

Distribué par



Sudbury & District

Health Unit

Service de
santé publique

Succursales :

101, rue Pine Est
Boîte 485
Chapleau ON P0M 1K0

Espanola Mall
800, rue Centre
Unité 100 C
Espanola ON P5E 1J3

6163, route 542
Boîte 87
Mindemoya ON P0P 1S0

1, rue King
Boîte 58
St-Charles ON P0M 2W0

Téléphone (705) 860.9200

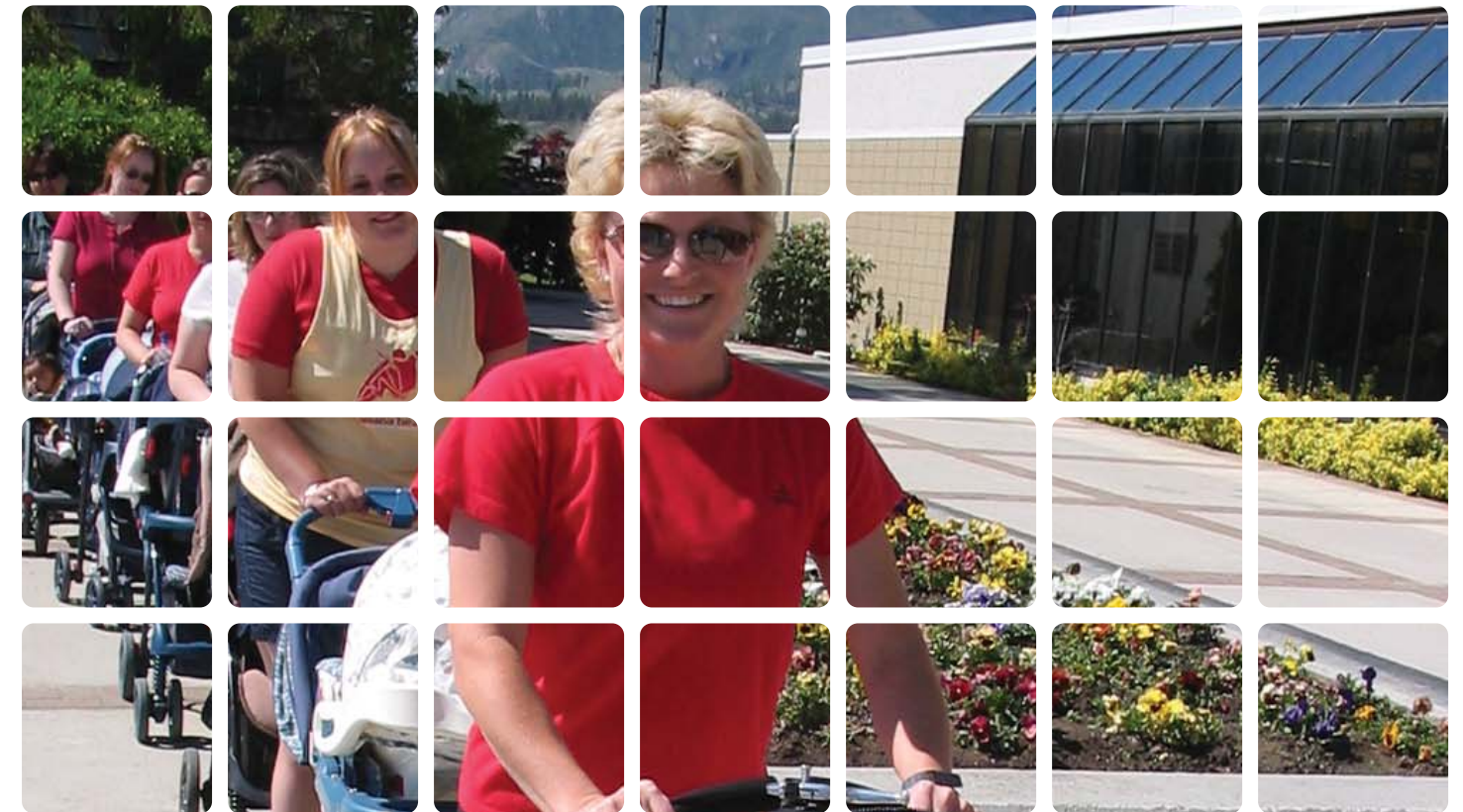
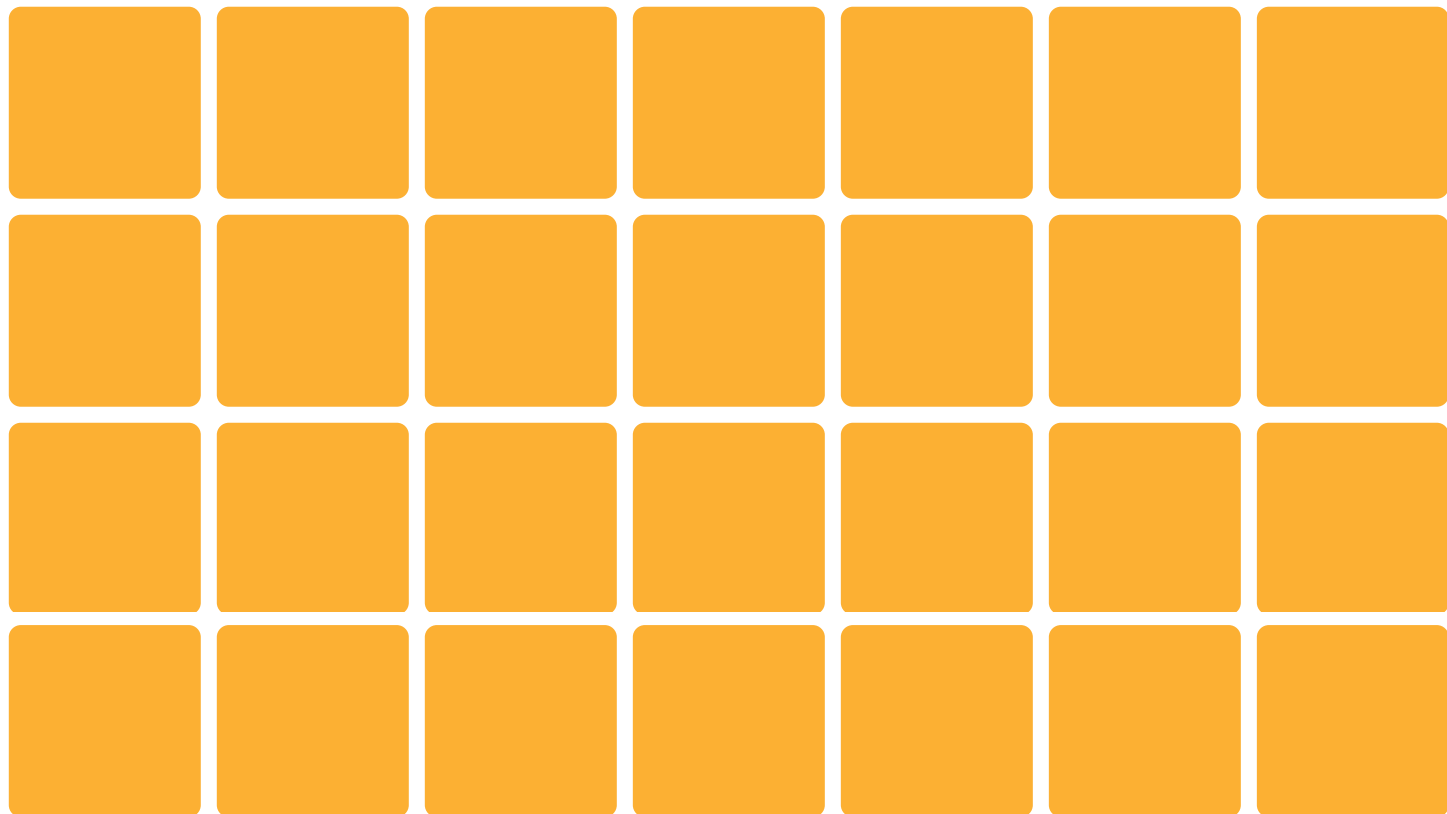
Téléphone (705) 222.9202

