

**SPORTLINE'S GUIDE TO WALKING**  
**GUIDE SPORTLINE D'EXERCICES À LA MARCHÉ**

**INCLUDES**  
**10,000 STEP**  
**PROGRAM**  
**GUIDE**

**INCLUANT**  
**LE GUIDE DU**  
**PROGRAMME**  
**DES 10 000 PAS**

The  
Benefits  
Of  
Walking  
Les  
avantages  
de la marche

***SPORTLINE***

## **WALKING.**

**An Activity You Do Every Day.**

**The Number One Activity Everywhere!**

Running ... no ... cycling ... no ... skating ... no. None of these activities can make the claim that walking can. Walking is the #1 participation sport worldwide. Why? Well here are a few good reasons.

**Easy To Do** There is no great trick to walking. It does not require any special skills or advanced conditioning. Walking doesn't require any special equipment or clothing. All you need is a good pair of walking shoes, comfortable clothing, a pedometer, and you're all set.

**Healthy** When Hippocrates said that "walking is man's best medicine", he didn't realize that thousands of years later, new benefits of walking would be discovered daily. Some health benefits of walking include:

- Burns ~~almost~~ as many calories as jogging
- Eases back pains
- Slims your waist
- Lowers blood pressure
- Reduces levels of bad cholesterol
- Reduces heart attack risk
- Enhances stamina & energy
- Lessens anxiety & tension
- Improves muscle tone
- Easy on your joints
- Reduces appetite
- Increases aerobic capacity
- Can be done in short bouts
- Slows down osteoporosis bone loss
- Can be done when you're traveling

**Safe** Walking is probably the safest exercise you can do. It doesn't require prior training or conditioning and doesn't involve a great deal of physical exertion in the beginning. Studies have even shown that due to the design of our body, walking is more natural than sitting, standing or running, and walking is not as stressful to the body as other exercises.

For example, running is much more stressful on the heart and joints and leads to many more injuries. The shock impact of a runner's step is 3-4 times a person's weight, while walking is only 1 1/2. Some sports like basketball and tennis can have a shock force of 7 times a person's weight.

While walking is easier on your body, it can be just as beneficial as running in helping you lose weight. If you run for 30 minutes at 5 miles per hour you will burn about 285 calories. If you walk for 30 minutes at 4 miles per hour you will burn 165 calories on a level surface, 225 on a slight incline of 5%, and 360 calories on a 10% incline.

## **WALKING: No Advanced Degree Required**

There is no need to buy expensive videos, computer programs or manuals in order to learn how to walk. All you have to do is walk naturally. Find a method that is comfortable to you and that's all there is to it. Here are a few helpful hints on walking:

- **Posture is Key** - In order to get the most out of walking, good posture is crucial. Keep your head up and your spine straight and look straight ahead. Keep your arms and shoulders loose (do look down occasionally to avoid possible road obstacles).
- **Take deep, regular breaths** - Never hold your breath.
- **Walk, don't Run** - to get the most out of your walk you

should keep a brisk pace, but not fast. You should be able to individually determine a correct pace shortly after starting your walking routine. If you find it is difficult to breathe easily, slow down. You're obviously walking too fast.

- **Is your Body Trying to tell you Something?** - The expression "if it feels good, do it" applies to walking and the opposite is also true. If you have a lot of pain or discomfort, check with your doctor.
- **Stride** - Try to take long, smooth strides. Your motion should be fairly effortless, with your arms swinging at your sides for balance.

## WALKING EQUIPMENT

**Shoes Make The Walker** Shoes are the single most important piece of equipment for the walker. They can be the difference between having a fun, relaxing walk and an uncomfortable, painful one.

It is important to get a good pair of walking shoes with the following characteristics.

- Provide both support and comfort to all parts of the foot.
- Have enough toe room so that you can wiggle your toes.
- Have firm support at the heel.
- Have a flexible cushioned sole in order to aid in the walking gait and to absorb shock.
- Be made of breathable material, preferably leather, or fabric to allow perspiration to dissipate.
- Be lightweight

While there are many shoes at various price ranges designed specifically for walking, a running shoe or tennis shoe will also serve the purpose so long as it is comfortable and has the above characteristics.

