



Vous voulez faire plus d'exercice, mais vous ne savez pas par où commencer?

Faire de l'exercice ne doit pas nécessairement être compliqué ni coûteux. Cela peut être aussi simple que de faire des marches. Vous n'avez qu'à faire le premier pas!

Pour visionner une courte vidéo sur le sujet, cliquez [ici](#) ou utilisez le lien suivant : canadavie.com/video-marche

Comment commencer un programme de marche

L'exercice régulier contribue à votre bien-être de plusieurs façons. Il aide à améliorer la force, à stimuler le système immunitaire, à stabiliser l'humeur et à réduire le niveau de stress. Il peut aussi aider à récupérer d'une blessure ou d'une maladie.

Pensez un instant à ce que l'exercice peut vous apporter :

- Quels bienfaits pensez-vous obtenir en faisant plus d'exercice?
- Si vous faites plus d'exercice, comment vous sentirez-vous?
- Que serez-vous capable de faire plus souvent, plus longtemps ou mieux?



Voici quelques conseils qui vous aideront à commencer à faire de l'exercice et à garder votre motivation.

Commencez à faire de l'exercice et restez motivé

Fixez-vous un objectif

La plupart des adultes devraient faire environ deux heures et demie de marche rapide par semaine. Cela pourrait être votre objectif final. Cependant, le temps que vous mettrez pour l'atteindre dépendra de votre condition physique et de votre niveau d'activité actuels, ainsi que de votre motivation.

Décidez combien de fois par semaine vous allez marcher. Puis, pensez à comment intégrer cela dans votre horaire. Fixez-vous un objectif réaliste pour la première semaine et visez plus haut au fur et à mesure que vous progressez.

Par exemple, vous pourriez commencer par des marches de dix minutes, trois fois par semaine, après le repas du midi. Deux semaines plus tard, vous pourriez augmenter la durée de vos marches à quinze minutes ou marcher quatre fois par semaine, et ainsi de suite.

Lorsque vous serez habitué à marcher régulièrement, essayez d'augmenter l'intensité, la vitesse ou la distance parcourue lors de vos marches.

Voici des moyens de le faire :

- Mesurez la distance parcourue au moyen d'une application ou d'un appareil GPS et prévoyez d'augmenter la distance de 10 %.
- Marchez le plus rapidement possible pendant une minute, puis revenez à votre rythme habituel pendant deux minutes.
- Prévoyez un parcours qui comprend des escaliers ou des collines à monter.
- Remplacez une ou deux marches par des séances d'entraînement cardiovasculaire comme l'aérobic en groupe, de la randonnée en montagne, de la raquette, de la natation, du jogging, etc.

Soyez prêt à partir!

Voici une liste de choses qui pourraient vous être utiles lorsque vous commencez votre programme de marche :

- Des chaussures de marche ou de course confortables
- Un sac à dos ou un sac ceinture
- Une veste et des pantalons qui résistent au vent et à la pluie
- De la crème solaire, des lunettes de soleil et un chapeau
- Une bouteille d'eau
- Des bâtons de marche
- Une lampe frontale et des vêtements réflecteurs pour marcher lorsqu'il fait noir

L'hiver, vous pourriez aussi avoir besoin des articles suivants :

- Des chaussures de course d'hiver ou des bottes imperméables
- Un manteau d'hiver léger en matériau respirant
- Un chandail chaud en polaire ou en laine
- Des sous-vêtements thermiques
- Des crampons
- Une tuque chaude, un cache-cou, des mitaines ou des gants

Commencez à faire de l'exercice et restez motivé

Restez motivé!