Téléphone (705) 370.9200

Téléphone (705) 222.9201

Bureau principal :
Service de santé publique de Sudbury et du district
1300, rue Paris
Sudbury ON P3E 3A3

Téléphone (705) 522.9200 Télécopieur (705) 677.9613
Sans frais 1.866.522.9200



LE PROGRAMME DE MARCHÉ

MANUEL DU LEADER DE LA MARCHÉ

www.sdhu.com



Visiez
Santé
dès aujourd'hui!
Service de santé publique de Sudbury et du district
Sudbury & District Health Unit

Reconnaissance et permission d'utilisation

Droit d'auteur © 2006 British Columbia Recreation and Parks Association (BCRPA). Tous droits réservés.

Les auteurs accordent par les présentes la permission au Service de santé publique de Sudbury et du district de copier le texte seulement et de redistribuer le Manuel sur la marche, le Manuel du leader de la marche et le Guide des ressources du programme sur la marche, créés par le BCRPA avec l'aide financière de ActNow BC et en partenariat avec 2010 Legacies Now, dans le cadre d'une initiative sur les communautés actives, à condition que les avis de droit d'auteur apparaissent dans toutes les copies et que cet avis soit repris tel quel pour toute distribution.

Modalités d'utilisation

Le BCRPA donne la permission au Service de santé publique de Sudbury et du district de copier le texte seulement du Manuel sur la marche, du Manuel du leader de la marche et du Guide des ressources du programme sur la marche. Toutes les images et marques de ces ressources ne peuvent être utilisées dans la reproduction ou redistribution du matériel faite par le Service de santé publique de Sudbury et du district. Le Manuel sur la marche, le Manuel du leader de la marche et le Guide des ressources du programme sur la marche ne peuvent être revendus. Il n'est pas permis de changer ni de modifier le contenu du texte sans la permission préalable du BCRPA. Le Service de santé publique de Sudbury et du district doit ajouter l'énoncé de reconnaissance et permission d'utilisation dans les documents qu'il prépare. Même si toutes les précautions ont été prises dans la préparation des documents, les auteurs n'assument aucune responsabilité pour les erreurs ou omissions ou pour tout préjudice causé par l'utilisation des renseignements dans ces documents.

SECTION I : SURMONTER LES BARRIÈRES À LA VIE ACTIVE

suite de la page précédente

Conditions météorologiques

- Ayez une variété d'activités régulières que vous pouvez toujours pratiquer, peu importe le temps (vélo stationnaire, danse aérobique, natation à une piscine intérieure, exercices callisthéniques, montée d'escaliers, saut à la corde, marche au centre commercial, danse, jeux de gymnastique, etc.)
- Considérez les activités extérieures qui dépendent du temps (ski de fond, natation à l'extérieur, tennis à l'extérieur, etc.) comme des « cadeaux de la nature » – des activités de plus à faire quand le temps et les circonstances le permettent.