## **CLOTHING**

Under normal weather conditions, there is great flexibility in the type of clothes you can wear while walking. It is advisable to wear loose fitting clothing. This may include shorts made of natural material and a tee shirt or a warm-up suit. Rubberized clothing should be avoided. Under special weather conditions, the type of clothing you wear is extremely important. The following are some clothing guidelines under certain conditions:

### ***Cold Weather***

*Dress warmly* - This means wearing layers of clothing which trap the heat and allow you to remove layers if it gets warmer. One guideline is to wear one less layer than you would if you were outside in that weather when you weren't walking.

*Listen to your Mother*- As she told you, wear a hat. A significant part (approximately 30%) of your body heat is lost through your head.

### ***Brr..***

In really cold weather, cover all extremities to avoid frostbite. Mittens, thermal underwear and an extra pair of socks are definitely recommended. (If you have problems with your heart, ask your doctor if it's OK to walk in very cold weather).

### ***Warm Weather***

*Less is more* - Wear light clothing.

*Listen to your Mother Again* - Wear a hat to block the sun's rays.

### ***Precipitation***

In rain or snow, a water and windproof jacket makes a great addition to your walking wardrobe.

## WALKING GEAR

While there is no need to spend a lot of money on walking gear, there are a number of items that will make your walk easier, safer and more fun.

**Pedometers** - A pedometer is the perfect way to enhance your walking. First of all, it's fun to know how many steps you've taken, how far you've walked, or how long you've been walking. Secondly, a pedometer allows you to keep track of your progress against the goals you have set for yourself. A pedometer will also show you the steps taken or distance traveled over one or several walks.

**Reflective Products and Lights** - If you are walking in the morning, early evening or night, reflective products are a must. Your gear can include a reflective vest and reflective bands. A flashlight or strobe light also will help you to be seen at night.

## ON YOUR MARK, GET SET... STRETCH

Whether this is your first time exercise walking or you are a walking pro, it is crucial that you stretch before and after your exercise. Stretching will help loosen your muscles prior to or after your walk, reducing the chance of sore or injured muscles. Suggested stretches include calf and achilles stretch, hamstring stretch and quadriceps stretch.

### **Warm-Up**

Stretching is not the only way to warm-up before your walk. You should have a 5 minute walking warm-up. Start by walking at a medium pace and then slowly increase the pace so that by the end of 5 minutes, you can easily begin your normal walking routine. The 5 minutes should not be included in your total walking time. This warm-up period will help loosen your muscles, thus lessening the possibility of pulling or tearing them.

## **Cool Down**

After you walk, slow down gradually. Spend 5 minutes walking slowly. Abruptly stopping your exercise can result in dizziness. Again, these 5 minutes should not be included in your exercise time.

## **Keep Your Heart Rate On Target**

One way of determining how hard you should exercise is by measuring your heart rate. To get a true aerobic benefit out of walking, without the risk of over or under training, it is necessary to keep your heart rate within its "target zone" for a minimum of 15-30 minutes. This "target zone" is between 60-85% of your maximum heart rate (the fastest your heart can beat). Below 60%, your walk will have little aerobic benefit, and above 85%, it would be too strenuous. If this is your first walking program, it is advisable that you keep your heart rate within 60-75% of the maximum, aiming for 60%. Only someone in excellent physical shape should aim for 85%.

