

100 en mouvement

# LA MARCHÉ

Une activité  
*pour la vie*



Il y a presque autant de raisons de marcher qu'il y a de marcheurs. Certains marchent pour le plaisir, d'autres pour devenir ou rester en forme. Certaines familles explorent la nature en marchant ensemble, tandis que pour d'autres c'est une thérapie pour des muscles blessés ou se remonter le moral. Les gens choisissent de partir à l'aventure ou simplement de se rendre d'un point à l'autre en marchant ou en roulant. Certains Manitobains et Manitobaines, notamment beaucoup de

*Un*

**MODE**

*de vie* **actif**

personnes qui sont âgées de 65 ans et plus, marchent pour la camaraderie et pour améliorer leur bien-être. D'autres participent à des marches de bienfaisance et de bonnes œuvres. Des centaines d'événements de ce genre sont organisés chaque année au Canada. Plus vous marcherez, plus vous trouverez de raisons d'intégrer la marche à vos activités quotidiennes.

Le périple vers la bonne forme physique débute par l'adoption d'un mode de vie actif – en faisant chaque jour un peu plus, un peu plus souvent.

- Marchez une partie ou la totalité du trajet entre votre domicile et votre travail.
- Faites vos courses à pied.

- Prenez l'escalier au lieu d'emprunter l'ascenseur ou l'escalier mécanique.
- Marchez quelques coins de rue à l'heure de la pause ou du déjeuner.
- Promenez votre chien ou celui du voisin si vous n'en avez pas.
- Au travail, allez à un autre étage pour télécopier.



# Les BIENFAITS de la marche

Tous ceux qui aiment observer les oiseaux ou faire de la raquette savent que la marche est plus qu'une façon agréable de se déplacer. Elle améliore votre santé, votre condition physique et votre bien-être mental.

- Marcher rafraîchit les idées, diminue la fatigue et accroît l'énergie.
- Plus de la moitié des muscles sont adaptés à la marche; c'est un mouvement naturel qui ne présente pratiquement aucun risque d'accident.
- La marche constitue une occasion idéale de partager des moments agréables avec sa famille ou ses amis.
- Marcher régulièrement et d'un bon pas peut réduire le taux de lipides dans le sang et l'hypertension en plus d'améliorer la digestion et l'élimination.
- La marche renforce les os et contribue à prévenir ou à freiner l'ostéoporose qui augmente les risques de fracture.
- La marche atténue le stress et la tension nerveuse.
- La marche permet de brûler les calories et, conjuguée à une alimentation saine, elle permet de conserver un poids santé et d'entretenir une image positive de son corps.
- Marcher d'un bon pas est une activité aérobie qui augmente la consommation d'oxygène et fait travailler plus efficacement le cœur, les poumons et les muscles.



# PARTIR

## du bon

Pour un bon programme de marche, n'oubliez pas les conseils suivants :

# pied

quartiers à forte

### UNE PETITE PROMENADE QUOTIDIENNE

est bien plus profitable qu'une marche forcée un week-end. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique indiquent :

- Pour favoriser la santé, les adultes devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.
- Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.
- S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.
- Pour en savoir plus, veuillez consulter le site Web [www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca) (en anglais seulement).



circulation. Faites-vous accompagner le soir et collez des bandes réfléchissantes sur votre blouson. Ayez toujours vos papiers d'identité et un téléphone cellulaire (ou de la monnaie pour téléphoner).

### LES SOIRS D'ÉTÉ OU DANS LES BOIS,

protégez-vous contre les piqûres d'insectes en portant des manches longues et un produit insectifuge.



### QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD,

choisissez un parcours ombragé et ralentissez légèrement votre allure. Buvez un peu d'eau froide avant de partir et munissez-vous d'une gourde. Évitez le soleil de midi. Portez un chapeau et un écran solaire.

### S'IL FAIT TRÈS FROID,

marchez à l'abri du vent et évitez les plaques de verglas. Beaucoup de Manitobains et Manitobaines préfèrent marcher dans les centres commerciaux par temps froid. Recherchez les affiches des clubs de marche au centre commercial de votre localité.



### REPÉREZ DES ITINÉRAIRES

**VARIÉS**, intéressants, sécuritaires et pratiques. Évitez les grandes artères, les chiens errants et les terrains accidentés.

**MARCHER EN GROUPE** est plus stimulant que marcher tout seul. Adhérez à un club de marche (voyez le service de loisirs ou le bureau de santé publique de votre municipalité). Demandez à un voisin ou à un parent de faire route avec vous.