En voyage

- Mettez une corde à sauter dans votre valise et sautez à la corde.
- À l'hôtel, marchez dans les corridors et montez les escaliers.
- Restez dans des hôtels avec piscine ou salle d'exercice.
- Inscrivez-vous au YMCA ou au YWCA (informez-vous sur l'entente d'adhésion réciproque).
- Rendez-vous au centre commercial et marchez pendant une demi-heure ou plus.

Obligations familiales

- Échangez des services de gardiennage avec une amie, une voisine ou un membre de la famille qui a aussi de jeunes enfants.
- Faites de l'exercice avec les enfants – allez vous promener, jouer à la tague ou à d'autres jeux de courses, procurez-vous un DVD de danse aérobique ou d'exercices pour enfants (on en trouve plusieurs sur le marché) et faites des exercices ensemble. Vous pouvez passer du temps ensemble et faire de l'exercice en même temps.
- Retenez les services d'une gardienne et considérez cette dépense comme un précieux placement dans votre santé physique et mentale.
- Sautez à la corde, faites des exercices callisthéniques, du vélo stationnaire, ou utilisez un autre appareil de conditionnement maison pendant que les enfants s'amuse et dorment.
- Essayez de faire vos exercices quand les enfants ne sont pas aux alentours (p. ex. quand ils sont à l'école ou font la sieste).
- Encouragez les centres d'entraînement à avoir des services de garde.

À la retraite

- Considérez votre retraite comme une chance d'être plus, et non moins, actif physiquement.
- Passez plus de temps à jardiner, promener le chien et jouer avec vos petits-enfants.
- Les enfants sur courtes jambes et les grands-parents qui traînent les pieds font souvent de bons partenaires de marche.
- Apprenez une nouvelle activité qui vous intéresse comme la danse sociale, les danses carrées ou la natation.
- Maintenant que vous avez le temps, faites de l'exercice physique un rituel quotidien. Allez faire une marche tous les matins ou en fin de journée avant de souper. Payez-vous un vélo stationnaire et pédalez tous les jours en lisant un livre ou un magazine.

Source : Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Physical Activity for Everyone: Making Physical Activity Part of Your Life: Overcoming Barriers to Physical Activity. Tiré du site suivant : www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm

Droit d'auteur © 2006 British Columbia Recreation and Parks Association. Tous droits réservés.

SECTION A : INTRODUCTION

À titre de leader de la marche, vous jouez un rôle important et essentiel dans la réussite du programme ou groupe de marche dans votre collectivité. Les programmes de marche communautaires les plus réussis ont des leaders de la marche au niveau local, qui, étant donné leur familiarité avec leur collectivité, jouent un rôle clé en matière de réseautage et de promotion, d'évaluation et de maintien du programme.

Les participants d'un programme de marche qui sont soutenus au niveau local ont plus de chance de continuer à marcher un an plus tard, et les marcheurs qui se sentent soutenus et énergisés deviennent les meilleurs porte-parole du programme de marche au sein de la collectivité. Sans soutien local, les programmes se dissolvent et disparaissent rapidement. Votre participation à titre de leader de la marche est essentielle et énormément appréciée.

L'organisme réagit habituellement bien à l'exercice physique et la marche est une des activités physiques les plus faciles. On peut se remettre en forme en pratiquant une activité physique régulièrement. Le Guide d'activité physique canadien conseille la marche comme activité d'endurance et de force.¹ Les gens marchent pour bien des raisons – par plaisir, pour découvrir la nature, pour socialiser, pour apaiser les effets de maladies chroniques et par respect pour l'environnement. Marcher réduit la fatigue et augmente l'énergie, renforce les os et les muscles et ne présente pas vraiment de risque de blessure.² Marcher, surtout dans un environnement apaisant, en compagnie d'autres personnes, peut offrir une foule d'occasions de se détendre et de socialiser.



Les études³ démontrent que la marche peut :

- réduire le risque de coronaropathie et d'AVC;
- baisser la pression artérielle;
- baisser le cholestérol et améliorer le profil des lipides sanguins;
- rehausser l'état de bien-être mental;
- accroître la densité osseuse, ce qui aide à prévenir l'ostéoporose;
- réduire le risque de cancer du côlon;
- réduire le risque de diabète de type 2;
- aider à maintenir un poids santé;
- aider à soulager de l'arthrose; et
- favoriser la souplesse et la coordination, ce qui aide à prévenir les chutes.

Photo couverture gracieuseté de la Ville de Penticton

¹ Agence de la santé publique du Canada. (2003) Ce qu'en disent les spécialistes. Tiré du site suivant : www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/activites.html

² Gouvernement de l'Ontario, Vie Active 2010 (2005). La Marche : L'Activité de toute une vie.

