



## Bien marcher

Comment transformer cet acte quotidien et ordinaire qu'est la marche, en une véritable source de santé ?  
Nos conseils pour réussir ce pari !

Voici quatre exercices de « marche active », à réaliser séparément puis ensemble. L'objectif ? Acquérir un geste de plus en plus juste. L'essentiel est de les faire

avec attention. Par exemple, dites-vous « j'essaie cet exercice sur 50 mètres ». La conscience change tout, elle est comme un détonateur !



### 1 Utilisez vos bras

Soutenez votre allure, dépensez-vous plus en faisant travailler vos bras.



### 2 Fixez votre regard « droit devant »

Regardez l'horizon ! Ainsi, vous vous redressez naturellement.

### 3 Accentuez vos pas (sans agrandir les enjambées)

Déroulez tout votre pied : talons, bords externes puis partie avant en poussant bien sur vos petits « coussinets », surtout celui du gros orteil.



### 4 Contractez vos fessiers

Serrez les fesses tout en basculant votre bassin vers l'avant, vous vous musculez tout en adoptant la posture idéale.



### Utiliser un cardio-fréquencemètre

Le cardio-fréquencemètre est un moyen simple pour faire un travail précis et personnalisé. Il mesure les battements du cœur. C'est un outil intéressant à utiliser sur les programmes d'entraînement et de ré-entraînement, car il permet un travail ciblé sur des données réelles de fréquences cardiaques. Il se compose d'une ceinture thoracique avec des capteurs à placer à même la peau au niveau de la poitrine et d'un bracelet-montre qui permet l'enregistrement des pulsations cardiaques. Il est parfois nécessaire d'humidifier la ceinture avant de la placer contre soi, afin de faciliter le relevé des battements cardiaques.

## Conseils pratiques

### Combien de temps ?

L'essentiel est de s'engager durablement : 10 minutes par jour suffisent au départ (avec un objectif de 30 minutes quotidiennes). C'est la régularité et le plaisir qui comptent.

### Où ?

De préférence sur un terrain plat et dégagé pour maintenir votre regard à l'horizon.

### Comment s'équiper ?

Marchez à l'aise : chaussures souples (pour bien dérouler votre pied), vêtements amples (pour bien respirer avec le ventre)



et confortables qui peuvent se superposer pour s'adapter plus facilement aux variations climatiques.

Veillez à toujours avoir une bouteille d'eau : préférez les contenants 50 cl ou 1 litre que vous pourrez recharger et qui sont moins lourds à porter.

### Le petit plus ?

Un podomètre étalonné à vos pas pour vous permettre de les quantifier. À placer à la ceinture au-dessus du genou, il enregistre le nombre de vos pas. Il est votre compagnon vers la forme et une meilleure santé ! •

### Si vous marchez...

(Tudor-Locke C, et al. Sports Medicine 2004;34:1-8)

Nombre de pas quotidiens	Mode de vie	Conseils EPGV
5 000 ou moins	Inactif	Ce n'est pas suffisant
5 000 à 7 499	Faiblement actif	C'est bien, mais encore un effort
7 500 à 9 999	Modérément actif	Bravo ! Vous y êtes presque
10 000 à 11 999	Actif	Super ! Zone visée
12 000 ou plus	Très actif	Excellent, poursuivez !

Par Isabelle GAUBERT

Conseillère technique nationale de la FFEPGV\*

\*Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire, la fédération sport santé®