

Comment intégrer la marche dans votre routine? Allez-y un pas à la fois.



fseap Now we're talking.

Parlons-en. **paesf**

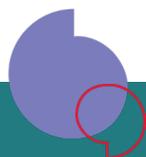
Nous savons qu'avec le beau temps, il peut être plus attirant de faire le tour du quartier à pied ou de partir en randonnée avec son chien que de s'entraîner dans une salle de sport. Bien que nous croyions fermement aux routines de bien-être équilibrées composées de musculation, de cardio, de renforcement du tronc et d'étirements, la marche est un bon exercice pour ajouter un peu de mouvement au quotidien, maintenir un poids santé et augmenter l'énergie. Il peut aussi s'agir d'une excellente solution pour déconnecter des sources de stress de la vie de tous les jours et prendre soin de soi.

Que ce soit pour commencer une nouvelle routine de mise en forme ou pour compléter votre routine actuelle, la marche est une activité toute simple pour y arriver. Mais, avant d'attacher vos lacets et de franchir la porte, nous vous proposons quelques conseils pour commencer votre nouvelle routine de marche du bon pied.

1. Allez-y graduellement. Si vous êtes inactif depuis quelques mois, commencez par de courtes marches, et marchez lentement. Un excellent point de départ est d'aller marcher de 20 à 30 minutes trois ou quatre fois par semaine pendant quelques semaines pour vous habituer à cette nouvelle routine hebdomadaire et permettre au corps de s'adapter pour éviter les blessures. Après environ un mois, songez à prolonger votre marche de deux à cinq minutes chaque semaine jusqu'à la durée visée. Si vous éprouvez des douleurs dès le début de votre nouveau programme, vous devriez peut-être consulter un médecin ou vous procurer un meilleur équipement (p. ex. de nouvelles chaussures de marche).

2. Ne négligez pas les échauffements. Si vous allez marcher en fin de journée, il est fort probable que vous ayez passé la journée assis au travail ou en réunion et que votre corps aimerait bien une transition en douceur. Passez les cinq premières minutes de votre marche quotidienne à vous acclimater au rythme et intégrez des extensions de mollets, des balancements de jambes et des flexions avant en touchant les orteils. Votre corps vous remerciera et vous permettra de rester fidèle à vos nouvelles habitudes à long terme!

3. Soyez conscient de votre posture. Nous faisons tous des centaines de pas par jours sans penser à notre démarche, mais certaines techniques sont meilleures que d'autres. Premièrement, nous vous recommandons de vous concentrer sur la position de la tête et de vous assurer de regarder vers l'avant (à environ 20 pieds) et non vers le sol devant vous. Deuxièmement, maintenez une posture droite en engageant délicatement le tronc et tenez les épaules vers l'arrière et la poitrine vers l'avant. Troisièmement, gardez les coudes fléchis à environ 90 degrés et assurez-vous que le balancement des bras vient des épaules. Quatrièmement, faites de plus petits pas et de plus courtes enjambées qu'à l'habitude pour réduire l'impact sur vos genoux. Une façon toute simple d'intégrer une bonne technique à la progression de la marche, c'est d'y consacrer les cinq ou dix premières minutes après l'échauffement.



1.800.561.1128

TTY 1.888.234.0414

4. Soyez conscient de votre cadence. Pour faire suite à l'idée de faire de plus petits pas et de plus courtes enjambées, restez conscient du nombre de pas que vous parcourez par minute pour éviter les blessures et atteindre un bon rythme aérobique. Cela dit, nous vous encourageons à avoir comme objectif entre 100 et 130 pas par minute. Pour vous aider à demeurer sur la bonne voie, nous vous recommandons d'utiliser un métronome qui émet des bips pour vous aider à garder le rythme ou de compter les pas que vous faites avec une seule jambe pendant 30 secondes. Si une jambe fait de 25 à 32 pas en 30 secondes, vous allez au bon rythme!

5. Diversifiez vos marches (pentes et intervalles). Après quelques semaines de marche, nous vous proposons de réserver une ou deux marches par semaine pour ajouter un peu de variété. Une option est de repérer un parcours ayant davantage de pentes et de collines pour que vous ajoutiez un peu d'intensité naturelle afin de rehausser l'exercice cardiovasculaire (ce qui vous donnera de meilleurs résultats). Vous pouvez aussi ajouter quelques intervalles dans vos marches pour obtenir les mêmes bénéfices. Il est aussi possible d'y arriver en réservant de dix à quatorze minutes par marche à une alternance entre un rythme accéléré pendant une minute, puis un rythme plus lent pendant une minute. Répétez cette séquence pour la durée de l'intervalle.

6. Finissez avec des étirements. Après avoir franchi la ligne d'arrivée, prenez quelques minutes pour étirer tous les muscles tendus ou douloureux et constatez les bienfaits sur votre corps. Limitez-vous à des étirements assez simples qui ciblent les épaules, les quadriceps, les tendons du jarret et les mollets. Cette pratique suffira pour vous revigorer pour le reste de la journée et vous préparer à votre prochaine marche.

En bref, votre progression de marche cette année devrait prendre la forme suivante: concentrez-vous d'abord sur la technique, ajoutez un peu de distance, puis accélérez le rythme.