté ou un moniteur de conditionnement physique agréé ou est-ce qu'il sera auto-géré? Est-ce que les personnes qui participeront au programme devront s'inscrire de manière formelle?

Les **marches libres** peuvent être de nature aventureuse ou exploratrice, ou être faites à des fins d'interprétation (p. ex. pour l'observation d'oiseaux ou pour promener son chien.)

Les **programmes structurés** auxquels les participants s'inscrivent peuvent être des programmes de marche rythmée, éventuellement avec des poussettes, des randonnées, des sorties en raquettes, de la marche nordique ou de la marche et de la course combinées.



Vous pouvez même choisir de faire une combinaison de marche libre et de marche structurée, de manière à ce que les participants aient le choix.

Que votre club soit structuré ou pas, choisissez ce qui s'adapte le mieux aux besoins des membres du club et aux capacités des organisateurs.

Selon la collectivité dans laquelle vous vivez ou les installations qu'on y trouve, ou selon la saison, les clubs de marche peuvent être organisés en intérieur ou en plein air.

### **CLUBS DE MARCHE EN INTÉRIEUR**

Il peut être difficile de marcher dehors dans certaines collectivités à cause d'un manque de trottoirs et d'éclairage adéquat ou de rues glissantes en hiver. Les personnes âgées peuvent se sentir particulièrement vulnérables à la circulation, à la hauteur des bordures de trottoir ou aux conditions climatiques. Dans certaines collectivités, il peut être risqué de marcher dehors à cause de la présence d'animaux sauvages. Pourquoi ne pas modifier votre plan de marche en hiver en marchant dans des centres de loisir, des écoles ou des centres commerciaux?

- Mettez au point un formulaire d'inscription qui contient le nom et les coordonnées d'une personne à joindre en cas d'urgence et le *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique*.
- Cherchez la meilleure installation de votre collectivité, réservez-la, fixez l'heure à laquelle votre club de marche va se rencontrer et signez une entente d'utilisation.
- Décidez s'il va y avoir des frais pour couvrir l'utilisation de l'installation ou des frais administratifs pour le club, ou les deux.
- Y a-t-il un endroit de l'installation qui pourrait être aménagé en centre de communication pour votre club? Il pourrait y avoir dans ce centre :
  - ▶ des renseignements sur les activités du club de marche;
  - ▶ des renseignements sur l'activité physique;
  - ▶ des suggestions d'étirements;
  - ▶ des annonces sur les possibilités d'activités physiques dans la collectivité;
  - ▶ de l'information nutritionnelle;
  - ▶ un endroit où garder les registres de marche.

Ce pourrait aussi être l'endroit où célébrer les anniversaires ou les occasions spéciales.

### **CLUB DE MARCHE EN PLEIN AIR**

Avec le climat que nous avons, dès que le temps se radoucit, tout le monde a naturellement envie d'aller dehors. Bien des questions administratives s'appliquant aux clubs de marche en intérieur sont aussi valables pour les clubs en plein air, mais il faudrait aussi :

- prévoir des itinéraires variés, avec des marches courtes et longues pour répondre aux divers niveaux de forme physique des membres du club; et penser à la sécurité, à l'accès et au paysage;
- tenir compte de l'accès à certains services comme des parcs de stationnement, des bancs, des toilettes et des téléphones;



- fournir aux membres des cartes sur lesquelles figurent les aires d'agrément et autres installations utiles, les distances, le matériel de surface des parcours choisis et des numéros de téléphone en cas d'urgence;
- indiquer le point de départ du sentier ou du parcours, si vous organisez des marches de groupe, afin que les participants puissent se réunir à l'endroit déterminé au bon moment;
- encourager les participants à porter des chaussures et des vêtements adaptés au temps;
- prévoir un plan de rechange. Est-ce que vous marcherez s'il pleut ou s'il neige? Si le temps est mauvais, pouvez-vous aller dans une installation couverte?

## Gérer les risques

Quelles sont les mesures que vous pouvez prendre pour que votre club fonctionne en toute sécurité et minimiser les risques pour les marcheurs?

