

CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES

DYNAMISEZ VOTRE MARCHÉ



La marche est notre mode de déplacement le plus naturel. C'est un instinct de base qui se manifeste très tôt dans la vie et auquel nous n'avons pas besoin de penser consciemment. Cela peut se révéler problématique lorsque de mauvaises habitudes se développent au fil des ans et deviennent automatiques, en particulier lorsque vous passez d'une simple promenade à l'intégration de la marche dans votre programme de remise en forme. Une bonne foulée est synonyme de forme correcte et de but pour chaque mouvement que vous faites. Cela vous aidera à éviter les blessures, à réduire l'impact sur les articulations et à bouger plus efficacement pour atteindre vos objectifs de remise en forme. Rappelez-vous de toujours consulter votre médecin avant de modifier votre activité physique.



FORME ET FONCTION

Tenez-vous droit. Tenez-vous bien droit, le dos bien droit. Évitez de forcer les muscles du dos en vous penchant en avant ou en arrière.

Regardez vers l'avant. La tête et les yeux doivent être orientés vers l'avant. Ne regardez pas vos pieds. Concentrez-vous sur une zone de 20 pieds devant vous pour avoir une vision périphérique complète.

Gardez le menton haut. Veillez à ce que votre menton soit parallèle au sol afin d'éviter toute tension dans le cou et le haut du dos. Une bonne raison de laisser son téléphone à la maison!

Détendez-vous. Les épaules doivent être placées vers l'arrière et détendues. Haussez les épaules et relâchez-les pour qu'elles tombent tout naturellement afin de soulager les tensions. Vous pouvez faire ceci pendant votre promenade pour vous assurer que vous les gardez détendus.

Engagez votre tronc. Ainsi, vous pourrez maintenir une bonne posture et éviter de vous pencher vers l'avant. Maintenez votre estomac légèrement contracté tout en étant capable de prendre des respirations profondes et complètes.

Rentrez les fesses. Inclinez vos hanches légèrement vers l'avant pour éliminer la courbure du dos.

CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES

DYNAMISEZ VOTRE MARCHÉ

REHAUSSEZ VOTRE MARCHÉ EN COURANT

Vous avez perfectionné votre foulée, et vous êtes en forme pour le prochain défi. Au fur et à mesure que vous gagnerez de la force et de l'endurance, continuez à vous lancer des défis en matière de distance et de vitesse. Dynamisez votre marche avec un programme d'intervalles promenade-course. La course à pied vous permet de brûler environ deux fois plus de calories que la marche et, si vous manquez de temps, elle peut vous permettre de réduire de moitié votre temps d'exercice. Avant de commencer, sachez que votre programme de remise en forme vous a permis de développer votre mobilité, votre stabilité, votre endurance et votre force. Une fois que votre marche est de la même intensité pendant quelques semaines, augmentez progressivement votre vitesse pour atteindre une marche rapide (5 km/heure) et ajoutez quelques minutes à votre marche pendant les semaines suivantes.

Est-ce que vous êtes prêt à passer de la marche à la course?



Voici un moyen simple de vous lancer tout en limitant votre séance d'entraînement à 30 minutes :

Semaine	Course en minutes	Marche en minutes	Rép.
1	1	4	x6
2	2	3	x6
3	3	2	x6
4	4	1	x6

Un programme par intervalles de 30 minutes de marche/course, avec un échauffement et un retour au calme de 5 minutes, tous les deux jours répond aux recommandations de Santé Canada, qui recommande au moins 2½ heures d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine. Si vous avez l'impression que c'est trop difficile, répétez la semaine précédente. Si vous avez une douleur persistante, prenez un jour de repos supplémentaire.

Vous cherchez à relever un défi?

Contactez votre centre de loisirs municipal pour connaître les programmes « Apprendre à courir », rejoignez un groupe de rencontre marche/course ou contactez un magasin local de course à pied ou de remise en forme pour organiser des événements. Vous pouvez même télécharger une application comme celles-ci!

- 1 RunKeeper.** Entraînement par le suivi en temps réel d'une marche, d'une course, d'une randonnée ou de toute autre activité, tout en vous encourageant à vous mettre au défi et à être actif plus souvent.
- 2 Ease Into 5K.** Cette application pour iPhone va vous décoller du canapé et changer votre vie en 8 semaines.
- 3 Map My Run.** Des plans d'entraînement personnalisés qui vous permettent de créer et de découvrir de nouveaux itinéraires intéressants à parcourir en marchant ou en courant. Servez-vous des défis pour fixer des objectifs afin de vous motiver ou de vous lancer dans la compétition avec vos amis.

Références : <https://www.verywellfit.com/how-to-walk-walking-posture-3432476>
<https://www.prevention.com/fitness/fitness-tips/a20463057/walk-to-run-program/>
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20050972>
<https://www.wholelifechallenge.com/the-walkrun-program-2-0-run-for-60-minutes-straight-in-13-weeks/>