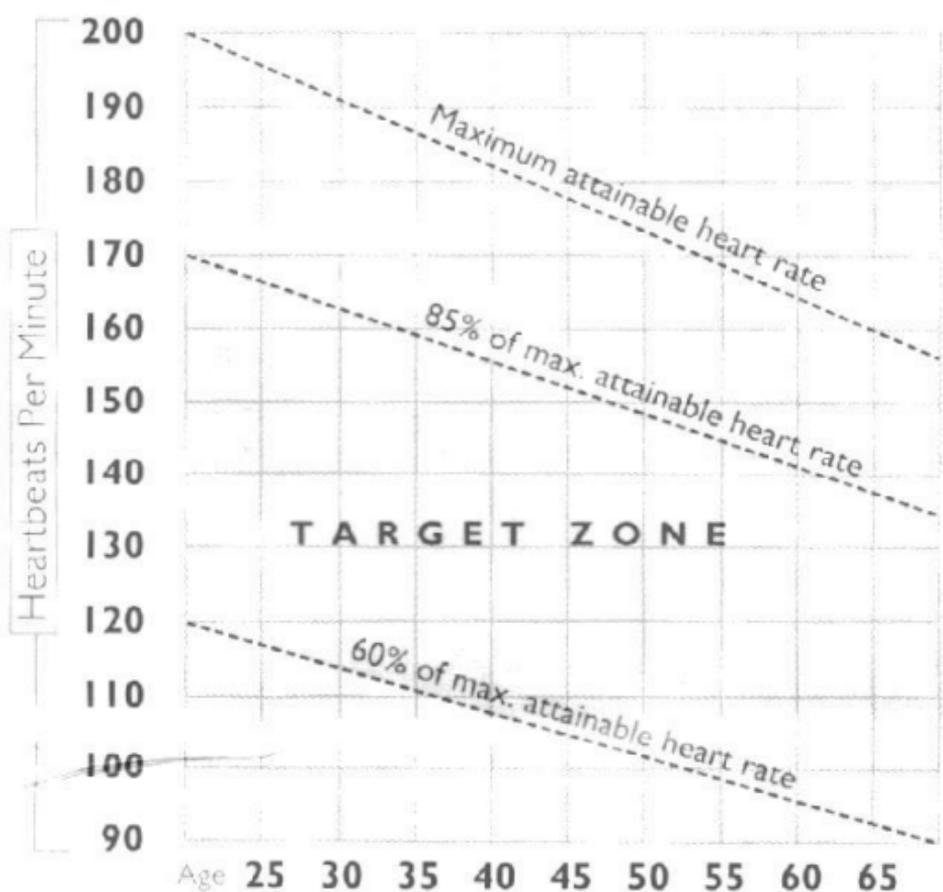
The chart on the following page will help you determine your target heart rate:

## **How To Measure Your Pulse**

There are a number of methods to determine your pulse. Place two fingers (don't use your thumb since it has its own pulse) on either your wrist or throat or temple. Count the pulse beats for 10 seconds and multiply by 6 to get your pulse rate per minute. Using a pulse meter is another good method to do this. You should periodically check your pulse during your walk, to make sure you are still in the "target zone".



## HEART RATE TARGET CHART



**NOTE:** The above numbers are just general guidelines. Consult your doctor to see if they are right for you.



## CHOOSING AN EXERCISE PROGRAM

Below you will find some sample exercise programs. See a doctor before beginning any exercise program. Have a physical examination and have the doctor recommend one of the below exercise programs or another version for you. If your doctor does not make a recommendation, make a self-assessment of your physical condition and choose a program yourself. Once you have begun the program, reassess your choice. If you feel like you are overexerting yourself, slow down. If you aren't feeling the effect from your walk, try a faster pace.

### 10,000 Step-A-Day Program

This is a great and easy program to get you started on your lifetime walking "habit". The 10K-A-DAY program is to walk 10,000 steps a day (which exceeds the Surgeon General's physical fitness recommendations of 30 minutes of exercise three times a week). When you accomplish this, you will be burning more calories and you'll be walking your way to a healthier life.

Your pedometer will count every step you take during the day. It will add new motivation to your exercise and program will keep you focused on your goal:  
10,000 steps/day.

You may find, however, that your step counts vary day to day due to your activities. A suggestion is that you monitor your weekly, not daily, totals. Going for 70,000 steps per week, rather than 10,000 steps per day can help ward off those feelings of failure.

If you are trying to lose weight, you might even try to walk 12,000 steps per day, while maintaining a reasonable diet, and drinking lots of water.

To get started on your 10K-A-DAY program, put on your step pedometer in the morning and start walking. Keep track of your daily steps on a note pad, a calendar, or in a walking journal. After three days calculate the average number of the steps you've taken for the three days. This is your **START POINT**.

Refer to the chart below to see how you will "walk your way" to 10K-A-DAY and beyond.