- Cerner les risques potentiels.
- Évaluez leur probabilité. Exigez que les marcheurs remplissent le *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique* afin d'évaluer à quel point ils sont prêts à participer aux activités du club.
- Prenez des mesures pour minimiser les risques.
- Si votre club est structuré ou s'il organise des activités spéciales, il serait bon de demander l'avis d'un avocat sur la façon d'organiser et de gérer ces activités, mais également de consulter un professionnel des assurances.

## Rester motivé

Il y a plusieurs activités qui peuvent aider les membres de votre groupe à conserver leur intérêt et leur motivation et elles peuvent aussi attirer de nouveaux membres. En voici quelques exemples :

- Inscrivez-vous à des marchethons de bienfaisance, à des parades communautaires ou à des marches de 5 km.
- Prévoyez des rafraîchissements ou un dîner après les marches.
- Organisez un club de lecture ou de gastronomie dérivé.
- Organisez une marche d'une journée pour explorer un nouvel endroit (des sentiers de randonnée du Manitoba, des sites historiques ou une autre région de la province).
- Organisez une marche communautaire pour que d'autres personnes s'intéressent à la marche. Vous pourriez vous associer à une autre organisation communautaire pour avoir plus de soutien et de participation.

.....

## Clubs de marche



- Organisez des activités spéciales pour votre club de marche.
  - ▶ Invitez des conférenciers pour parler de sujets en rapport avec la marche à pied.
  - ▶ Organisez des marches de groupe.
  - ▶ Proposez une excursion hors de la zone d'activité du club.
  - ▶ Planifiez des échauffements de mise en forme.
  - ▶ Préparez des activités qui pourraient notamment comprendre des journées à thème mensuelles avec des tirages.
- Offrez des conférences sur divers sujets.
  - ▶ De quelle façon marchez-vous?
  - ▶ Choisir des chaussures à l'aide d'un podiatre agréé.
  - ▶ Exercices contre résistance pour renforcer le buste et le bas du corps.
  - ▶ Marche nordique.
  - ▶ Prévention des blessures.
  - ▶ Partir à l'aventure avec un système de localisation GPS.
- Envisagez des promotions continues et évaluez l'intérêt suscité par les activités du club. Permettez à tous les membres de la collectivité de participer aux événements spéciaux (envisagez des frais de participation pour les invités) afin d'encourager les inscriptions au club.
- Si les participants tiennent un registre de marche, décidez de quelle manière cela sera fait. Vous pourriez notamment leur demander d'inscrire la durée de leur marche, l'intensité perçue de leur effort, la distance parcourue ou le nombre de pas effectués. Vous pouvez aussi songer à des mesures incitatives comme des certificats ou des prix lorsque les marcheurs ont parcouru un certain nombre de kilomètres ou lorsqu'ils atteignent d'autres objectifs. (Vous trouverez un exemple de certificat page 17)
- Pourquoi ne pas prévoir un programme de prêt de podomètres pour encourager la marche? Ces appareils peuvent donner envie aux participants d'accroître le nombre de pas qu'ils font chaque jour, quel que soit leur niveau d'activité actuel. Pour rester en bonne santé, on recommande de faire 10 000 pas par jour. Pour plus de renseignements à propos de l'achat de podomètre **Manitoba en mouvement**, consultez le site : [manitobainmotion.ca/about/merchandise](http://manitobainmotion.ca/about/merchandise) (en anglais seulement).
- Trouvez des articles ou des sites Web à propos de la marche et faites-les connaître.
- Célébrez les réussites. Reconnaissez les membres du groupe qui ont réussi à améliorer leur santé (ou qui ont atteint leur objectif) en marchant.
- Pour que les participants restent engagés, envisagez de publier un bulletin d'information afin de promouvoir les bienfaits de la marche (réduit le stress, aide à prévenir les maladies de cœur, améliore le sommeil, aide à perdre du poids et à maintenir un poids santé).
- Vous pourriez vouloir créer une identité ou un logo pour le club, que vous pourriez utiliser sur des articles comme des chapeaux, des T-shirts ou des badges.
- Tirez parti de la mode actuelle pour la géocache, une activité récréative dans laquelle quelqu'un cache un objet pour que d'autres personnes essayent de le retrouver à l'aide d'un récepteur GPS. Cette activité peut permettre aux amateurs d'aventures en plein air de marcher encore plus.