³ Davison & Grant (1993) US Dept of Health (1996) British Heart Foundation (2000) Mayo Clinic (2005). Tiré du site suivant : www.ramblers.org.uk et www.mayoclinic.com/health/walking/SM00062_D

SECTION A : INTRODUCTION

Le présent Manuel du leader de la marche contient les outils dont vous aurez besoin pour devenir un leader de la marche accompli dans votre collectivité. Bien que tous les leaders ne parviendront pas à incorporer à leur programme de marche chacun des aspects soulevés dans ce manuel, les idées de ce manuel décrivent comment former un groupe de marche, maintenir les membres engagés et intéressés. Le présent manuel inclut :

- des renseignements sur le rôle du leader de la marche (Section A);
- les attentes des gens envers un groupe de marche et le leader de la marche (Section A);
- un guide de planification d'une marche (Section B) et une liste de six points à vérifier avant de partir (Section C);
- des directives pour montrer aux participants à faire les étirements de réchauffement et de récupération (Section D);
- des idées pour inclure un aspect social au groupe de marche (Section E);
- l'importance de demander aux participants de remplir un formulaire sur leur état de santé (Section F);
- des points sont soulevés ici et là dans le texte pour vous aider à répondre à certaines questions que pourraient vous poser les participants sur la marche.

Quel est le rôle du leader de la marche?

Les membres d'un groupe de marche comptent sur le leader de la marche pour se faire guider et encourager. Le leader planifie le parcours, peut annoncer localement, et dirige les marches. Bien des participants préfèrent les marches guidées par un leader, par exemple ceux et celles qui joignent un programme de marche pour la première fois, les nouveaux arrivants dans une collectivité et pour une foule d'autres raisons. Les marches guidées par un leader sont particulièrement populaires auprès des gens de 50 ans et plus.

Un bon leader de la marche est quelqu'un qui :

- est amical et accessible;
- fait de la marche une partie de plaisir;
- est positif et encourageant envers les nouveaux marcheurs et ceux et celles qui reviennent régulièrement;
- est fiable et ponctuel;
- connaît plusieurs parcours de marche (de faciles à très difficiles);
- s'assure que le parcours de marche est sécuritaire et prévisible;
- est enthousiaste;
- est chaleureux et invitant;
- peut administrer les premiers soins;
- connaît bien chaque parcours et les voies alternatives;
- se garde au courant en assistant aux réunions et aux séances d'éducation ou de mise à jour;
- informe le coordinateur (le cas échéant) de tout changement, danger ou problème survenu lors d'une marche;
- SOURIT!

Combien de temps faut-il marcher?

Bien que cela varie en fonction de l'âge et de la forme physique, marcher d'un bon pas tous les jours, ou au moins trois fois par semaine, pendant au moins 30 minutes (de 30 à 60 minutes est idéal) est la recommandation d'usage. La plupart des groupes marchent pendant une heure. Faire plusieurs mini-séances d'exercice (c.-à-d. 10 minutes) est aussi bien reconnu pour les bienfaits physiques et peut être plus pratique pour certains groupes. Une façon simple de savoir à quelle allure on devrait marcher est de marcher « vite sans en perdre le souffle ».

SECTION I : SURMONTER LES BARRIÈRES À LA VIE ACTIVE

Suggestions pour surmonter les barrières à la vie active

Manque de temps

- Repérez les plages horaires libres dans votre emploi du temps. Notez vos activités quotidiennes pendant une semaine. Trouvez au moins trois plages horaires de 30 minutes que vous pouvez utiliser pour faire une activité physique.
- Ajoutez des activités physiques à votre quotidien. Par exemple, marchez ou prenez votre vélo pour aller travailler ou magasiner; organisez des activités physiques à l'école, promenez le chien, faites des exercices en écoutant la télé; stationnez plus loin de votre destination, etc.
- Prenez du temps pour faire une activité physique. Par exemple, marchez, joggez ou nagez à l'heure du lunch, ou remplacez les pauses-café par des pauses actives.
- Optez pour une activité qui exige un minimum de temps comme la marche, le jogging ou la montée d'escaliers.

Influence sociale

- Parlez à vos amis et à votre famille de votre envie de bouger un peu plus. Demandez-leur de vous encourager.
- Invitez vos amis et les membres de votre famille à faire de l'exercice avec vous. Planifiez des activités sociales autour d'une activité physique.
- Nouez de nouvelles amitiés avec des gens physiquement actifs. Joignez-vous à un groupe, comme le YMCA ou un club de randonnée.

Manque d'énergie

- Planifiez l'activité physique à une heure du jour ou un moment de la semaine où vous avez plus d'énergie.
- Persuadez-vous que si vous essayez, l'activité physique vous donnera un regain d'énergie; puis passez à l'action.

Manque de motivation

- Planifiez. Instaurez une activité physique dans votre horaire quotidien ou hebdomadaire, et inscrivez-la à votre agenda.
- Invitez un ami à faire de l'exercice avec vous régulièrement et inscrivez tous les deux l'activité à votre agenda.
- Joignez-vous à un groupe ou une classe d'exercice.

Peur des blessures

- Apprenez à faire des exercices de réchauffement et de récupération pour éviter les blessures.
- Apprenez à faire une activité appropriée à votre âge, forme physique, niveau d'habileté et état de santé.
- Exercez des activités qui présentent un minimum de risques.

Manque de compétences

- Optez pour une activité qui n'exige aucune nouvelle compétence comme la marche, le jogging ou la montée d'escaliers.
- Faites de l'exercice avec des amis qui sont au même niveau que vous.
- Demandez à un ami de vous enseigner de nouvelles compétences.
- Prenez une classe pour développer de nouvelles compétences.

