

MARCHER

SIMPLEMENT POUR
LE PLAISIR ET LA SANTÉ

La marche est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible et la moins coûteuse qui soit. Elle est sécuritaire et facile à intégrer dans notre quotidien si l'on souhaite adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif.



images/pixabay.com

15 À 30 MINUTES de marche par jour
peuvent changer votre vie !

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

Réduit le stress

Améliore le moral
et l'estime de soi

Contrôle le diabète

Améliore le système
immunitaire

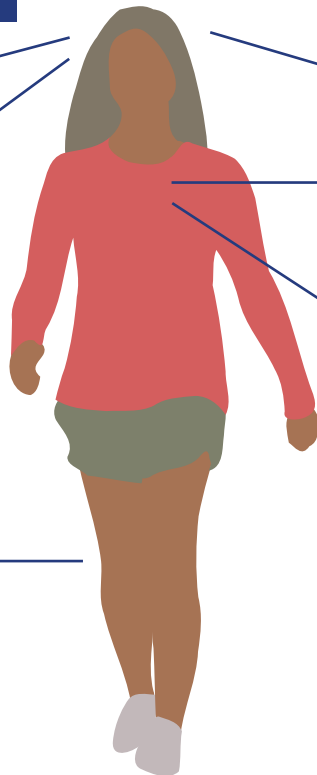
Renforce et tonifie
les muscles

Et surtout,
c'est gratuit!

Améliore le sommeil

Réduit le risque de
maladie cardiaque

Prévient l'hypertension



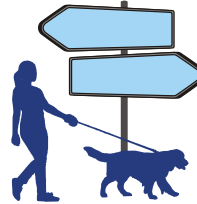
PARTIR DU BON PIED



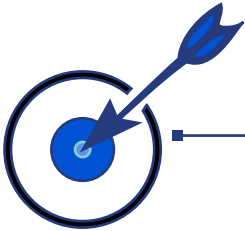
Je porte des chaussures adéquates
Elles doivent procurer support et confort



Je choisis le moment
de la journée qui me
convient le mieux



J'emprunte des
parcours différents
pour garder
ma motivation



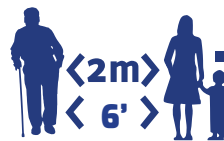
Je me fixe un
objectif réaliste
et progressif



Je garde le sourire
et je le partage avec
les passants !



J'utilise les lieux
près de chez moi :
parcs ouverts,
trottoirs, sentiers, etc.



Je respecte une
distance de 2 mètres
(6 pieds) avec les gens
que je croise



Je débute à une
fréquence et une
intensité qui
correspondent à mes
capacités physiques



Je me lave les mains
avec du savon
durant 20 secondes
lorsque je reviens

PROGRESSION SUGGÉRÉE

	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6
Niveau 1 Je marche 3 fois / semaine	10 min.	12 min.	14 min.	16 min.	18 min.	18 min.
Niveau 2 Je marche 3-5 fois / semaine	15 min.	18 min.	21 min.	25 min.	27 min.	30 min.
Niveau 3 Je marche tous les jours	30 min.	32 min.	34 min.	36 min.	38 min.	40 min.

Si vos capacités physiques vous le permettent, augmentez la vitesse de marche à mi-parcours.