- Envisagez l'adhésion à un club de marche permanent de plus grande taille où les avantages et les mesures incitatives sont déjà en place.

Ce genre d'activité peut aider à garder les participants intéressés et motivés. La motivation pourrait vaciller avec le temps. C'est normal. Le plus grand défi auquel les gens sont confrontés lorsqu'ils adoptent un programme de conditionnement physique, c'est de s'y tenir à long terme.

Rappelez-vous que si vous êtes le leader du groupe, il est très important que vous puissiez vous-même afficher de l'enthousiasme en permanence! Parlez de la façon dont la marche a amélioré votre vie. Encouragez les membres intéressés et souhaitez la bienvenue aux nouveaux marcheurs. Mais surtout, soyez un exemple pour tous en étant vous-même un marcheur engagé.

## Évaluation de votre programme

L'évaluation de votre programme vous permettra de voir si vous avez fait ce que vous espériez faire et peut vous aider à planifier d'autres programmes à l'avenir. Pour faire une évaluation il faut déterminer quelles sont les informations dont vous avez besoin, comment et quand les obtenir et comment les utiliser.

Que votre évaluation soit complexe ou simple, les étapes de base sont les mêmes :

- planifiez votre évaluation;
- recueillez des informations;
- comprenez les résultats obtenus;
- utilisez les résultats et faites-les connaître.

## Habillez-vous de manière sécuritaire et confortable

Portez des vêtements adaptés à la situation.

### TENEZ COMPTE DE LA SÉCURITÉ

- Portez des vêtements réfléchissants
- Marchez dans le sens contraire à la circulation
- Utilisez les trottoirs ou les sentiers désignés
- Apportez de l'eau et une collation
- Ayez un peu de monnaie avec vous ainsi qu'un téléphone cellulaire en cas d'urgence

### HABILLEZ-VOUS CONVENABLEMENT POUR L'HIVER

- Habillez-vous avec plusieurs épaisseurs – coupe-vent, tissu polaire, col roulé
- Pantalons chauds et sous-vêtements longs
- Bonnet, écharpe, gants ou mitaines
- Veste chaude
- Bottes ou chaussures d'hiver confortables
- Écran solaire avec protection contre les UVA et les UVB
- Lunettes de soleil



## HABILLEZ-VOUS CONVENABLEMENT POUR L'ÉTÉ

- Portez des vêtements amples de couleur claire, faits d'une étoffe à mailles ou à tissage serrés (les manches longues et les pantalons protègent du soleil et des moustiques)
- Choisissez des tissus qui respirent
- Chaussures confortables
- Écran solaire avec protection contre les UVA et les UVB
- Lunettes de soleil
- Chapeau pour protéger le visage et le cou

## Un programme adapté à tous les niveaux de forme physique

Commencez lentement! Au fur et à mesure que le groupe progresse, augmentez graduellement la vitesse de marche et servez-vous du mouvement des bras pour augmenter l'intensité de l'effort. Une fois que le groupe est à l'aise avec ce style de marche, passez à des terrains plus difficiles comme des collines. Encouragez le groupe à marcher à son propre rythme. Assurez-vous que le groupe a un plan qui indique le niveau de marche de chacun de manière à ce que tout le monde puisse se retrouver à la même destination (p. ex., certaines personnes devront parcourir une distance plus courte mais auront besoin de la même quantité de temps que les autres membres d'un niveau plus avancé).

Encouragez les participants à marcher à une allure qui augmente leur respiration et leur rythme cardiaque mais qui est suffisamment confortable pour qu'ils puissent la maintenir pendant un certain temps. (Voir l'exemple de document distribué aux participants page 15.)

## Faites le suivi des progrès accomplis

Après quelques semaines, les participants pourraient constater qu'ils bénéficient déjà des avantages suivants :

- une énergie accrue;
- moins de stress;
- un meilleur sommeil;
- la capacité de marcher plus longtemps et plus vite;
- une augmentation du nombre de pas journaliers (mesurée à l'aide du podomètre).

