

Programme d'entraînement pour la marche
MARCHEZ 30 MINUTES À VOTRE RYTHME
...EN AYANT DU PLAISIR ET LE SOURIRE!



Objectif du programme

Marcher rapidement 30 minutes en continu, 5 jours par semaine



Durée du programme

12 semaines consécutives



Ce programme est pour vous si...

Vous désirez bouger davantage en intégrant la marche à votre quotidien ou bien, vous êtes un marcheur qui désire augmenter son intensité et la durée de vos randonnées



Méthode d'entraînement

Marche en continu avec une progression hebdomadaire de la durée et du nombre de séances



Ian Bourgault B.Sc., Kinésiologue
Direction du programme jeunesse et des activités de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 

La marche : bienfaits et bonnes pratiques

Bienfaits de la marche pour votre SANTÉ

La marche, beaucoup plus qu'une simple balade... une activité physique!

Même si la marche n'est pas une activité aussi intense que la course à pied, elle n'en demeure pas moins une activité physique complète à partir du moment où l'on dépasse une certaine intensité et un certain volume. En plus de vous aider à maintenir une bonne forme physique, la marche permet de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire. Il est évident que les membres inférieurs sont les plus sollicités, mais les autres parties du corps sont également stimulées pendant l'effort.

Ses effets sur votre forme physique peuvent être visibles à condition que vous la pratiquiez régulièrement. Ce sont l'intensité, la durée et le nombre de séances de marche qui définissent son impact sur la santé de celui ou celle qui la pratique.

Une activité physique simple et accessible à tous

L'un des atouts les plus importants de la marche est son accessibilité. En effet, quels que soient votre âge, votre condition physique, votre emploi du temps ou encore vos moyens financiers, cette activité saura s'adapter à vous. La douceur de l'activité ainsi que le peu d'équipement nécessaire la rendent accessible au quotidien.

La marche est une excellente base pour des gens peu actifs qui souhaitent entamer un programme de mise en forme. De plus, elle constitue une excellente solution de rechange pour les personnes ayant subi une blessure.

Une activité physique qui comporte peu de risque pour la santé

La marche est une activité douce où les risques de blessures sont minimes. À titre d'exemple, l'impact de la marche sur le corps représente moins de la moitié du poids de ce dernier alors que l'impact de la course en représente de 3 à 5 fois plus.

Le risque de blessure est tout de même présent, mais il survient davantage chez les personnes peu actives qui débutent la marche de façon intensive. Généralement, ce sont les membres inférieurs (hanche, genou, cheville, pied) qui sont les plus à risque. Toutefois, les gens actifs qui marchent régulièrement se blessent peu.

Soyez actif au quotidien!

De façon générale, afin que l'activité soit efficace, il est recommandé de bouger 150 minutes par semaine à intensité modérée. Cela peut représenter 30 minutes de marche par jour, à raison de 5 fois par semaine.

Les marches peuvent être réparties sur plusieurs périodes en fonction de votre horaire et de votre condition (par ex. : 10 minutes de marche matin, midi et soir).

Conseils pour bien MARCHER et réussir votre programme

Débutez lentement...

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis un certain temps, augmentez progressivement le nombre et la durée de vos entraînements jusqu'à 30 minutes par jour, 5 jours par semaine, pour un total de 150 minutes. Soyez patient!

Activez votre corps

Bien que la marche ne soit pas une activité intense, il est tout de même important d'activer votre corps avant de commencer. Il n'est pas obligatoire de suivre un échauffement rigoureux, mais plutôt de stimuler progressivement l'ensemble des muscles qui seront sollicités pendant l'effort.

Il est donc recommandé de débiter vos randonnées par 5 minutes de marche lente afin de stimuler progressivement vos muscles et vos articulations.

Équipez-vous de bonnes chaussures

L'équipement le plus important pour le marcheur est la chaussure. Comparativement aux chaussures de course à pied, elles sont fabriquées davantage en fonction du confort que de la performance. Voici les principales caractéristiques :

- Vos chaussures doivent être fermées, confortables et ajustées à vos pieds.
- Elles doivent être légères, respirantes et flexibles.
- Vos semelles doivent être souples et coussinées afin d'offrir un minimum d'amorti. Les semelles antidérapantes sont également plus sécuritaires.

Lorsque vos souliers sont abîmés et doivent être changés, il est important de vous accorder une période de transition entre le port de vos anciens souliers et des nouveaux. Pour ce faire, n'hésitez pas, au début, à alterner le port des anciens souliers et des nouveaux. Marchez un peu dans la maison, puis commencez par 10 minutes de marche, etc.

Écoutez votre corps

Chaque personne est différente et possède son propre rythme. De ce fait, il est important de respecter votre corps pendant l'activité afin de ne pas vous blesser.

Soyez attentif aux signaux comme la douleur ou encore la fatigue et ajustez votre activité en conséquence. Ayez une respiration régulière et n'hésitez pas à faire des pauses au besoin.

