



Mode de vie actif et la Fédération du sport francophone de l'Alberta

À vos marques...prêts...marchez!

La marche est l'une des activités physiques les plus populaires pour ceux qui veulent améliorer leur endurance cardiovasculaire.

Sa popularité repose sur son accessibilité. Il faut le reconnaître, la marche ne demande pas d'équipements dispendieux ou un abonnement annuel dans un centre de conditionnement physique. En fait, il suffit d'avoir des vêtements de sport confortables, une paire d'espadrilles et une montre et tout est joué!

Comme la plupart des exercices cardiovasculaires, la marche a des bienfaits tant physiologiques que psychologiques. La liste est longue, mais il importe de savoir que la marche donne de l'énergie, permet de contrôler le poids corporel, fortifie le système immunitaire et renforce l'endurance musculaire des jambes.

Côté psychologique, la marche diminue notre niveau de stress et nous procure un sentiment de bien-être. Mais pour bénéficier des bienfaits de la marche, il faut évidemment commencer à... marcher!

Quoi faire? Les débutants, les gens peu actifs, devraient commencer à marcher quinze minutes par jour à un rythme plus soutenu que d'habitude. L'objectif à long terme à se fixer serait d'être capable de parcourir entre six et huit kilomètres en une heure.

Il est recommandé d'augmenter graduellement la durée de nos sessions. On peut, par exemple, ajouter cinq minutes de marche par semaine à nos sessions d'exercices. Attention! Il faut laisser le corps s'habituer à ses changements physiques. C'est pour cela que le premier mois, l'entraînement devrait se faire avec une journée de repos entre chaque session.

La marche se divise en trois catégories. Il y a la marche lente. Celle qu'on applique en se baladant sur une rue commerciale. Toutefois, il faut marcher de longues périodes pour récolter les bienfaits de la marche lente. Puisqu'elle n'est pas aussi exigeante physiquement que la marche modérée ou rapide, on peut se permettre de la pratiquer pour un minimum d'une heure.

LA FÉDÉRATION DU SPORT FRANCOPHONE DE L'ALBERTA



Puis, il y a la marche modérée. Il faut prendre un rythme plus rapide, mais l'essoufflement est et reste modéré - assez pour tenir une conversation. La vitesse se situe entre cinq et sept kilomètres par heure. À cette vitesse, vous vous sentirez obligé à redresser votre colonne vertébrale. Noter qu'avec un tronc droit et en balançant vos bras fléchis à un angle de 90 degrés, vous augmenterez votre vitesse. Balancer les bras permet d'optimiser la vitesse parce que les bras dictent au corps l'amplitude et la vitesse que doivent suivre les jambes.

Finalement vient la marche rapide. La vitesse augmente pour se situer entre sept et huit kilomètres par heure. Comme vous pouvez le deviner, l'essoufflement est de la partie. Il y a cependant une technique de marche à adopter à ce stade-ci. Il est conseillé de consulter un spécialiste tel que kinésologue pour maîtriser la façon de poser et dérouler le pied du sol.

Et pour ceux qui ne veulent pas marcher seuls, joignez-vous à un club de marche. Dans plusieurs de quartiers, des rencontres sportives sont organisées par des magasins de vêtement de sport ou par des organismes communautaires. Cherchez et vous trouverez.

Bonne marche!