

**Est-il important d'acheter une bonne paire de chaussures de marche?  
Essayez de trouver des chaussures qui offrent ce qui suit :**

- Des chaussures qui sont bien ajustées.
- Qui ont un talon bien rembourré.
- Qui supportent bien l'arche.
- Qui donnent assez d'espace pour les orteils.
- Qui sont munies de semelles souples et antidérapantes.

**Notes :**

.....

.....

.....

**Où trouver l'information**

Si vous aimeriez vous renseigner sur les programmes de marche, les groupes, les parcours, les partenaires, les activités ou d'autres informations dans votre région, communiquez avec un centre de loisirs, l'hôtel de ville, le YMCA/YWCA, les établissements d'entraînement privés ou le service de santé de votre région.

**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.

Distribué par



Traduit par un traducteur agréé.  
This document is available in English.

O: 02/2010  
R: 04/2010

**Bienvenue!**

Félicitations! Vous avez fait un pas dans la bonne direction pour améliorer votre santé! Nous espérons que ce manuel va vous aider à faire de la marche une activité quotidienne.

**Pourquoi marcher?**

Marcher est l'occasion de prendre une petite période dans votre journée occupée pour faire quelque chose pour vous-même. Vous pouvez vous mettre en forme en marchant, tout en écoutant vos chansons préférées ou en admirant le paysage.

Si vous trouvez qu'il est difficile de rester motivé à marcher tout seul, vous inscrire à un groupe de marche pourrait être la solution. Marcher avec d'autres vous donne la chance de socialiser. Être avec d'autres gens qui aiment marcher vous inspirera peut-être et pourrait vous aider à atteindre vos objectifs personnels.

Le *Guide d'activité physique canadien* conseille la marche comme activité d'endurance et de force.<sup>1</sup> Les gens marchent pour bien des raisons – pour l'exercice, par plaisir, pour découvrir la nature, pour apaiser les effets de maladies chroniques et par respect pour l'environnement. Marcher renforce les os et les muscles et ne présente pas vraiment de risque de blessure.<sup>2</sup>

*Marcher est quelque chose que vous pouvez faire presque n'importe quand et n'importe où et qui ne coûte rien!*

**La marche peut :**

- vous donner plus d'énergie;
- rehausser l'état de bien-être mental;
- vous aider à vous détendre et à mieux dormir;
- aider à maintenir un poids santé;
- accroître la densité osseuse, ce qui aide à prévenir l'ostéoporose;
- favoriser la souplesse et la coordination;
- baisser le taux de cholestérol et diminuer les risques d'hypertension, de cancer du côlon, de diabète, de maladies du cœur, d'accidents cérébraux vasculaires et d'arthrose.

<sup>1</sup> 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](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/activites.html)

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

### 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, de quatre à sept jours par semaine, pendant au moins 30 minutes (de 30 à 60 minutes est idéal) est la recommandation d'usage. Même si l'activité continue est ce qu'il y a de mieux, faire plusieurs mini séances d'exercice (c.-à-d. 10 minutes) à différents moments de la journée est aussi bien reconnu pour les bienfaits physiques. La plupart des groupes marchent pendant une heure.

Une façon simple de savoir à quelle allure on devrait marcher est de marcher « vite sans en perdre le souffle ». Tout le monde devrait pouvoir tenir une conversation en marchant – c'est le « test de la parole ».

La marche est une des façons les plus simples de rester actif. Tout ce qu'il faut c'est une bonne paire de chaussures! Pour ces raisons, bien des gens ont commencé des programmes de marche. Ce manuel va vous aider à créer votre propre programme.

### Est-ce que je suis en assez bonne forme pour marcher?

Oui	Non	
		Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez des problèmes cardiaques?
		Lorsque vous êtes actif physiquement, ressentez-vous une douleur au niveau du thorax ou du côté gauche (cou, épaule ou bras)?
		Vous sentez-vous souvent au bord de l'évanouissement ou étourdis?
		Vous sentez-vous extrêmement essoufflé après avoir pratiqué une activité physique?
		Votre médecin vous a-t-il dit que vous souffrez d'hypertension non contrôlée?
		Votre médecin vous a-t-il dit que vous avez 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)?
		Avez-vous plus de 50 ans et vous ne faites pas souvent d'exercice?
		Avez-vous un problème de santé ou une raison physique non mentionné ici mais qui pourrait vous empêcher de participer à un programme de marche?