Afin de continuer à voir des améliorations, encouragez les participants à se lancer des défis. Pour plus de variété et des défis :

- essayez un tapis roulant, si possible;
- ajoutez de courts intervalles de marche accélérée (par exemple, faites 30 secondes de marche accélérée, suivies d'une période de récupération de 30 secondes);
- ajoutez des marches d'escalier ou des collines;
- substituez un jogging au ralenti;
- créez un circuit de marche (ajoutez d'autres exercices à la marche comme des fentes avant, des accroupissements, des flexions des avant-bras, etc.);
- marchez sur divers terrains;
- faites un parcours en sens inverse.

## Aide en ligne pour la marche

Il est très utile d'explorer les clubs de marche en ligne. Ils peuvent vous aider à mettre en place la structure de votre club et vous appuyer sur les points suivants :

- l'offre de conseils et de programmes d'entraînement;
  - les registres de marche en ligne;
  - les bulletins d'information;
  - les programmes d'encouragement;
  - la possibilité de faire partie d'un réseau de marcheurs;
  - de l'information nutritionnelle;
  - une foire aux questions;
  - des conseils motivationnels;
  - des renseignements à propos de l'équipement;
  - la prévention des blessures;
  - des renseignements sur l'entraînement croisé;
  - la possibilité d'annoncer et de promouvoir les activités de votre club.
1. Programme d'entraînement à la marche *en mouvement* — *Un pas vers la santé*, sur le site [www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca) (partiellement en français).
  2. Pour qu'il y ait plus de responsables de clubs de marche dans votre collectivité, inscrivez-vous au programme de facilitateur ou facilitatrice de vie active. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le Manitoba Fitness Council. [www.manitobafitnesscouncil.ca](http://www.manitobafitnesscouncil.ca) (en anglais seulement)
  3. Commandez le document *La marche — Une activité pour la vie* pour les membres de votre club en écrivant à [inmotion@gov.mb.ca](mailto:inmotion@gov.mb.ca).
  4. Site Web *en mouvement* de la Province du Manitoba et Programme de prêt de podomètre dans les bibliothèques sur le site [www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca) (partiellement en français).
  5. Inscrivez-vous sur le site Le tour du Manitoba et faites le tour virtuel de la province à pied [www.movingaroundmanitoba.ca/index.fr.html](http://www.movingaroundmanitoba.ca/index.fr.html).
  6. Restez au courant des activités ayant trait aux sentiers de randonnée du Manitoba en consultant le site [www.mrta.mb.ca](http://www.mrta.mb.ca) (partiellement en français).
  7. Organisez une excursion avec l'aide de Nature Manitoba [www.naturemanitoba.ca](http://www.naturemanitoba.ca) (en anglais seulement).
  8. Apprenez-en plus sur le transport actif et la durabilité des ressources à la maison, dans les écoles, dans les lieux de travail et dans votre communauté sur le site [www.greenactioncentre.ca](http://www.greenactioncentre.ca) (en anglais seulement).
  9. Pour connaître les randonnées et activités prévues et pour des ressources, consultez le site des Prairie Pathfinders à [www.prairiepathfinders.mb.ca](http://www.prairiepathfinders.mb.ca) (en anglais seulement).