**SOYEZ PRUDENT.** Oubliez votre baladeur pour les

**PORTEZ** des vêtements amples et confortables, faits d'un tissu synthétique. Tenez compte, par temps froid, du facteur éolien de refroidissement. Enfilez plusieurs vêtements que vous pourrez ôter ou remettre. Portez des gants ou un bonnet vous couvrant bien les oreilles.



# La MISE en marche

Échauffez et détendez vos muscles en marchant cinq minutes d'un pas assez vif, puis faites quelques exercices d'étirement pour les jambes pour éviter la raideur et augmenter la souplesse.

## ÉTIREMENT DES MUSCLES DU MOLLET :

Debout face à un mur, mettez le pied droit à environ 30 à 38 cm du mur. Tendez les bras en avant, coudes bien droits et mains au mur. Reculez votre pied gauche de quelques cm en arrière (à côté du pied droit) et déposez lentement le talon à plat. Penchez-vous en avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre jambe arrière. Maintenez 15 à 30 secondes. Détendez-vous et revenez à la position initiale. Répétez deux fois pour chaque jambe en alternant.



## ÉTIREMENT DES CUISSSES (OPTION A) :

Assis au bout d'une chaise stable, abaissez un genou vers le sol et étirez la cuisse vers l'arrière. Maintenez 15 à 20 secondes. Répétez deux fois et changez de jambe.



## ÉTIREMENT DES MUSCLES DE LA CUISSE :

Debout près d'un mur ou d'une chaise, une main sur le mur ou la chaise. Avec l'autre main allez chercher par en arrière le pied du même côté. Après avoir trouvé votre équilibre, tirez lentement le pied vers le bas du dos. Tenez 15 à 30 secondes. Détendez-vous et revenez à la position initiale. Répétez deux fois en changeant de jambe pour de meilleurs résultats.



## ÉTIREMENT DES TENDONS DU JARRET :

Assis par terre, tendez une jambe bien droite et pliez l'autre pour que le genou touche le sol ou presque. En gardant le dos droit, penchez-vous en avant et glissez vos mains le long de la jambe étirée jusqu'à ce que vous sentiez que cela étire. Maintenez 15 à 30 secondes. Détendez-vous en revenant à la position initiale. Répétez deux fois en changeant de jambe.



## ÉTIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE :

Assis sur une chaise, relevez doucement les orteils le plus loin possible, en gardant les talons bien à plat sur le sol. Comptez jusqu'à cinq, puis relâchez. Répétez plusieurs fois pour chaque pied.



**LES CHAUSSURES DE MARCHÉ** Quand vous marchez, vos talons heurtent le sol plus de 650 fois par kilomètre. Aussi, portez toujours de bonnes chaussettes et des chaussures conçues pour la marche ou le jogging. Achetez vos chaussures de marche en fin de journée, quand vos pieds sont un peu enflés, et essayez la paire dans le magasin.



# COMPTER SES PAS

## vers la santé

Combien de pas faites-vous par jour? La majorité des gens auraient de la difficulté à répondre à cette question. Le nord-américain sédentaire moyen accumule entre 3 500 et 5 000 pas durant la journée. Selon la D<sup>re</sup> Catrine Tudor-Locke, chercheure à l'Arizona State University East, pour améliorer sa santé, une personne devrait ajouter entre 2 000 et 3 000 pas à son total quotidien habituel. Voici un guide élaboré par la D<sup>re</sup> Tudor-Locke : Si le nombre de pas que vous faites chaque jour s'établit à :

- Moins de 5 000, vous menez une vie sédentaire.
- Entre 5 000 et 7 499, vous êtes une personne un peu active.
- Entre 7 500 et 9 999, vous faites de l'exercice ou de la marche et vous êtes une personne assez active.
- Plus de 10 000, vous êtes une personne active.
- Plus de 12 500, vous êtes une personne très active.

Accumulez des pas durant la journée. Il suffit de cinq minutes pour faire 500 pas, donc des activités toutes simples comme stationner plus loin du magasin augmenteront votre total quotidien. Ajoutez-y un programme de marche continue (voir le modèle présenté dans cette brochure) et vous améliorerez votre santé et votre forme physique tout en conservant un poids santé.

## C'EST AUSSI FACILE QUE UN, DEUX, TROIS

Si vous voulez essayer de compter vos pas, suivez les directives suivantes :

### **1** CHOISISSEZ UN PODOMÈTRE ET METTEZ-LE À L'ESSAI

Un podomètre est un petit appareil actionné par des piles qui affiche sur un écran le nombre de pas que vous faites.