### 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.

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15 min.	20 min.	15 min.	20 min.
15 min.	20 min.	15 min.	25 min.
15 min.	25 min.	20 min.	25 min.
20 min.	25 min.	20 min.	30 min.
20 min.	30 min.	20 min.	35 min.
25 min.	30 min.	25 min.	40 min.
25 min.	30 min.	30 min.	40 min.
25 min.	40 min.	30 min.	50 min.
30 min.	40 min.	40 min.	50 min.
30 min.	50 min.	40 min.	50 min.
40 min.	50 min.	40 min.	50 min.
40 min.	60 min.	40 min.	60 min.

**En avant...marche!**

- Marchez la tête haute et les épaules basses, vers l'arrière, plutôt que voutées vers l'avant. Pensez grand.
- Marchez de façon à ce que les talons touchent le sol en premier, en roulant le poids vers la boule du pied.
- Marchez en pointant les orteils par en avant.
- Balancez vos bras de façon naturelle et confortable, et ne laissez pas vos bras croiser le centre du corps.

**Calendrier de marche**

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi
1	15 min.	15 min.	20 min.
2	15 min.	20 min.	20 min.
3	15 min.	25 min.	20 min.
4	20 min.	30 min.	20 min.
5	20 min.	30 min.	30 min.
6	25 min.	30 min.	30 min.
7	25 min.	30 min.	40 min.
8	25 min.	30 min.	40 min.
9	30 min.	40 min.	40 min.
10	30 min.	40 min.	50 min.
11	40 min.	40 min.	50 min.
12	40 min.	40 min.	60 min.

**Si vous avez répondu « Oui » à une des questions de la page précédente, consultez votre médecin avant de commencer un programme de marche.**

**Conseils de sécurité**

- Tenez compte de la sécurité personnelle lorsque vous planifiez votre trajet et de l'heure de votre marche.
- Amenez un sifflet, un téléphone cellulaire ou de la monnaie pour utiliser un téléphone payant.
- Habillez-vous en fonction du temps – portez des vêtements qui vous gardent au frais et laissent passer l'air par temps chaud et plusieurs couches de vêtements chauds l'hiver.
- Portez des chaussures de course, confortables et légères qui sont en bon état.
- Faites attention au soleil. Appliquez un écran solaire à large spectre de FPS 30+ et mettez un chapeau.
- Buvez toujours de l'eau avant, pendant et après la marche pour que votre corps soit bien hydraté.

**Ajoutez la marche à votre journée habituelle**

Planifiez du temps dans votre journée pour avoir le temps de marcher. Vous pouvez augmenter la durée de votre marche de 10 minutes par jour jusqu'à ce qu'une marche de 30 minutes fasse partie de votre routine quotidienne :

- Allez promener votre chien (ou le chien de votre voisin).
- Marchez avec vos enfants pour aller à l'école et en revenir.
- Prenez une marche avant le dîner ou après le souper.
- Marchez aux magasins qui ne sont pas trop loin plutôt que de prendre votre voiture.
- Utilisez les escaliers quand vous pouvez le faire.

**Marchez avec un ami**

Avoir un partenaire pour marcher comme un ami, un conjoint, un enfant, un groupe ou un animal qui marche à votre rythme, peut vous aider à rester motivé. Prendre le temps de marcher avec diverses personnes peut rendre la marche une activité quotidienne.

Soyez souple, vous pouvez faire varier la durée de vos marches tout dépendant du temps que vous avez.

### Établissez des objectifs pour vous-même!

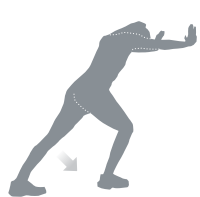
Fixez-vous un objectif comme arriver à marcher au moins 30 minutes chaque jour. Lorsque vous faites partie d'un groupe de marche dans votre communauté, ça peut rendre les choses amusantes de trouver le temps de marcher.

Atteindre vos objectifs vous donnera un sentiment de réussite et la confiance pour vous fixer d'autres objectifs.

Commencez par marcher lentement puis augmentez le rythme à mesure que vous vous améliorez. Nous avons inclus dans ce manuel un calendrier qui vous aide à faire le suivi et à améliorer votre endurance.

### 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 mouvements brusques.



#### 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.

Source: Your Guide to Walking for Transport, Health and Recreation.  
Tiré de [www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au)



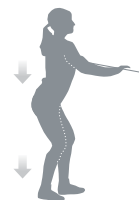
#### Flexion ou étirement des hanches

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.



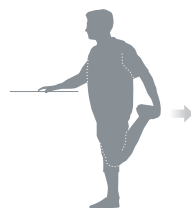
#### Étirement debout des tendons du jarret

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.



#### 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.