Start Point	Your Goal	How to Reach Goal	Time Needed
Less than 2500 steps	5,000 steps/day	Increase 250 steps/day	10-20 days
2501-5000 steps	7,500 steps/day	Increase 300 steps/day	8-16 days
5001-7500 steps	10,000 steps/day	Increase 400 steps/day	6-12 days
7501-10,000 steps	12,500 steps/day	Increase 500 steps/day	5-10 days
10,001-12,500 steps	15,000 steps/day	Increase 500 steps/day	5-10 days
12,501-15,000 steps	17,500 steps/day	Increase 750 steps/day	3-6 days
15,001-17,500 steps	20,000 steps/day	Increase 750 steps/day	3-6 days

### **But, How Far Have I Walked?**

You may wonder how far you have walked, having taken so many steps. One way you can determine the distance you have traveled is to own a "distance" pedometer. (There are pedometers that can tell you steps, distance, calories burned, time spent exercising, heart rate, etc.).

The chart on the next page will convert the steps you've taken into miles. All you need to know is the length of your stride. (Your stride is the length of the step you take, measured from toe to toe, or heel to heel).

## 1000 to 5000 Steps Chart

Stride Length	1000 Steps	1500 Steps	2000 Steps	2500 Steps	3000 Steps	3500 Steps	4000 Steps	4500 Steps	5000 Steps
<b>1,00</b>	,19	,28	,38	,47	,57	,66	,76	,85	,95
<b>1,25</b>	,24	,36	,47	,59	,71	,83	,95	1,07	1,18
<b>1,50</b>	,28	,43	,57	,71	,85	,99	1,14	1,28	1,42
<b>1,75</b>	,33	,50	,66	,83	,99	1,16	1,33	1,49	1,66
<b>2,00</b>	,38	,57	,76	,95	1,14	1,33	1,52	1,70	1,89
<b>2,25</b>	,43	,64	,85	1,07	1,28	1,49	1,70	1,92	2,13
<b>2,50</b>	,47	,71	,95	1,18	1,42	1,66	1,89	2,13	2,37
<b>2,75</b>	,52	,78	1,04	1,30	1,56	1,82	2,08	2,34	2,60
<b>3,00</b>	,57	,85	1,14	1,42	1,70	1,99	2,27	2,56	2,84
<b>3,25</b>	,62	,92	1,23	1,54	1,85	2,15	2,46	2,77	3,08
<b>3,50</b>	,66	,99	1,33	1,66	1,99	2,32	2,65	2,98	3,31
<b>3,75</b>	,71	1,07	1,42	1,78	2,13	2,49	2,84	3,20	3,55
<b>4,00</b>	,76	1,14	1,52	1,89	2,27	2,65	3,03	3,41	3,79
<b>4,25</b>	,80	1,21	1,61	2,01	2,41	2,82	3,22	3,62	4,02
<b>4,50</b>	,85	1,28	1,70	2,13	2,56	2,98	3,41	3,84	4,26
<b>4,75</b>	,90	1,35	1,80	2,25	2,70	3,15	3,60	4,05	4,50
<b>5,00</b>	,95	1,42	1,89	2,37	2,84	3,31	3,79	4,26	4,73
<b>5,25</b>	,99	1,49	1,99	2,49	2,98	3,48	3,98	4,47	4,97
<b>5,50</b>	1,04	1,56	2,08	2,60	3,13	3,65	4,17	4,69	5,21
<b>5,75</b>	1,09	1,63	2,18	2,72	3,27	3,81	4,36	4,90	5,45
<b>6,00</b>	1,14	1,70	2,27	2,84	3,41	3,98	4,55	5,11	5,68

The chart above is designed to convert the steps you've taken into miles. All you need to know is the length of your stride, (*Your stride is the length of the step you take, measured from toe to toe, or heel to heel*),