Il se vend dans les magasins de sports et les grands magasins, et peut être commandé en ligne. Les modèles de base coûtent entre 25 \$ et 40 \$. Les modèles plus



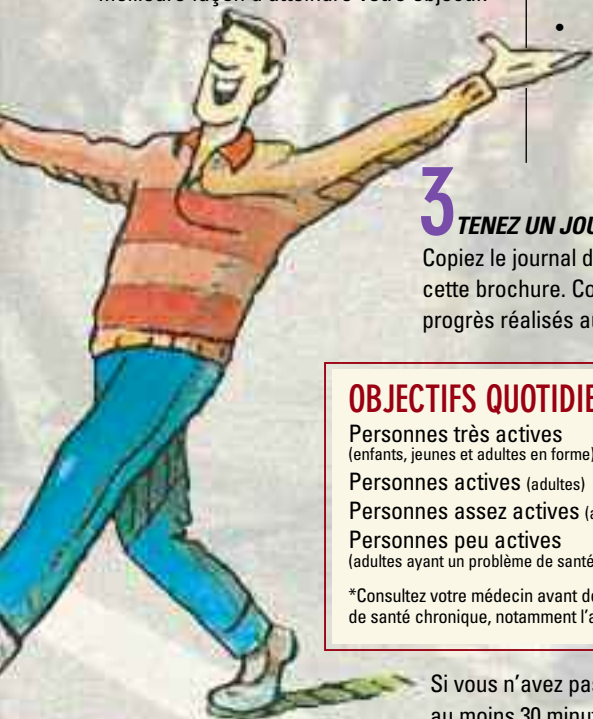
sophistiqués estiment les calories brûlées et la distance parcourue.

Le podomètre se porte à la taille en alignement avec le centre de la cuisse. Fixez le compteur à zéro et faites 20 pas, puis regardez si le nombre de pas est correctement enregistré.

## 2 **FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF QUOTIDIEN**

Le nombre de pas recommandés dans une journée dépend de votre âge et de votre niveau d'activité physique. Il dépend également de votre objectif (le tableau ci-dessous vous aidera à l'établir).

Augmentez graduellement le nombre de pas que vous faites chaque jour – c'est la meilleure façon d'atteindre votre objectif.



- **Déterminez votre point de départ.**  
Fixez votre podomètre et réglez-le à zéro. Accomplissez vos tâches quotidiennes et, à la fin de la journée, consignez le nombre de pas effectués. Répétez pendant sept jours. À la fin de la semaine, calculez votre moyenne quotidienne en divisant le nombre total de pas par sept. C'est votre point de départ.
- **Ajoutez 500 pas par jour chaque semaine.**  
Par exemple, si votre point de départ quotidien s'établit à 3 000 pas la première semaine, votre objectif pour la deuxième semaine devrait être 3 500 pas. Pour la troisième semaine, il serait de 4 000 pas.
- **Lorsque vous atteignez votre objectif,** récompensez-vous et racontez votre prouesse à votre famille et à vos amis! Puis, engagez-vous à continuer.

## 3 **TENEZ UN JOURNAL DE MARCHÉ HEBDOMADAIRE**

Copiez le journal de marche hebdomadaire fourni dans cette brochure. Consignez-y votre point de départ et les progrès réalisés au cours des semaines suivantes.

### OBJECTIFS QUOTIDIENS

Personnes très actives (enfants, jeunes et adultes en forme)	10 000 à 16 000 pas
Personnes actives (adultes)	10 000 pas
Personnes assez actives (adultes plus âgés)	7 000 à 9 999 pas
Personnes peu actives (adultes ayant un problème de santé chronique*)	4 000 à 7 000 pas

\*Consultez votre médecin avant de débiter ce programme si vous avez un problème de santé chronique, notamment l'arthrite, le diabète ou une maladie du cœur.

Si vous n'avez pas de podomètre, engagez-vous à faire au moins 30 minutes de marche par jour.

# À VOS MARQUES... PRÊT? Marchez!

Vous pouvez établir votre programme d'entraînement en augmentant petit à petit la fréquence, la durée et la longueur de vos promenades ou suivre le programme présenté ci-dessous.

- Si vous décidez de suivre le programme d'entraînement ci-joint, commencez par le niveau le mieux adapté à votre pratique actuelle de l'activité physique.
- Marchez à un rythme que vous pouvez soutenir jusqu'à la fin de votre promenade. Ralentissez si vous êtes essoufflé en parlant. Arrêtez-vous si vous êtes étourdi ou si vous avez mal.
- Conservez votre propre style – votre organisme s'adaptera lui-même à votre allure. Respirez normalement et

balancez les bras comme d'habitude, sans essayer d'en exagérer le mouvement.

- Si votre objectif est de perdre du poids, efforcez-vous de marcher sans interruption pendant 60 minutes, de cinq à sept fois par semaine, à une allure modérée. La distance parcourue et la régularité sont les seules méthodes efficaces.

