



Conseils pratiques pour marcher régulièrement et dans le plaisir!

Trucs pour intégrer la marche dans votre routine

- **Choisissez le meilleur moment de la journée.** Pour certains, ce sera le matin au lever car ils sont plus réveillés et qu'ils n'auront alors aucun empêchement; pour d'autres, ce sera plus facile sur l'heure du dîner ou en soirée.
- **Allez-y à votre rythme.** Il vaut mieux commencer tranquillement pour éviter de vous décourager. Mais quand vous sentirez que vos marches ne requièrent plus un effort constant, augmentez-en la durée.
- **Marchez aussi souvent que vous le pouvez.** Vous avez un moment libre et vous ne savez pas quoi faire? Sortez et marchez 15 minutes. Vous devez aller au dépanneur du coin? Allez-y à pied. Vous habitez loin de la ville? Conduisez à moins de deux kilomètres de votre destination, stationnez-vous et marchez le reste du trajet. Vous avez l'occasion d'utiliser des escaliers, foncez!
- **Variez la rapidité.** Au début, c'est normal de marcher plus lentement. Mais à mesure que votre endurance augmente, commencez à marcher plus rapidement, quitte à alterner entre un rythme rapide et un plus lent. Vous pouvez également augmenter la difficulté du parcours (ex. : côtes, escaliers...).
- **Variez vos parcours régulièrement.** Marcher sur des surfaces différentes (trottoir, sentier, côtes...), vous permettra de travailler sur différents muscles de la jambe et du pied, améliorant l'efficacité de chaque sortie.
- **Soyez constant.** Comme n'importe quel défi qu'on se donne, si on se laisse aller trop longtemps, on risque d'abandonner. Fixez-vous des objectifs réalistes et fournissez les efforts qu'il faut de façon régulière.
- **Choisissez vos partenaires de marche.** L'esprit de groupe et la socialisation sont de bons éléments de motivation. Toutefois, faites attention de ne pas vous laisser emporter par les conversations et ralentir la cadence. Assurez-vous de marcher avec quelqu'un dont la condition physique est à peu près la même que la vôtre : si la personne est plus en forme, vous risquez de ne pas respecter votre zone d'entraînement; si elle est en moins bonne forme que vous, vous risquez de ralentir le pas et de ne pas maximiser vos résultats.
- **Optez pour ce qui est agréable.** Marchez dans l'endroit le plus joli de votre ville (ou de la ville d'à côté), même si cela signifie que vous devez vous y rendre. Profitez-en pour découvrir un nouveau quartier ou visitez le sentier de randonnée d'un parc à proximité.
- **Marchez au son de votre musique préférée.** Les recherches le prouvent : écouter de la musique tout en marchant vous aide à marcher plus longtemps.

Équipez-vous convenablement

- Choisissez de bonnes chaussures confortables: les chaussures multisports sont parfaites sur le trottoir ou dans un sentier non accidenté, tandis que les chaussures de randonnée (semelle plus rigide et antidérapante) seront une meilleure option dans les sentiers rocailleux et irrégulier.
- Portez des vêtements adéquats en utilisant le système multicouche. Optez pour des vêtements et des chaussettes qui ne retiennent pas la transpiration (le coton est déconseillé). Si on marche le soir, portez des bandes réfléchissantes et des couleurs voyantes.
- Toujours apporter une bouteille d'eau (on boit de petites gorgées tout au long de la randonnée).
- Procurez-vous une sacoche de taille pour y mettre cartes d'identité, clés, téléphone, etc.
- Si on s'entraîne le jour, appliquer une protection solaire (même en hiver).

Est-ce que mes souliers sont adéquats?

1. Mes chaussures me fournissent-elles un soutien adéquat, sans être serrées?
2. Mes chaussures ont-elles une languette rembourrée et un coussinet au talon?
3. Le matériel extérieur de mes chaussures est-il léger, respirant et souple?
4. La partie intérieure de la semelle résiste-t-elle à l'humidité?
5. La partie extérieure de la semelle absorbe-t-elle les chocs?
6. Mes orteils disposent-ils de suffisamment d'espace, même lorsque je porte des chaussettes plus épaisses?

Si vous avez répondu non à la majorité des questions, vous devriez songer sérieusement à vous acheter de bonnes chaussures de marche!

Source : La marche, un geste naturel, Kino-Québec, 2014.