

LA MISE EN FORME PAR LA MARCHÉ



pour les aînés actifs

- ▶ Un programme autodirigé d'une durée de 10 semaines
- ▶ préparé par Sophie Lebrun, kinésiologue



450-242-2020

www.ville.lac-brome.qc.ca/loisirs

▶ Loisirs et services communautaires de Lac-Brome
Centre Lac-Brome, 270 rue Victoria, Ville de Lac-Brome QC J0E 1V0



PROGRAMME DE MISE EN FORME PAR LA MARCHÉ

Pourquoi marcher ?

La marche est une excellente façon de se mettre en forme. De plus, faire de la marche ne coûte rien, ne demande aucun talent particulier ni d'équipements dispendieux.

À qui se programme s'adresse-t-il ?

Ce programme est conçu pour les adultes de 60 ans et plus, et en bonne santé. Progressez à votre rythme et n'oubliez pas de toujours consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.

Comment ça fonctionne ?

À chacune des pages du livret, vous trouverez un tableau indiquant le nombre de marches à faire par semaine, la durée de celles-ci et à quel rythme vous devriez marcher.

Le rythme peut être RÉGULIER, SOUTENU ou RAPIDE, par ordre croissant d'intensité. Marcher à un rythme régulier devrait vous essouffler légèrement alors que la marche rapide devrait l'être suffisamment pour vous empêcher d'avoir une conversation !

Se préparer pour marcher

Chaque période de marche doit commencer par un ÉCHAUFFEMENT. Toute activité qui augmente votre rythme cardiaque ou votre fréquence respiratoire agira comme échauffement. Notez cependant que des exercices d'étirements ne sont pas des activités d'échauffement en tant que telles. Ce temps de préparation à la marche sera d'une durée variant entre 10 et 20 minutes. Par temps froid, l'échauffement devrait durer plus longtemps.

► CONSEILS

- Apportez une bouteille d'eau afin de ne pas vous déshydrater;
- Portez des chaussures de marche de plein air;
- Porter plusieurs couches de vêtements;
- Portez des vêtements et des chaussettes qui permettent à la sueur de s'évaporer;
- Portez des bandes réfléchissantes pour s'assurer que vous êtes bien visible.





EXERCICES POUR ACCOMPAGNER VOTRE PROGRAMME DE MARCHÉ

Séances d'exercice

Chaque semaine, nous avons prévu quelques exercices simples qui vous aideront à rendre votre programme de marche encore plus efficace.

Vous pouvez vous exercer avant, pendant ou après une promenade, ou à un autre moment. Essayez ces exercices pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous..

Nous proposons trois séances d'exercice par semaine en plus de votre programme de remise en forme par la marche. Ces séances seront les mêmes chaque semaine:

Première session

Faites le premier exercice **5 fois**, prenez une petite pause. Répétez 3 fois.

Faites le deuxième exercice **5 fois**, prenez une petite pause. Répétez 3 fois.

Faites le troisième exercice **5 fois**, prenez une petite pause. Répétez 3 fois.

Deuxième session

Faites le premier exercice **8 fois**, prenez une petite pause. Répétez 3 fois.

Faites le deuxième exercice **8 fois**, prenez une petite pause. Répétez 3 fois.

Faites le troisième exercice **8 fois**, prenez une petite pause. Répétez 3 fois.

Troisième session

Faites le premier exercice **10 fois**, prenez une petite pause. Répétez 3 fois.

Faites le deuxième exercice **10 fois**, prenez une petite pause. Répétez 3 fois.

Faites le troisième exercice **10 fois**, prenez une petite pause. Répétez 3 fois.

► Les exercices se trouvent avec les tableaux de chaque semaine

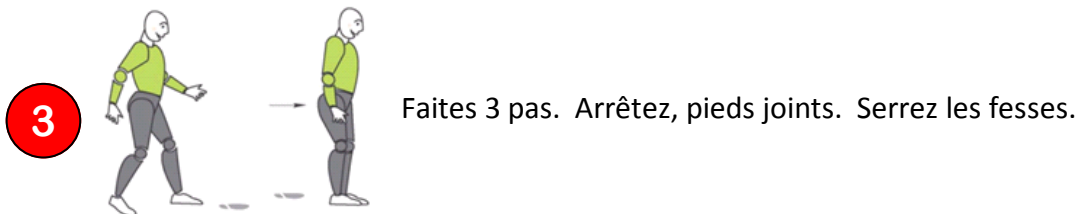
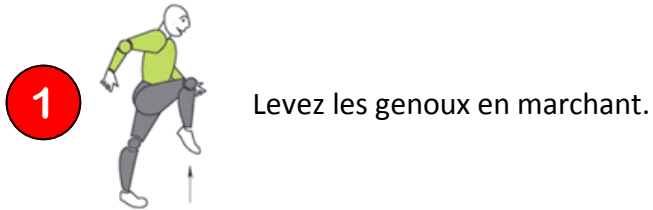


Nous remercions la FADOQ de nous avoir donné la permission d'utiliser leurs illustrations.



Semaine 1

	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	15 min	régulière
Marche # 2	20 min	régulière



Semaine 2

	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	24 min	(2 minutes à vitesse régulière suivi de 2 minutes de marche rapide) x 6
Marche # 2	30 min	régulière
Marche # 3	30 min	(2,5 minutes à vitesse régulière suivi de 5 minutes de marche soutenue) x 4