## 5500 to 10000 Steps Chart

5500 Steps	6000 Steps	6500 Steps	7000 Steps	7500 Steps	8000 Steps	8500 Steps	9000 Steps	10000 Steps
1.04	1.14	1.23	1.33	1.42	1.52	1.61	1.70	1.89
1.30	1.42	1.54	1.66	1.78	1.89	2.01	2.13	2.37
1.56	1.70	1.85	1.99	2.13	2.27	2.41	2.56	2.84
1.82	1.99	2.15	2.32	2.49	2.65	2.82	2.98	3.31
2.08	2.27	2.46	2.65	2.84	3.03	3.22	3.41	3.79
2.34	2.56	2.77	2.98	3.20	3.41	3.62	3.84	4.26
2.60	2.84	3.08	3.31	3.55	3.79	4.02	4.26	4.73
2.86	3.13	3.39	3.65	3.91	4.17	4.43	4.69	5.21
3.13	3.41	3.69	3.98	4.26	4.55	4.83	5.11	5.68
3.39	3.69	4.00	4.31	4.62	4.92	5.23	5.54	6.16
3.65	3.98	4.31	4.64	4.97	5.30	5.63	5.97	6.63
3.91	4.26	4.62	4.97	5.33	5.68	6.04	6.39	7.10
4.17	4.55	4.92	5.30	5.68	6.06	6.44	6.82	7.58
4.43	4.83	5.23	5.63	6.04	6.44	6.84	7.24	8.05
4.69	5.11	5.54	5.97	6.39	6.82	7.24	7.67	8.52
4.95	5.40	5.85	6.30	6.75	7.20	7.65	8.10	9.00
5.21	5.68	6.16	6.63	7.10	7.58	8.05	8.52	9.47
5.47	5.97	6.46	6.96	7.46	7.95	8.45	8.95	9.94
5.73	6.25	6.77	7.29	7.81	8.33	8.85	9.38	10.42
5.99	6.53	7.08	7.62	8.17	8.71	9.26	9.80	10.89
6.25	6.82	7.39	7.95	8.52	9.09	9.66	10.23	11.36



## Beginner Program

If you are fairly inactive, overweight or recovering from an illness, your doctor may recommend you start with the following beginner program.

Week	Walks Per Week	Distance (in miles)	Warm-up Time	Minutes Walking	Cool Down Time
1	3	.75	5 min	15	5 min
2	3	1.0	5 min	20	5 min
3	3	1.0	5 min	20	5 min
4	3-4	1.25	5 min	25	5 min
5	3-4	1.25	5 min	25	5 min
6	2-4	1.50	5 min	25	5 min
7	3-4	1.50	5 min	25	5 min
8	4	1.75	5 min	30	5 min
9	4	1.75	5 min	30	5 min
10	4	2.00	5 min	32	5 min

If this above program proves to be too difficult, or your target heart rate is exceeded, it is advisable that you reduce the distance and time slightly until you are more comfortable and you stay within the target zone. NOTE: If this program does not allow you to achieve your target heart rate, you may want to move on to the intermediate program.

## Intermediate Program

If your doctor informs you that you are physically fit and you already take part in a regular exercise routine, the following intermediate program may be recommended for you.

Week	Walks Per Week	Distance (in miles)	Warm-up Time	Minutes Walking	Cool Down Time
1	4	1.25	5 min	25	5 min
2	3-4	1.25	5 min	25	5 min
3	4	1.50	5 min	30	5 min
4	4-5	1.75	5 min	32	5 min
5	4-5	2.0	5 min	36	5 min
6	4-5	2.25	5 min	38	5 min
7	4-5	2.50	5 min	42	5 min
8	5	2.75	5 min	44	5 min
9	5	3.0	5 min	48	5 min
10	5	3.25	5 min	50	5 min

Again, listen to your body. If you feel any discomfort while following this program, slow down. Periodically check your heart rate to make sure you stay in the target zone.

### Advanced Program

If you are in excellent physical shape, and have a regular walking routine, the advanced program may be recommended for you.

Week	Walks Per Week	Distance (in miles)	Warm-up Time	Minutes Walking	Cool Down Time
1	4	2.0	5 min	35	5 min
2	4	2.0	5 min	35	5 min
3	4	2.25	5 min	39	5 min
4	4-5	2.50	5 min	43	5 min
5	4-5	2.75	5 min	47	5 min
6	4-5	3.0	5 min	51	5 min
7	4-5	3.25	5 min	51	5 min
8	5	3.50	5 min	53	5 min
9	5	3.75	5 min	56	5 min
10	5	4.0	5 min	60	5 min

NOTE: If you are unsure of which program to start with, it is better to begin slow and not overdo it.

## DO'S AND DON'TS

---

**Do...** *See a doctor-* Talk to your doctor before beginning an exercise program and get a full physical. Let the doctor choose an exercise program that is right for you.

