

MARCHE SPORTIVE

La marche est l'un des premiers moyens de locomotion utilisés par l'être humain. C'est une façon simple, efficace et agréable d'aller où bon nous semble. Peu de risques sont associés à ce sport, faisant de lui l'activité la plus pratiquée au Québec.

Le programme suivant ne vise pas à vous envoyer aux prochains Jeux olympiques, mais bien pour à vous préparer au défi du 5 kilomètres. Ce programme va vous permettre de le faire avec suffisamment d'aisance pour l'apprécier.

Voici quelques conseils simples pour démarrer du bon pied!

- Assurez-vous avoir de bons souliers. Des souliers plats avec des semelles relativement absorbantes devraient faire l'affaire.
- Soyez visible en tout temps par les automobilistes. Utilisez des routes secondaires où le trafic est moins dense.
- Il y a une différence entre être « bien habillé » et « trop habillé ». Prévoyez avoir chaud et portez des vêtements en conséquence. La combinaison d'un coupe-vent à l'extérieur et de plusieurs couches isolantes à l'intérieur résiste bien à la plupart des intempéries.
- Portez des chaussettes appropriées. Elles peuvent rendre la promenade un charme ou la transformer en cauchemar!

TERMINOLOGIE ⁽¹⁾

- **Marche santé :**
Type de marche que la plupart des gens utilisent pour aller au travail ou à l'épicerie; sa vitesse est de 4 à 5 km/h.
- **Marche rythmée :**
Sa vitesse se situe entre 5 et 6 km/h. C'est un effort qui fait augmenter le rythme cardiaque, procure une sudation et un léger essoufflement, mais sans vous empêcher de maintenir une conversation.
- **Marche rapide :**
Les mouvements sont énergiques et l'effort est considérable. Sa vitesse est au-dessus de 6 km/h.

Amusez-vous bien!

(1) Réf.: Fédération québécoise de la marche, *Partir du bon pied*, 2^e éd., 2002

MARCHE

Semaines 1 à 6

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<i>Marche santé 20 minutes</i>	récupération	<i>Marche santé 25 minutes</i>	récupération	<i>Marche santé 20 minutes</i>	récupération	récupération
<i>Alterner 5 fois: 3' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	<i>Marche santé 30 minutes</i>	récupération	<i>Alterner 5 fois: 3' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	récupération
<i>Alterner 5 fois: 4' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	<i>Marche santé 35 minutes</i>	récupération	<i>Alterner 5 fois: 4' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	récupération
<i>Alterner 4 fois: 6' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	<i>Marche normale 35 minutes</i>	récupération	<i>Alterner 4 fois: 6' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	récupération
<i>Alterner 4 fois: 7' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	<i>Marche santé 40 minutes</i>	récupération	<i>Alterner 4 fois: 6' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	récupération
<i>Alterner 4 fois: 8' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	<i>Marche normale 45 minutes</i>	récupération	<i>Alterner 4 fois: 6' de m. rythmée et 1' de m. santé</i>	récupération	récupération