Comment interpréter votre programme d'entraînement

Signification des abréviations

RM

Rythme de marche : Votre rythme de marche peut être déterminé par votre vitesse en km/h, le nombre de pas par minute ou votre rythme cardiaque.

Pour déterminer votre rythme de marche tout au long de ce programme, nous allons plutôt utiliser l'**Échelle de perception de l'effort de Borg modifiée**. Établie en fonction de la fréquence cardiaque, elle est maintenant utilisée sur la base de la perception de l'effort. Il s'agit donc d'une échelle graduée de 0 à 10 pour qualifier subjectivement l'intensité de l'effort durant votre entraînement de marche (0 = absence d'effort; 10 = effort maximal que l'on peut fournir pendant quelques secondes).

Comme l'intensité varie d'une personne à l'autre, la vitesse de marche associée à un effort de 2 ou 3 sur l'échelle de Borg n'est pas la même d'une personne à l'autre. Cependant, à titre indicatif et de façon générale, la vitesse d'une marche de détente est d'environ 4 à 5 km/h. Une marche plus rythmée que l'on pourrait associer à un effort de 4-5 sur l'échelle de Borg se situe entre 5 et 6 km/h. La vitesse de croisière en marche rapide, une activité beaucoup plus exigeante, peut même dépasser 8 km/h.

ML

Marche lente : Rythme de marche que vous adoptez généralement lorsque vous marchez dans votre quotidien pour vous déplacer. Votre cœur bat légèrement plus vite qu'au repos sans que vous soyez essoufflé. Il est facile de tenir une conversation.

Niveau d'effort sur l'échelle de perception de l'effort : 2-3

MR

Marche rapide : Marche plus rapide que le rythme auquel vous marchez dans la vie de tous les jours. Vous devez ressentir un léger essoufflement et une légère augmentation de la température corporelle. Même si le rythme cardiaque augmente lentement, vous devriez pouvoir parler en marchant.

Niveau d'effort sur l'échelle de perception de l'effort : 4-5

Quelques recommandations AVANT de débiter

- Toujours débiter et terminer vos entraînements par 5 minutes de marche lente (ML).
- Le nombre d'entraînements ainsi que la durée augmentent d'une semaine à l'autre. Afin que votre entraînement soit progressif et facile à suivre, il est conseillé de respecter le programme et la vitesse de marche.
- Toutefois, si vous sentez que vous avez de la difficulté à bien récupérer entre les séances de marche, n'hésitez pas à sauter un entraînement et à prendre une journée de repos.
- En guise de retour au calme à la fin de vos entraînements (après votre 5 minutes de marche lente), il est recommandé de vous étirer en faisant les exercices de flexibilité prescrit dans le programme.
- Idéalement, afin de bien récupérer dans les premières semaines de votre programme, gardez une journée de repos entre vos entraînements (semaines 1 à 4).

Échelle de perception de l'effort de Borg modifiée

Niveau effort	Perception intensité de l'effort	Vitesse
0	Rien du tout	
1	Très très facile	
2	Très facile	ML
3	Facile	
4	Moyen	MR
5	Un peu difficile	
6	Difficile	
7	Plus difficile	
8	Très difficile	
9	Très très difficile	
10	Maximum	

Étirez-vous À LA FIN votre séance : 20 à 30 secondes/exercice

1- Quadriceps



2- Ischio-jambiers



3- Adducteurs



3- Fessier + abducteur



4- Fléchisseur de la hanche



6- Mollet



Votre programme de marche de 12 semaines

SEMAINE	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
1	ML : 5 minutes MR : 5 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 7 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 5 minutes ML : 5 minutes		
2	ML : 5 minutes MR : 7 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 9 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 7 minutes ML : 5 minutes		
3	ML : 5 minutes MR : 9 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 11 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 9 minutes ML : 5 minutes		
4	ML : 5 minutes MR : 11 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 11 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 11 minutes ML : 5 minutes		
5	ML : 5 minutes MR : 11 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 12 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 11 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 13 minutes ML : 5 minutes	
6	ML : 5 minutes MR : 13 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 14 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 13 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 15 minutes ML : 5 minutes	
7	ML : 5 minutes MR : 15 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 16 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 15 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 18 minutes ML : 5 minutes	
8	ML : 5 minutes MR : 18 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 19 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 18 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 20 minutes ML : 5 minutes	
9	ML : 5 minutes MR : 20 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 22 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 20 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 23 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 20 minutes ML : 5 minutes
10	ML : 5 minutes MR : 22 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 23 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 22 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 25 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 22 minutes ML : 5 minutes
11	ML : 5 minutes MR : 25 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 27 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 25 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 30 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 25 minutes ML : 5 minutes
12	ML : 5 minutes MR : 30 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 30 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 30 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 30 minutes ML : 5 minutes	ML : 5 minutes MR : 30 minutes ML : 5 minutes