

# Programme d'initiation:



## La marche Nordique!

Restez actifs avec la marche Nordique. Nous vous proposons un entraînement avec variations d'efforts de hautes et de basses intensités.

Vous trouverez ci-bas un programme de marche par intervalles sur **8 semaines**, à effectuer **3 jours par semaine**, **dès maintenant !**

### Important !

Commencez chaque séance par : **5 minutes** de marche d'échauffement  
Terminez chaque séance par : **5 minutes** de marche de récupération.



= **marche rapide:**  
Être essoufflé tout en pouvant parler



= **marche normale:**  
Maintenir un bon pas, en reprenant son souffle

Semaines 1 et 2 :

Semaines 3 et 4 :

Semaines 5 et 6 :

Semaines 7 et 8 :



1 min

+



3 min

Répétez 5 x

#Sem :

#Sem :



1 :30 min

+



3 min

Répétez 5 x



2 min

+



3 min

Répétez 5 x



3 min

+



3 min

Répétez 5 x

✓ Cochez vos trois séances réalisées par semaines !

# Banque d'exercices!

Idées d'exercices de renforcement musculaire à intégrer lors de vos marches :



Pendant 60 secondes :



1. S'asseoir



2. Pagayer



3. Pousser (en haut/devant)

## Saviez-vous que ...

La marche nordique s'inspire du ski de fond !

- Les bras sont davantage sollicités, effectuant un mouvement de poussée vers l'arrière avec les bâtons.
- Le mouvement des bras et des jambes est opposé.
- Tour à tour, les bâtons sont plantés au sol près des orteils du pied arrière et à l'extérieur de celui-ci.
- Une fois le bâton planté au sol, le bras poursuit sa course vers l'arrière, le coude légèrement plié.
- Tout au long de l'exercice, le dos est droit, les épaules sont basses et le regard est dirigé vers l'avant.

## Avantages de la marche nordique :



Brûle en moyenne 40% plus d'énergie que la marche régulière



Augmente la capacité des poumons, du cœur et de l'appareil circulatoire à acheminer efficacement l'oxygène aux muscles



Améliore l'humeur, le sommeil et diminue l'anxiété et la dépression



Augmente la force musculaire



Augmentation de la force et de l'endurance des membres supérieurs et 80% des muscles du corps sont sollicités



Augmentation de la force de l'os et diminution des risques d'apparition de l'ostéoporose

# Consignes de sécurité

1. Respectez vos limites individuelles et vos capacités personnelles.
2. Rappelez-vous que : Vous êtes responsable de la façon dont vous exécuterez et vous adapterez le défi proposé en fonction de votre état de santé, de votre condition physique et des recommandations de votre médecin, le cas échéant.
3. Ralentissez votre rythme si vous êtes incapable de tenir une conversation pendant l'effort.

## Les zones d'intensités visées :

1. Échauffement : 2 ou 3 sur 10
2. 🐢 : 3 sur 10
3. 🌍 : 5 ou 6 sur 10
4. Marche de récupération : 2 sur 10

## Auteurs :

Vos conseillères VACTIVE  
de la Capitale-Nationale,  
Mylène et Trécy

| Note | Perception                              |
|------|---|
| 0    | Repos                                   |
| 1    | Très facile                             |
| 2    | Facile                                  |
| 3    | Moyen                                   |
| 4    | Un peu difficile                        |
| 5    | Difficile                               |
| 6    |   |
| 7    | Très difficile                          |
| 8    |   |
| 9    |   |
| 10   | Très très difficile<br>(effort maximal) |

 intensité faible  
 intensité modérée  
 intensité élevée

Source image échelle de Borg modifiée :  
<https://www.litobox.com/hiit>