

# 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

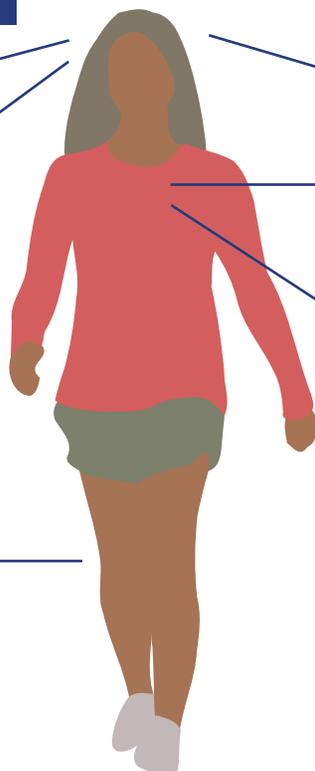
Renforce et tonifie  
les muscles

Et surtout,  
c'est gratuit!

Améliore le sommeil

Réduit le risque de  
maladie cardiaque

Prévient l'hypertension



# PARTIR DU BON PIED



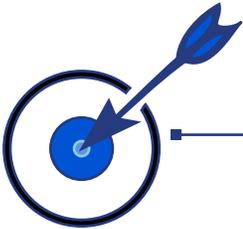
Je porte des chaussures adéquates  
Elles doivent procurer support et confort



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
<b>Niveau 1</b> Je marche 3 fois / semaine	10 min.	12 min.	14 min.	16 min.	18 min.	18 min.
<b>Niveau 2</b> Je marche 3-5 fois / semaine	15 min.	18 min.	21 min.	25 min.	27 min.	30 min.
<b>Niveau 3</b> 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.