**Do...** *Drink water -* Extremely important on hot and humid days, drink before, during and after your walk.

**Do...** *Eat well -* Avoid junk food and all products with high fat and cholesterol. Eat three moderately sized meals a day.

**Do...** *Choose a smooth level surface -* This will result in less fatigue and fewer injuries.

---

**Don't...** *Continue walking* if you have chest pains, are overly tired, dizzy, feel pain or experience shortness of breath or can't hold a conversation with someone. Stop walking and immediately see a doctor.

**Don't...** *Walk right after or before meals.* Walking 2-hours after a meal and waiting 20 minutes after your walk to eat should be sufficient.

**Don't...** *Walk outdoors* if it is extremely cold, hot or humid. Try an inside track or mall instead.

**Don't...** *Walk on ice* or walk during a lightening storm. Head for cover. (But not under a tree)

---

## IT'S NOW UP TO YOU!

Now that you've found out all about walking, it's up to you to make walking a part of your life. Once you have selected one of the above exercise programs or have designed your own, it is a good idea to do the following: set goals, make a time commitment, keep track of your progress.

### **Set Goals**

Goal setting is one of the most important aspects of any exercise program. While one of the above exercise programs is a start, it is still necessary to set your own personal short term, intermediate and long-term goals. These goals may be based on weight, distance, time, heart rate or any other measurable unit. Try to avoid having vague goals such as "I want to feel better". Once you have set a goal, make a plan to reach these goals. Part of this plan should include the above exercise programs, but may include non-exercise actions such as going on a diet.

### **Make A Time Commitment**

Find time for walking. It may not be necessary to walk the same time every day, but make sure you schedule your walks. Every time you miss a session, it will be that much harder to reach your goals.

### **Keep Track**

Measure your walk, record these measurements and write down your progress in meeting your goals. The pedometer you just purchased is perfect for helping you keep track of your walking accomplishments.

Keeping a journal is a perfect way to keep track of your walking program.

---

**Sportline encourages everyone to get out and walk...**

**Enjoy, and make it a great day!**

---

## MARCHER

**Une activité que vous faites tous les jours.**

**L'activité no 1 partout!**

La course ... non ... le cyclisme ... non ... le patinage ... non plus. Aucune de ces activités ne peut se faire valoir au même titre que la marche. La marche est le sport no 1 pratiqué par le plus grand nombre de personnes au globe. Pourquoi? Voici quelques bonnes raisons :

**Facile à faire :** ce n'est vraiment pas compliqué. Marcher ne requiert aucune compétence spéciale ou aucun conditionnement sophistiqué. Marcher ne requiert pas d'équipements ou de vêtements spécialisés. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une bonne paire de chaussures de marche et des vêtements confortables, d'un podomètre, et vous être prêt!

**Bon pour la santé :** Jadis quand Hippocrate avait déclaré que « la marche est le meilleur remède que l'homme puisse avoir », il ne savait pas que des milliers d'années plus tard, on découvrirait chaque jour de nouveaux bienfaits procurés par la marche. Voici quelques-uns des bienfaits de la marche pour la santé :

- Brûle presque autant de calories que le jogging
- Soulage le mal de dos
- Amincit la taille
- Réduit la pression artérielle
- Diminue le taux de mauvais cholestérol
- Réduit les risques de crise cardiaque
- Augmente l'endurance et l'énergie
- Réduit l'anxiété et la tension
- Tonifie les muscles
- Ne force pas sur les articulations
- Réduit l'appétit
- Augmente la capacité cardiorespiratoire
- Peut être pratiquée en plusieurs périodes courtes
- Ralentit la perte d'os causée par l'ostéoporose
- Peut être pratiquée en voyage

La marche est peut être l'exercice le plus sécuritaire que vous puissiez pratiquer. Elle ne requiert pas d'entraînement ou de conditionnement préliminaires et n'exige pas, au début, un effort physique intense. Des études ont même démontré qu'en raison de la constitution de notre corps, marcher est plus naturel que de s'asseoir, de se tenir debout ou de courir; et marcher n'exerce pas autant de pression sur le corps que les autres exercices.