Voici quelques conseils pour vous garder actif :

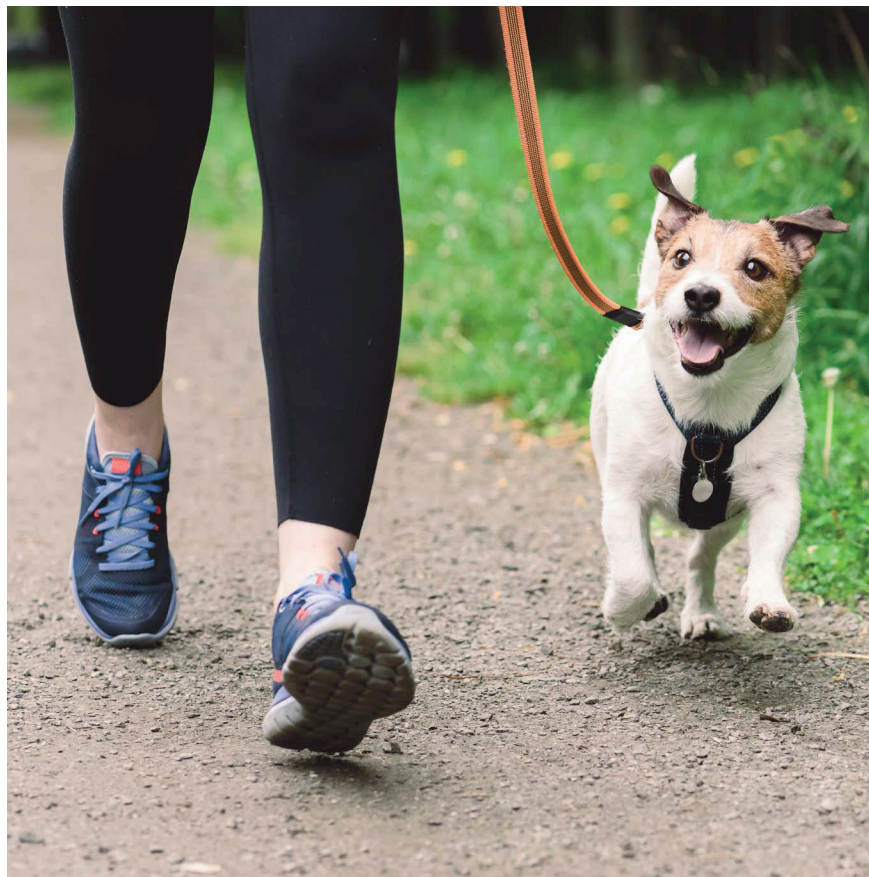
- Intégrez plus de marche dans vos activités habituelles. Par exemple, allez au travail ou au magasin à pied, stationnez plus loin de votre destination et marchez le reste.
- Essayez de marcher avec un ami ou avec votre chien.
- Écoutez de la musique, des balados ou des livres audios en marchant.
- Joignez-vous à un club de marche.
- Abonnez-vous, sur les réseaux sociaux, à un groupe de marcheurs ou de randonneurs.
- Explorez un nouveau sentier, un parc ou un quartier que vous ne connaissez pas.
- Marchez dans un centre commercial ou sur un tapis roulant, quand il fait mauvais temps.
- Utilisez un pedomètre ou un bracelet d'activité pour compter vos pas.
- Célébrez vos réussites!

Et enfin...

Si vous éprouvez de la douleur ou de l'inconfort pendant la marche ou après celle-ci, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à votre physiothérapeute. Ils pourraient vous aider.

Si vous manquez quelques séances de marche ou que vous devez cesser pour un temps, pas de souci. Recommencez à un rythme un peu plus lent et continuez.

C'est à vous!



Journal de marche

Directives

- Vous pouvez imprimer le journal de marche et le remplir à la main.
- Pour le remplir à l'ordinateur, vous devez d'abord le sauvegarder. Utilisez la touche de tabulation pour passer d'une cellule à l'autre.

Semaine du : _____

Objectif : _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Minutes de marche ou d'exercice							
Commentaires Intensité, distance, vitesse, etc.							

Journal de marche

Semaine du : _____

Objectif : _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Minutes de marche ou d'exercice							
Commentaires Intensité, distance, vitesse, etc.							