10. Défi de la marche pour le mieux-être – un défi de groupe en ligne pour la vie active reposant sur l'utilisation de podomètres [www.walkforwellnesschallenge.ca](http://www.walkforwellnesschallenge.ca) (en anglais seulement).
11. Pour des plans d'entraînement à la marche ou au jogging, consultez le site du Manitoba Marathon [www.manitobamarathon.mb.ca](http://www.manitobamarathon.mb.ca) (en anglais seulement).
12. Pour des ressources et des outils à propos de la marche à pied et des podomètres, consultez le site Web de l'Alberta Centre for Active Living <http://www.centre4activeliving.ca/category.cgi?c=3;%20s=16> (en anglais seulement).
13. Pour des outils et des ressources en matière de programmes de marche, consultez le site de la British Columbia Recreation and Parks Association [www.bcrpa.bc.ca/walking/](http://www.bcrpa.bc.ca/walking/) (en anglais seulement).
14. Walk this Way (Ça marche!) – un site qui offre un entraînement, des outils et des ressources en ligne afin d'encourager la marche à pied [parc.ophea.net/ca-marche](http://parc.ophea.net/ca-marche) (partiellement en français).
15. Le magazine Châtelaine a un club de marche, Châtelaine en forme, à [www.chatelaine.com/en/article/18948-chatelaine-walking-club](http://www.chatelaine.com/en/article/18948-chatelaine-walking-club) (partiellement en français).
16. Inscrivez votre club de marche sur le site d'America on the Move à <https://aom3.americaonthemove.org/get-active.aspx> (en anglais seulement).
17. Clubs de marche internationaux sur le site de l'American Volkssport Association [www.ava.org](http://www.ava.org) (en anglais seulement).
18. Les ressources relatives à la marche à pied de l'International Council on Active Aging se trouvent sur le site [www.icaa.cc/walkinghome.htm](http://www.icaa.cc/walkinghome.htm) (en anglais seulement).
19. Clubs et groupes de marche [www.thewalkingsite.com/clubs.html](http://www.thewalkingsite.com/clubs.html) (en anglais seulement).
20. Dix excellents entraînements à la marche sur le site du magazine Cooking Light [www.cookinglight.com/cooking/hl/fitness](http://www.cookinglight.com/cooking/hl/fitness) (en anglais seulement).
21. Rencontrez des passionnés de grands espaces sur le site [www.clubtread.com](http://www.clubtread.com) (en anglais seulement).
22. Apprenez-en plus sur la géocache sur le site [www.geocaching.com/faq](http://www.geocaching.com/faq) (en anglais seulement).
23. Pour des cliniques de marche en ligne, consultez le Coin des coureurs – [www.coindescoueurs.com](http://www.coindescoueurs.com).

# Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique<sup>1</sup>

Il est toujours préférable de consulter son médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique. Vous trouverez ci-dessous un résumé du questionnaire et un bon point de départ pour évaluer votre aptitude à l'activité physique. Répondez aux sept questions qui suivent et si vous avez entre 16 et 69 ans, ce questionnaire vous aidera à savoir si vous devriez consulter un médecin avant de commencer un programme d'activité physique.

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lorsque vous ne faisiez pas d'activité physique?
4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre liés à des étourdissements ou à des vertiges, ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau d'activité physique?
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire d'activité physique?

**Si vous avez répondu OUI** à une ou plusieurs de ces questions, consultez votre médecin avant de faire davantage d'activité physique.

**Si vous avez répondu NON** à toutes ces questions, vous pouvez dès maintenant commencer à faire davantage d'activité physique sans danger pour votre santé. Commencez lentement et augmentez peu à peu votre rythme; c'est la façon la plus simple et la plus sécuritaire de procéder.

**Attendez avant de faire beaucoup plus d'exercice :**

- si vous ne vous sentez pas bien en raison d'une maladie passagère comme une grippe ou un rhume. Attendez de vous sentir mieux.
- si vous êtes enceinte ou pensez l'être. Consultez votre médecin.

**Remarque :** Si votre état de santé change et que vous devez répondre OUI à l'une des questions ci-dessus, demandez conseil à un professionnel de la santé ou du conditionnement physique.

<sup>1</sup> Adapté à partir du *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique* de l'Agence de la santé publique du Canada. [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/questionnaire.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/questionnaire.html).

# Voulez-vous vous joindre à un club de marche?

Réunion de présentation et inscription

Échauffement et marche  
Présentation par un conférencier  
Discussion sur le type de club  
Rafraîchissements

Date et heure : \_\_\_\_\_

Endroit : \_\_\_\_\_

Pour information : \_\_\_\_\_

## BIENFAITS DE LA MARCHÉ :

diminue le stress • augmente votre niveau d'énergie  
aide à gérer son poids • améliore l'image de soi  
contribue au bien-être • permet de se faire des amis et plus encore!