Par exemple, courir est plus ardu pour le cœur et pour les articulations et peut causer un plus grand nombre de blessures. L'impact du choc que causent les pas de course est équivalent à 3 à 4 fois le poids du corps, alors que celui subi lors de la marche est de 1 fois et demie seulement. Certains sports tels que le basket et le tennis peuvent subir un choc jusqu'à 7 fois le poids du corps.

Malgré le fait d'être moins exigeante sur le corps, la marche est tout aussi bénéfique que la course pour vous aider à perdre du poids. En courant pendant 30 minutes à 5 milles à l'heure, vous brûlerez environ 285 calories. En marchant pendant 30 minutes à 4 milles à l'heure, vous brûlerez 165 calories sur une surface plane, 225 calories sur une légère pente de 5 % d'inclinaison, et 360 calories sur une pente de 10 %.

### **MARCHER : Aucun conditionnement supérieur requis**

Vous n'avez pas besoin d'acheter de dispendieux vidéos, programmes d'ordinateur ou manuels pour apprendre à marcher.

Tout ce que vous avez à faire, c'est de marcher naturellement. Trouvez une méthode que vous jugez confortable et c'est tout. Voici quelques conseils pratiques pour votre marche :

• **La posture est clé** – Afin de tirer un profit maximum de la marche, il est crucial de garder une bonne posture. Tenez la tête et la colonne vertébrale droites et regardez droit devant vous. Détendez les épaules et les bras. (Regardez quand même le sol de temps en temps pour éviter les obstacles sur le chemin).

• **Respirez profondément et régulièrement.** Ne retenez jamais la respiration.

• **Marchez; ne courez pas** – Afin de tirer le meilleur parti de la marche, marchez d'un pas vif mais sans courir.

Vous trouverez votre rythme personnel après avoir marché une courte période : si vous trouvez que vous êtes essoufflé, ralentissez; vous avez marché trop rapidement.

• **Votre corps essaie-t-il de vous dire quelque chose?** – L'expression « si tu te sens bien quand tu le fais, fais-le » s'applique à la marche, mais l'expression contraire également. Si vous ressentez une douleur excessive ou un grand malaise, consultez votre médecin.

• **La foulée** – Prenez de longues foulées souples. Vos mouvements doivent être relativement sans effort, laissez les bras se balancer librement d'avant en arrière pour un meilleur équilibre.

## ÉQUIPEMENT POUR LA MARCHÉ

Les souliers définissent le marcheur. Les souliers sont l'équipement le plus important pour un marcheur. Ils peuvent faire la différence entre une bonne marche relaxante et une marche difficile, douloureuse.

Il est donc très important d'avoir de bons souliers de marche avec les caractéristiques suivantes :

- Ils procurent un bon soutien confortable dans toutes les parties du pied.
- Il y a assez d'espace au bout pour remuer les orteils.
- Le support au talon est ferme.
- La semelle est flexible et possède un coussin amortisseur pour faciliter la marche et absorber le choc.
- Ils sont faits d'un matériel qui respire, préférablement en cuir ou en tissu pour permettre à la sueur de s'évaporer.
- Ils sont légers

Il y a une vaste gamme de souliers de tous les prix conçus spécifiquement pour la marche, la course ou le tennis

## LES VÊTEMENTS

Dans des conditions atmosphériques normales, vous avez une grande flexibilité concernant le type de vêtements que vous pouvez porter pour marcher. Il est recommandé de porter des vêtements amples. Cela peut inclure des shorts faits en fibres naturelles et des tee-shirts, ou une tenue d'entraînement. Les vêtements en caoutchouc sont à éviter.

Pour des conditions atmosphériques spéciales, il est très important de porter des vêtements qui conviennent. Voici quelques suggestions pour vous habiller de façon appropriée selon le temps :

### *Par temps froid*

*Habillez-vous chaudement* – Cela veut dire porter plusieurs couches de vêtements afin d'emprisonner la chaleur et de retirer les vêtements couche par couche si la température monte. Le principe général est de porter une couche de vêtement de moins que si vous sortiez par temps pareil sans le projet de marcher.

*Écoutez votre mère* – Comme elle vous l'a souvent dit, mettez un chapeau. Une partie importante de la chaleur du corps (jusqu'à 30 %) est perdue quand la tête est découverte.