Manque de ressources

- Optez pour une activité qui nécessite le minimum d'équipement comme la marche, le jogging, le saut à la corde ou les exercices callisthéniques.
- Trouvez des ressources pas chères et pratiques dans votre collectivité (programmes d'éducation communautaires, programmes des Parcs et loisirs, programmes sur les lieux de travail, etc.)

suite à la page suivante

SECTION H : QUESTIONNAIRE SUR LES BARRIÈRES À LA VIE ACTIVE

suite de la page précédente

Diriez-vous?	Très probable	Probable	Peu probable	Très peu probable
15. Mes temps libres de jour sont trop courts pour faire de l'exercice.	3	2	1	0
16. Mes activités sociales habituelles avec les amis n'incluent pas d'activités physiques.	3	2	1	0
17. Je suis trop fatigué en semaine et j'ai besoin de ma fin de semaine pour me reposer.	3	2	1	0
18. Je veux faire plus d'exercice, mais je ne persévère dans rien.	3	2	1	0
19. J'ai peur de me blesser ou de faire une crise cardiaque.	3	2	1	0
20. Je ne suis pas assez bon à aucune activité physique pour que ce soit amusant.	3	2	1	0
21. Si nous avions de l'équipement et des douches au travail, je serais plus enclin à faire de l'exercice.	3	2	1	0

Pointage et interprétation

Suivez ces instructions pour calculer votre pointage :

- Indiquez les chiffres encadrés dans les espaces ci-dessous; placez le chiffre de l'énoncé numéro un sur la ligne un, celui de l'énoncé numéro deux sur la ligne deux, et ainsi de suite.
- Additionnez les points de chaque ligne. Vos barrières à l'activité physique tombent dans une ou plusieurs des sept catégories suivantes : manque de temps, influence sociale, manque d'énergie, manque de volonté, peur des blessures, manque de compétences et manque de ressources. Une note de cinq ou plus dans toute catégorie montre que c'est une barrière importante à franchir.

(1) ____ + (8) ____ + (15) ____ = ____ (Manque de temps)	(5) ____ + (12) ____ + (19) ____ = ____ (Peur des blessures)
(2) ____ + (9) ____ + (16) ____ = ____ (Influence sociale)	(6) ____ + (13) ____ + (20) ____ = ____ (Manque de compétences)
(3) ____ + (10) ____ + (17) ____ = ____ (Manque d'énergie)	(7) ____ + (14) ____ + (21) ____ = ____ (Manque de ressources)
(4) ____ + (11) ____ + (18) ____ = ____ (Manque de volonté)	

REMARQUE :

Voyez les suggestions pour surmonter les barrières à la vie active à la Section I, page suivante.

SECTION A: INTRODUCTION

Tout le monde devrait pouvoir tenir une conversation en marchant – c'est le « test de la parole ».

Pourquoi les gens ne marchent pas?

Il faut savoir qu'il n'y a pas de méthode universelle pour motiver les marcheurs. Certains sont motivés par les bienfaits de la marche, d'autres par les risques pour la santé d'un mode de vie sédentaire, alors que d'autres marchent pour le plaisir et la camaraderie. Comme on l'a mentionné, la liste de raisons pour marcher est infinie et aussi variée que les marcheurs eux-mêmes.

Marcher au sein d'un groupe est souvent très motivant car cette activité donne aux gens une occasion de socialiser. Être entouré de personnes qui apprécient la marche peut inspirer et aider certains à atteindre leurs objectifs de marche.

Pour ceux qui doutent de leur motivation personnelle envers la marche, le Questionnaire sur les barrières à la vie active (Section H) peut les aider à cerner les barrières qui les empêchent à pratiquer régulièrement une activité physique, comme faisant partie intégrante de la vie. Les suggestions pour surmonter les barrières à la vie active (Section I) leur donnent des stratégies pour briser leurs barrières personnelles.

Pourquoi l'évaluation des risques pour la santé est-elle importante?

L'activité physique régulière est plaisante et bénéfique pour la santé, c'est pourquoi de plus en plus de gens deviennent plus actifs tous les jours. Bien que l'augmentation de l'activité physique ne comporte aucun danger pour la plupart des gens, certains devraient consulter leur médecin avant d'entreprendre toute activité physique. Notamment les personnes qui :

- souffrent de problèmes cardiaques;

- ressentent une douleur au niveau du thorax ou du côté gauche (cou, épaule ou bras) lorsqu'ils font une activité physique;
- se sentent souvent au bord de l'évanouissement ou étourdis;
- sont extrêmement essouffés après avoir pratiqué une activité physique;
- souffrent d'hypertension non contrôlée;
- ont des problèmes osseux ou d'articulation comme l'arthrite, qui pourraient s'aggraver avec l'exercice physique (bien que ces conditions s'améliorent souvent avec l'exercice);
- ont plus de 50 ans et ne sont pas physiquement actives; et
- ont un problème de santé ou une raison physique non mentionné ici mais qui pourrait les empêcher de participer à un programme de marche.

Le *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique* (Q-AAP) contient sept questions sur une feuille à distribuer aux participants. Il est destiné aux gens de 15 à 69 ans. Les participants de plus de 69 ans qui ne sont pas physiquement actifs devraient consulter leur médecin avant de rejoindre le groupe de marche. Même chose pour les femmes enceintes. Ce sont des questions à répondre par « Oui » ou « Non ». Les participants peuvent répondre à ce questionnaire verbalement (il n'est pas nécessaire d'apporter des crayons ou stylos). Le *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique* déterminera si les participants devraient ou non consulter leur médecin avant d'entreprendre toute activité physique, y compris la marche.