# Inscription au club de marche

Nom	
Adresse	
Numéro de téléphone (domicile)	
Numéro de téléphone (travail)	
Courriel	
Date de naissance	
Nom de la personne à joindre en cas d'urgence	
N° de téléphone de la personne à joindre en cas d'urgence	
Date d'inscription	
Paielement des frais d'inscription	
Date à laquelle la trousse d'inscription au club et les registres de marche ont été reçus	

## Être membre du club de marche a les avantages suivants :

(Indiquez quels sont les avantages de votre club en cochant les énoncés correspondants ci-dessous.)

Registres de marche

Bulletin du club, publié régulièrement (avec des conseils motivationnels, des programmes d'entraînement, des articles sur la prévention des blessures et l'entraînement croisé, des renseignements sur l'équipement, de l'information nutritionnelles, une foire aux questions, etc.)

Programmes d'encouragement

Conférenciers

Marches en groupe régulièrement organisées

Signature : \_\_\_\_\_

Daté le : \_\_\_\_\_

Veillez remplir le formulaire d'inscription et le *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique* et les faire parvenir à :

\_\_\_\_\_

# Contrat sur les objectifs à atteindre dans le cadre du club de marche

Je vais :

\_\_\_\_\_

Jalons :

Mois n° 1 : \_\_\_\_\_ d'ici le \_\_\_\_\_ (date)

Mois n° \_\_ : \_\_\_\_\_ d'ici le \_\_\_\_\_ (date)

Mois n° \_\_ : \_\_\_\_\_ d'ici le \_\_\_\_\_ (date)

Objectif à atteindre à la date du : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comment vais-je faire le suivi de mes progrès :

(suggestions : journal de marche et d'alimentation, registre en ligne, etc.)

\_\_\_\_\_

Comment vais-je célébrer ma réussite :

\_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

# Faites un pas dans la bonne direction

## POUR COMMENCER

1. **Échauffez-vous.** Marchez lentement pendant les 5 premières minutes.
2. **Étirez-vous.** Faites des étirements doux des groupes de muscles suivants : quadriceps (avant des cuisses), ischio-jambiers (arrière des cuisses), muscles des mollets, du haut et du bas du dos, de la poitrine et des hanches. Maintenez la position d'étirement pendant 10 secondes. (Consultez le document intitulé *Programme d'entraînement à la marche en mouvement – Un pas vers la santé* ou la brochure intitulée *La marche – Une activité pour la vie* pour des idées d'étirements. Vous pouvez les trouver sur le site [www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca))
3. **Marchez rapidement.** Utilisez le test de la conversation pour vérifier l'intensité de votre effort.
4. **Récupérez.** Marchez lentement pendant les 5 dernières minutes.
5. **Étirez-vous.** Refaites vos étirements, en maintenant chacun pendant 20 secondes.

## TEST DE LA CONVERSATION

INTENSITÉ	TEST DE LA CONVERSATION
Effort léger	Je peux parler et chanter
Effort modéré	Je ne peux pas chanter, mais je peux parler
Effort vigoureux	Je ne peux pas parler

Pour plus de variété et des défis :

- essayez un tapis roulant si possible;
- ajoutez de courts intervalles de marche accélérée (par exemple, faites 30 secondes de marche accélérée, suivi d'une période de récupération de 30 secondes);
- ajoutez des marches d'escalier ou des collines;
- substituez un jogging au ralenti;
- créez un circuit de marche (ajoutez d'autres exercices à la marche comme des fentes avant, des accroupissements, des flexions des avant-bras, etc.);
- marchez sur divers terrains;
- faites un parcours en sens inverse.



**in motion**<sup>TM</sup>

*Physical Activity - do it for life!*

**en mouvement**<sup>MC</sup>

*L'activité physique, c'est bon pour la vie!*

Congratulations for getting **in motion** and creating a healthier Manitoba.

Nous vous remercions de votre participation **en mouvement** envers un Manitoba en meilleure santé.

Presented to / Présenté à

for participating in / pour sa participation à

Date

Certified by / Certifié par

**In motion** is a provincial strategy to help all Manitobans make physical activity part of their daily lives for health and enjoyment.

**En mouvement** est une stratégie provinciale qui permet d'aider tous les Manitobains et Manitobaines à inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne pour être en bonne santé et pour le plaisir.