## L'AUTOBUS SCOLAIRE PÉDESTRE

Dans le cadre de ce système de transport actif, des parents et des gardiens bénévoles accompagnent les enfants à l'école à pied, à tour de rôle, pour l'aller et le retour. Tout le monde bénéficie du programme. Les adultes et les enfants prennent une promenade santé sécuritaire dans leur quartier et il y a moins de circulation près de l'école. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer avec un représentant du programme Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école de Green Action Centre au 204 925-3773, ou consulter le site [www.greenactioncentre.ca](http://www.greenactioncentre.ca) (en anglais seulement).



## MODÈLE DE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

On peut suivre le programme suivant avec ou sans podomètre.

### NIVEAU 1

Ce programme est destiné aux personnes non habituées à pratiquer une activité physique :

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minutes de marche	15	18	20	25	30	32	35	40	42	45
Fréquence hebdomadaire	3	3	4	4	4	5	5	6	6	6-7
Km	Parcourez 1 km la première semaine et augmentez peu à peu pour couvrir approximativement 4 km à la 10 <sup>e</sup> semaine.									
Nombre de pas par jour en utilisant un podomètre	Fixez-vous un point de départ, puis ajoutez 500 pas par semaine jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif (voir le tableau des objectifs quotidiens).									

### NIVEAU 2

Ce programme est destiné aux personnes pratiquant régulièrement une activité physique :

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minutes de marche	30	32	35	40	42	45	45	50	55	60
Fréquence hebdomadaire	3	3	4	4	5	5	6	6	6-7	6-7
Km	Parcourez 2 km la première semaine et augmentez peu à peu pour couvrir approximativement 8 km à la 10 <sup>e</sup> semaine.									
Nombre de pas par jour en utilisant un podomètre	Fixez-vous un point de départ, puis ajoutez 500 pas par semaine jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif (voir le tableau des objectifs quotidiens).									

# JOURNAL DE MARCHE HEBDOMADAIRE

<b>Semaine</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Objectif quotidien</b>										
<b>Dimanche</b>										
<b>Lundi</b>										
<b>Mardi</b>										
<b>Mercredi</b>										
<b>Jeudi</b>										
<b>Vendredi</b>										
<b>Samedi</b>										
<b>Moyenne quotidienne (total hebdomadaire divisé par sept)</b>										

Votre entraînement à la marche – joignez-vous au groupe de marche **en mouvement** pour obtenir un programme d'entraînement à la marche personnalisé et recevoir de l'encouragement et des conseils pour vous motiver. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter le site Web [www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca) (en anglais seulement).

# AUGMENTER l'intensité DE VOTRE PROGRAMME DE MARCHÉ

Voici quatre façons d'augmenter l'intensité de votre programme de marche.

## 1 LA MARCHÉ RAPIDE :

accélérez votre allure tout en respirant normalement et en balançant les bras vigoureusement. Exercez-vous sur de courtes distances jusqu'à ce que vous puissiez parcourir entre sept et neuf kilomètres à l'heure sans difficulté.



## 2 LA MARCHÉ ASCENDANTE :

gravir une pente ou monter un escalier sont les formes de marche les plus exigeantes. Comme cela impose un effort accru aux muscles du ventre, des fesses, du bas du dos et des jambes, augmentez votre période d'échauffement. Allez-y graduellement.



## 3 LA MARCHÉ AQUATIQUE :

vaincre la résistance de l'eau quand elle nous arrive à la taille ou aux cuisses est un exercice plus difficile, mais excellent pour les articulations et très rafraîchissant par temps chaud.



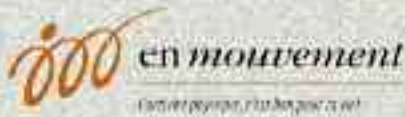
## 4 LA MARCHÉ TOURISTIQUE :

pendant vos vacances, découvrez le Sentier transcanadien ou explorez un autre pays à pied.



### CES PIEDS SONT FAITS POUR MARCHER

La marche tient une place privilégiée dans la vie active parce qu'elle est agréable, fait du bien et qu'on peut marcher n'importe où. Quelque 69 % des Canadiens placent la marche en tête de liste des activités les plus populaires. Marcher est une façon naturelle et efficace de rester actif et surtout, on se sent tellement mieux!



***En mouvement*** est une stratégie provinciale qui aide les Manitobains et Manitobaines à inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne pour être en bonne santé et s'amuser.



Téléphone : (204) 945-3648  
Sans frais : 1 866 788-3648  
[www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca) (en anglais seulement)

La Province du Manitoba remercie vivement la Province de l'Ontario de lui avoir donné l'autorisation de reproduire cette publication.

