



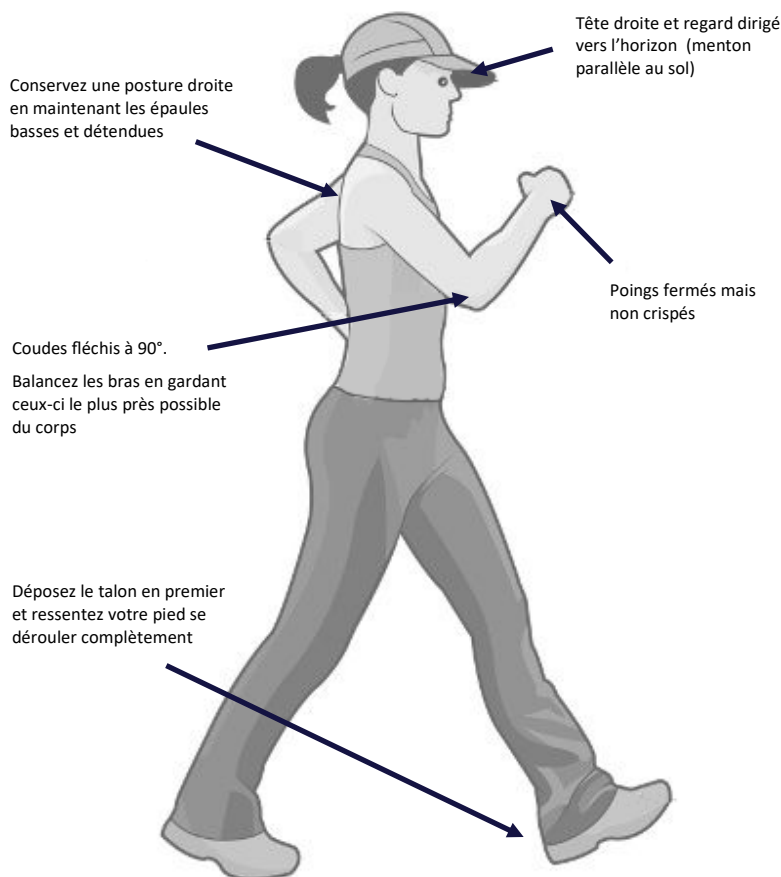
La marche... un pas à la fois!

Technique de base pour une marche rapide efficace

Tout d'abord, qu'est-ce qui différencie la marche rapide de la course à pied? À la base, 2 choses diffèrent de la course ou de notre démarche conventionnelle¹.

1- Contrairement à la course qui a comme patron les jambes, en marche rapide, ce sont les bras et son mouvement qui mènent tout.

2- Et contrairement à la course où l'on suggère une attaque au sol avec le devant ou le dessous du pied (selon le type de coureur et la cadence), à la marche rapide, c'est une « attaque du talon » qui est privilégiée. De cette façon, un déroulé complet du pied nous permet de transférer complètement notre poids ce qui nous propulse naturellement vers l'avant de manière plus rapide avec le moindre d'effort possible.



¹ www.courirquebec.com/marche-rapide-technique-de-base/ (article de Yvan Boisvert)

Vitesse et nombre de pas par jour

Est-il vrai qu'il faut viser 10 000 pas par jour?

Des études sur l'effet protecteur de l'exercice contre des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, cancers) suggèrent qu'un **minimum de 6 000 à 8 000 pas/jour** est requis. Fixer un objectif précis de 10 000 pas/jour pourrait décourager certaines personnes, et cela n'est pas approprié pour les personnes âgées, sédentaires ou souffrant d'une maladie chronique.

Pour ces personnes, un objectif de **7 500 pas/jour** est plus réaliste. Il est suggéré aux personnes peu actives de commencer par ajouter 1 000 pas par jour (marche de 10 à 15 minutes), et d'augmenter chaque semaine la durée de cette marche quotidienne jusqu'à atteindre environ 7 500 pas par jour. Les gens actifs et en bonne santé pourraient tenter de s'approcher du 10 000 pas par jour.

Optimalement, pour procurer un exercice d'intensité modérée qui sera bénéfique pour la santé, il est recommandé de marcher à un rythme dynamique qui correspond à environ **100 pas/minute** (vitesse moyenne entre 5 et 6 km/h)

Trucs pour augmenter l'intensité

- Réduisez la durée de vos pauses et introduisez quelques exercices de renforcement musculaire (ex. : flexions de genoux (« squats »), extensions des bras (« push-up ») sur le dossier d'un banc...)
- Augmentez la durée de votre marche rapide, si vous avez le temps de le faire;
- Alternez entre un rythme modéré et un rythme rapide (ex. : 30 secondes de marche rapide suivi de 30 seconde de marche lente ou modérée) ;
- Augmentez le rythme de vos pas, jusqu'à un léger jogging si vous êtes en forme;
- Allongez la longueur de vos foulées et balancez davantage vos bras de façon rythmée;
- Empruntez un parcours accidenté comportant plus d'inclinaisons à gravir (ex. : escaliers, côtes).