

Programme 1: LA MARCHÉ

Échauffement	Vitesse lente les 5 premières minutes et augmenter progressivement la cadence et le balancement des bras <ul style="list-style-type: none">• Se concentrer sur sa posture;• Augmente la température des muscles;• Prépare les muscles à l'entraînement.
Vitesse de marche	Selon le nombre de « pas par minute » * voir tableau joint <ul style="list-style-type: none">• La vitesse dépendra de la condition physique, mais en général, on suggère de marcher à 6,5 km/h
Récupération	Permet au rythme cardiaque de diminuer de façon progressive et à la température des muscles de revenir à la normal en évitant les chutes de tension artérielle.

3 km/h	95 pas/minute
4 km/h	105 pas/minute
4,5 km/h	115 pas/minute
5 km/h	120 pas/minute
5,5 km/h	125 pas/minute
6 km/h	130 pas/minute
6,5 km/h	135 pas/minute
7 km/h	145 pas/minute

Saviez-vous que... L'entraînement cardiovasculaire entraîne de nombreux bénéfices:

- Réduit les risques de maladies cardiovasculaires;
- Réduit les risques de diabète de type II;
- Réduit les risque d'hypertension;
- Diminue le taux de cholestérol;
- Favorise le contrôle du poids en diminuant le pourcentage de masse adipeuse;
- Améliore la capacité cardiovasculaire;
- Diminue la fréquence cardiaque au repos;
- Améliore la qualité du sommeil;
- Augmente le niveau d'énergie;
- Diminue le stress et ses effets néfastes;
- Diminue l'anxiété et le sentiment de dépression;
- Augment l'estime et la confiance en soi, etc.

PROGRAMME DE MARCHE DE NIVEAU DÉBUTANT

***SUR 12 SEMAINES**

Idéal pour les personnes qui :

- Sont sédentaires depuis plus de 3 mois
- N'ont pas l'habitude de marcher
- Ont de problématiques de santé
- Des douleurs importantes aux articulations

Fréquence : 3x par semaine

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Durée (min)	10	10	15	15	15	20	20	20	25	25	30	30
Vitesse (km/h)	3	3	3	3	3.5	3.5	3.5	3.5	4	4	4	4
Pas/min	95	95	95	95	100	100	100	100	105	105	105	105

PROGRAMME DE MARCHÉ DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE *SUR 12 SEMAINES

Idéal pour les personnes qui :

- Font de l'activité physique depuis plus de 3 mois
- ont pas la capacité de marcher plus de 30 minutes

Fréquence : 3x par semaine

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Durée (min)	20	20	25	25	25	25	30	30	30	30	35	35
Vitesse (km/h)	4.5	4.5	4.5	4.5	5	5	5	5	5	5.5	5.5	5.5
Pas/min	115	115	115	115	120	120	120	120	125	125	125	125

PROGRAMME DE MARCHÉ DE NIVEAU AVANCÉ

***SUR 12 SEMAINES**

Idéal pour les personnes qui :

- ont marché régulièrement depuis les 3 derniers mois;
- sont capables de gravir une pente douce sans être essouffés;
- veulent augmenter l'intensité de leur entraînement sans faire de course.

Fréquence : 3x par semaine

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Durée (min)	30	30	35	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Vitesse (km/h)	6	6	6	6	6.5	6.5	6.5	6.5	7	7	7	7
Pas/min	130	130	130	130	135	135	135	135	145	145	145	145