SECTION B : PLANIFIER LA MARCHÉ

Fixez l'heure

- Considérez l'époque de l'année. L'été il pourrait être nécessaire de marcher plus tôt ou plus tard dans la journée afin d'éviter les grandes chaleurs.
- Choisissez une heure et une journée de la semaine où vous pourrez vous engager en tant que leader de la marche.
- Considérez une heure de la journée à laquelle la plupart des gens aimeraient aller marcher. Les gens préfèrent habituellement marcher le matin ou à la fin de la journée, de clarté. Les gens à la maison et les retraités ont un horaire plus souple que ceux qui travaillent.
- Envisagez terminer la marche à un café pour offrir une activité sociale aux participants ou vous arrêter à un café le long du parcours pour donner une chance à tout le monde de se reposer. Au fil du temps, lorsque les marcheurs seront plus en forme, l'arrêt de mi-parcours pourrait être transféré à la fin du parcours.

Fixez un lieu

- La marche doit être agréable. Cela signifie qu'il faut tenir compte du sentier, de sa largeur et de sa surface. Est-elle plate ou comprend-elle des collines ou des obstacles? Informez-vous auprès des sources de renseignement locales sur les sentiers pédestres.
- Le sentier est-il praticable par une personne handicapée? Par exemple, y a-t-il des bordures de trottoir plus basses pour traverser la route?
- Les points de départ et d'arrivée doivent être faciles d'accès et pratiques pour les participants. Par exemple, y a-t-il suffisamment de places de stationnement ou un accès par transport en commun, si nécessaire?
- L'idéal est de choisir un endroit où les gens peuvent se rassembler avant et après la marche (comme un parc, un café, la plage) afin que le groupe puisse

socialiser après la marche.

- Y a-t-il des toilettes, de l'ombre, de l'eau et une aire de repos?
- Le paysage le long du parcours de marche est-il intéressant et varié?
- Remarque : tous les parcours de marche ne présenteront pas toutes ces caractéristiques; toutefois, le parcours idéal tiendra compte des aspects mentionnés ci-dessus.

Établissez un parcours

- Utilisez les sentiers pédestres et des cartes si possible.
- Chaque parcours devrait être facile à suivre pour les gens qui n'y sont pas familiers. Les parcours difficiles comportant plusieurs obstacles peuvent devenir frustrants et décourageants.
- Les marches devraient durer environ une heure, et pas moins de 30 minutes.

Rendez les marches intéressantes

- Indiquez les haltes et les raccourcis pour les gens qui sont moins en forme, particulièrement s'ils sont débutants.
- Cherchez des environnements physiquement intéressants. Tenez compte du contraste d'un paysage, comme les grands espaces, le bord de mer, les maisons historiques, etc.
- Réservez les collines pour le milieu de la marche lorsque les marcheurs seront réchauffés et avant qu'ils ne soient trop fatigués.
- Arrêtez-vous le long du chemin pour admirer le paysage.
- Demandez aux participants s'ils ont des suggestions de parcours de marche.

SECTION H : QUESTIONNAIRE SUR LES BARRIÈRES À LA VIE ACTIVE⁴

Qu'est-ce qui vous empêche de bouger?

Directives :

Voici une liste de raisons que les gens donnent pour ne pas être aussi actifs physiquement qu'ils pensent devoir l'être. Lisez chaque énoncé et indiquez dans quelle mesure vous seriez susceptible de dire cela.

Diriez-vous?	Très probable	Probable	Peu probable	Très peu probable
1. Mes journées sont tellement pleines, je ne peux pas ajouter une activité physique à mon horaire régulier.	3	2	1	0
2. Aucun des membres de ma famille ou amis n'aime être actif physiquement, alors je n'ai jamais la chance de faire de l'exercice.	3	2	1	0
3. Je suis simplement trop fatigué après le travail pour faire de l'exercice.	3	2	1	0
4. Je me disais qu'il faudrait que je fasse plus d'exercice, mais je n'arrive pas à m'y mettre.	3	2	1	0
5. À mon âge, l'exercice peut être risqué.	3	2	1	0
6. Je ne fais pas assez d'exercice parce que je n'ai jamais appris à pratiquer aucun sport.	3	2	1	0
7. Je n'ai pas accès à une piste de jogging, piscine, piste cyclable, etc.	3	2	1	0
8. L'activité physique m'enlève trop de temps pour mes autres obligations : le travail, la famille, etc.	3	2	1	0
9. J'ai honte de mon corps quand je fais de l'exercice avec les autres.	3	2	1	0
10. Je ne dors déjà pas assez comme ça. Je ne pourrais pas me lever plus tôt ou me coucher plus tard pour faire de l'exercice.	3	2	1	0
11. C'est plus facile de trouver des excuses pour ne pas faire de l'exercice que de faire quelque chose.	3	2	1	0
12. Je connais trop de gens qui se sont blessés en faisant trop d'exercice.	3	2	1	0
13. Je ne m'imaginais pas apprendre un autre sport à mon âge.	3	2	1	0
14. Ça coûte trop cher. Il faut suivre un cours ou rejoindre un club et acheter l'équipement approprié.	3	2	1	0

⁴ Centers for Disease Control and Prevention (CDC): *Physical Activity for Everyone – Making Physical Activity Part of Your Life – Overcoming Barriers to Physical Activity*.
Tiré du site suivant : www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm

MANUEL DU LEADER DE LA MARCHÉ

SECTION C : AVANT LA MARCHÉ!

Avant de partir, complétez cette

Vérification en six points du leader de la marche

Vérification 1 – Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)

- Demandez aux nouveaux participants de répondre au formulaire d'évaluation de l'état de santé et de consulter leur médecin avant de participer si des risques médicaux ont été détectés par l'évaluation.

Vérification 2 – Niveau d'activité

- Questionnez les nouveaux participants sur leur niveau d'activité physique actuel et parlez-leur de la marche prévue ce jour-là, et si elle est facile, modérée ou difficile.

Vérification 3 – Manuel de la marche à pied et autres renseignements

- Parlez aux nouveaux participants du manuel de la marche à pied et des autres ressources (p. ex. le Questionnaire sur les barrières à la vie active, les Suggestions pour surmonter les barrières à la vie active, etc.) et ayez des exemplaires à leur donner.

Vérification 4 – Le parcours de marche

- Faites vous-même la randonnée avant d'y amener le groupe. Gardez l'œil ouvert pour les toilettes, l'eau et les points d'intérêt. Obtenez des cartes du parcours si possible.

Vérification 5 – Feuille de présences et de contacts d'urgence (facultative)

- Inscrivez le nom des participants et leur nombre (voir Section G). Notez les coordonnées d'urgence des nouveaux membres.

Vérification 6 – Tenue vestimentaire et sécurité

- Rappelez aux participants l'importance de porter des vêtements et chaussures appropriés, de verrouiller leur véhicule et de ne pas y laisser d'objets de valeur en vue.



En plus de passer en revue la liste de vérification, on conseille de faire ce qui suit AVANT la marche :

- Arrivez suffisamment à l'avance pour accueillir tout le monde.
- Présentez-vous – dites votre nom et accueillez tous les marcheurs au point de rencontre.
- Souhaitez la bienvenue aux nouveaux participants et présentez-les aux autres marcheurs.
- Dites aux gens à quoi s'attendre. Informez le groupe de la longueur de la marche et des voies alternatives, s'il y en a.
- N'annulez pas – si vous ne pouvez être là, trouvez un remplaçant. Assurez-vous que votre remplaçant est familier avec le rôle et les responsabilités du leader de la marche.

Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique - Q-AAP (version révisée en 2002)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne devez pas participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous avez répondu

OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- Il se peut que vous n'avez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que :

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

Formule de consentement du Q-AAP: La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.

Dans le mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____ DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT _____ TÉMOIN _____
or TUTEUR (pour les mineurs)

N.B. – Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondiez «OUI» à l'une des sept questions.

SECTION E : PENDANT LA MARCHE!

Santé et sécurité

- Assurez-vous que les nouveaux membres remplissent le *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)*.
- Dirigez le groupe pour les étirements de réchauffement et de récupération, et expliquez-leur pourquoi ils sont importants.
- Expliquez l'importance d'être bien chaussé, vêtu et protégé du soleil.
- Buvez de l'eau – encouragez les marcheurs à boire beaucoup d'eau avant, pendant et après la marche.
- Évitez de marcher durant les heures chaudes d'été.



Signes de déshydratation :

- Fatigue
- Soif intense
- Nausée
- Mal de tête
- Confusion
- Sensation de tête légère

Que faire si une personne est déshydratée :

- Dites au participant de s'arrêter immédiatement.
- De boire – l'eau fraîche est ce qu'il y a de mieux.
- Amenez la personne où elle peut se reposer et récupérer.

Si sa condition ne s'améliore pas rapidement, obtenez une aide médicale immédiatement. Dites à la personne de s'étendre et de desserrer ses vêtements ou d'enlever ses vêtements en trop. Évitez-la pour la rafraîchir.

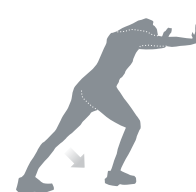
En cas d'accident :

- Connaissez l'emplacement des téléphones publics ou ayez un téléphone cellulaire avec vous pour appeler une ambulance.
- On recommande que le leader de la marche suive un cours de premiers soins.
- Si une assistance médicale n'est pas requise, encouragez la personne à se détendre et à récupérer dans un endroit sécuritaire.
- Si une aide médicale est requise, ne tentez pas de déplacer la personne. Gardez-la au chaud et en sécurité. Assurez-vous que quelqu'un reste avec la personne blessée et allez appeler une ambulance.

FAITES UNE BONNE MARCHE, EN TOUTE SÉCURITÉ!

SECTION D : PRÉPARATION – RÉCHAUFFEMENT! – RÉCUPÉRATION!

C'est facile. Avant de faire ces étirements, réchauffez les groupes musculaires en bougeant les groupes de muscles, par exemple en marchant lentement pendant 5 à 10 minutes. Les muscles chauds s'étirent beaucoup plus facilement que les muscles froids en plus d'être plus souples et élastiques. Retenez chaque étirement sans appliquer trop de tension, des deux côtés, pendant 20 secondes, sans sauter.



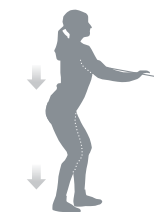
Étirement du muscle gastrocnémien

Tenez-vous en position de marche, une jambe tendue vers l'arrière et l'autre jambe fléchie devant vous. Appuyez-vous contre un mur ou une chaise, penchez-vous vers l'avant et vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière les mollets. Assurez-vous que vos pieds pointent vers l'avant et que vos talons restent fermement sur le sol en tout temps.



Étirement debout des tendons du jarret

Placez un talon sur une marche basse ou un banc bas, maintenez le genou et le dos droits, et pliez le haut du corps vers l'avant au niveau des hanches. Vous devriez ressentir l'étirement derrière le genou.



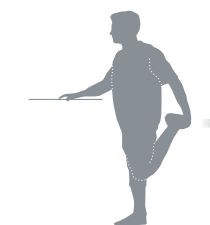
Étirement debout du tendon d'Achille

Debout, une jambe légèrement derrière l'autre, poussez les talons vers le sol tout en pliant les genoux.



Flexion ou étirement des hanches

Tenez-vous en position debout-agenouillée. Placez vos mains sur le genou de devant tout en maintenant l'autre genou droit. Poussez le bassin en avant, tout en maintenant le dos droit. L'étirement doit se faire sentir à l'avant de la hanche et légèrement sur le devant de la cuisse.



Étirement debout des quadriceps

Appuyez-vous contre quelque chose pour vous soutenir d'une main et prenez une cheville de l'autre main. Poussez votre cheville vers votre fessier, puis tentez de redresser le genou tout en résistant avec votre main pour empêcher tout mouvement. Poussez votre cheville vers votre fessier à nouveau.

SECTION E : PENDANT LA MARCHÉ

- Réchauffez-vous! – marchez plus lentement pendant les 5 à 10 premières minutes.
- Étirez-vous.
- Marchez à une vitesse appropriée pour le groupe.
- Indiquez aux gens où se trouvent les aires de repos.
- Prenez place dans le groupe de façon à avoir l'œil sur ceux et celles qui pourraient avoir des problèmes. Ne marchez pas trop loin devant le groupe.
- Soyez amical et accessible et faites la conversation en marchant.
- Encouragez les gens à marcher à leur rythme et la distance qui leur convient.
- Rappelez-leur qu'ils devraient respirer un peu plus vite qu'à la normale, mais qu'ils devraient pouvoir tenir une conversation.
- Soyez aux aguets des signes de détresse et dites aux marcheurs de s'arrêter immédiatement s'ils :
 - se sentent malades ou étourdis;
 - transpirent excessivement;
 - ressentent une fatigue excessive;
 - manquent de stabilité;
 - ressentent une douleur, une lourdeur ou un resserrement au niveau du thorax;
 - ressentent un claquage ou des crampes musculaires;
 - sont vraiment essoufflés.
- Récupérez – ralentissez le pas pendant les cinq dernières minutes.
- Étirez-vous.
- Mais surtout, amusez-vous!

Soulignez aux nouveaux marcheurs l'importance de :

- Marcher à leur propre rythme en fonction de leur capacité. Rappelez-leur que ce n'est pas une course!
- Boire beaucoup d'eau avant, pendant et après la marche, surtout en été.
- S'amuser et rencontrer des gens, et invitez-les à socialiser après la marche (p. ex. allez boire un café, de l'eau ou du jus).



Corrigez leur posture de march et leurs mouvements

Tête

La tête devrait être centrée, en ligne avec la colonne et tenue dans une position neutre (oreilles directement au-dessus des épaules). Le menton devrait être parallèle au sol. Les yeux devraient regarder vers l'avant (deux à trois mètres).

Épaules

Les épaules doivent être basses, vers l'arrière et non arrondies. Marchez la tête haute et les épaules basses, vers l'arrière, plutôt que voutées vers l'avant. Pensez grand.

Poitrine

La poitrine devrait être bombée et élargie.

SECTION E : PENDANT LA MARCHÉ

Mouvements des bras

Le balancement des bras devrait être naturel et confortable. Le balancement des bras ne devrait pas croiser le centre du corps.

Mouvements des jambes

La longueur de chaque pas devrait être confortable et efficace. La longueur des pas varie d'une personne à une autre, et dépend de la longueur des jambes et de la tension des jarrets.

Placement des pieds

Marchez avec les orteils qui pointent devant et de façon à ce que les talons touchent le sol en premier, en roulant le poids vers la plante du pied.



Récupérez

Après la partie plus intense de la marche, vous devriez inclure une séance de récupération de 5 à 10 minutes. Ralentissez le pas et étirez gentiment les groupes de muscles sollicités pendant la marche. Remarque : les étirements de réchauffement peuvent être faits pour la récupération.

Pourquoi récupérer?

- Pour réduire la raideur et la douleur des muscles en éliminant les toxines des muscles (acide lactique).
- Pour ramener la température du corps à un niveau plus normal.
- Pour prévenir l'accumulation de sang dans les membres inférieurs, ce qui peut causer des étourdissements et un évanouissement.
- Pour étirer les principaux groupes de muscles sollicités pendant la marche.

À la fin de la marche

- La marche doit avoir une fin bien définie. (Rencontrez-vous à un endroit désigné comme étant le point d'arrivée.)
- Assurez-vous que tous les marcheurs sont arrivés.
- Informez-vous auprès de tous les marcheurs pour savoir s'ils se sentent bien.
- Remerciez les gens d'être venus et invitez-les à revenir et à amener un ami.
- Invitez tout le monde à rester prendre une collation ou boire quelque chose.
- Mentionnez la date et l'heure de la prochaine marche.
- Prévoyez du temps pour les questions et pour bavarder.

Socialisez

- Prenez le temps de socialiser après chaque marche pour que les gens se sentent bienvenus et désirent revenir.
- Prenez une collation ou une boisson et conversez avec les marcheurs.