**Brr..**

Par temps extrêmement froid, couvrez les extrémités des membres pour éviter les engelures. Il est recommandé de porter des gants, des sous-vêtements isolants et une paire supplémentaire de chaussettes. (Si vous avez un problème cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin si vous pouvez pratiquer la marche par temps très froid).

**Par temps chaud**

*Moins vous portez de vêtements, mieux c'est –*

Portez des vêtements légers.

*Ici aussi, écoutez votre mère – portez un chapeau pour éviter les rayons du soleil.*

**Par temps de pluie**

S'il pleut ou s'il neige, portez une veste imperméable par-dessus vos vêtements de marche.

## **ARTICLES POUR LA MARCHÉ**

Bien qu'il ne soit pas nécessaire de dépenser une grosse somme d'argent afin de s'équiper pour la marche, un certain nombre d'articles peuvent la rendre plus facile, plus sécuritaire et plus divertissante.

**Les podomètres** – Un podomètre procure la meilleure façon de faire des progrès en marchant. Tout d'abord, il est intéressant de connaître le nombre de pas qu'on a faits, la distance qu'on a parcourue ou la durée pendant laquelle on a marché. Ensuite, on peut se servir d'un podomètre pour mesurer les résultats et les progrès qu'on a réalisés par rapport aux objectifs établis à l'avance. Un podomètre permet aussi de faire le suivi du nombre de pas et de la distance parcourue au cours d'une ou de plusieurs marches.

**Les produits et les lumières réfléchissants** – Si vous avez l'habitude de marcher tôt le matin ou à la tombée de la nuit, il faut absolument porter des produits réfléchissants. Portez une veste ou des bandes luminescentes et munissez-vous d'une lampe de poche ou d'un éclairage stroboscopique pour qu'on puisse vous voir dans le noir

## **À VOS MARQUES, PRÊT ... ÉTIREZ-VOUS**

Qu'il s'agisse de votre première marche ou que vous soyez un professionnel, il est crucial de vous étirer comme il faut au début et à la fin de vos exercices. L'étirement aide à détendre vos muscles avant et après votre marche, ce qui évite les douleurs ou les blessures. Les exercices recommandés comprennent l'étirement des mollets et des tendons d'Achille, l'étirement des muscles ischio-jambiers et l'étirement des quadriceps.

### **Réchauffement**

L'étirement n'est pas l'unique manière de vous réchauffer avant de marcher. Vous devez commencer avec 5 minutes de réchauffement pendant lesquelles vous devriez marcher à un rythme moyen. Augmentez lentement le rythme de sorte qu'à la fin des 5 minutes de réchauffement vous soyez rendu à votre rythme de marche régulier. Ne comptez pas les 5 minutes de réchauffement dans votre temps de marche. Ce réchauffement aide à relaxer vos muscles ce qui évite les risques de les tirer ou de les déchirer.

### **REFROIDISSEMENT**

À la fin de votre marche, ralentissez graduellement. Marchez lentement pendant 5 minutes. Un arrêt abrupt à la fin des exercices peut causer des étourdissements. Ne comptez pas les 5 minutes de refroidissement dans votre temps d'exercice.

## ***Gardez votre fréquence cardiaque au taux ciblé***

Une manière d'établir l'intensité appropriée de vos exercices est de mesurer votre fréquence cardiaque. Afin d'obtenir les bienfaits cardiorespiratoires de la marche sans courir le risque de vous surmener ou de ne pas en faire assez, il est nécessaire de maintenir votre fréquence cardiaque à l'intérieur de la « fourchette cible » pendant au moins 15 à 30 minutes. Cette « fourchette cible » se situe entre 60 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale (le nombre maximal de battements de votre cœur en une minute). Au-dessous de 60 %, votre marche procure un bienfait cardiorespiratoire minime, et au-dessus de 85 %, vos exercices sont trop vigoureux.

S'il s'agit de votre premier exercice de marche, il est préférable que vous vous en teniez à une fréquence cardiaque de 60 % en restant dans une fourchette entre 60 et 75 % du maximum. Seules les personnes en excellente forme physique devraient viser 85 %.

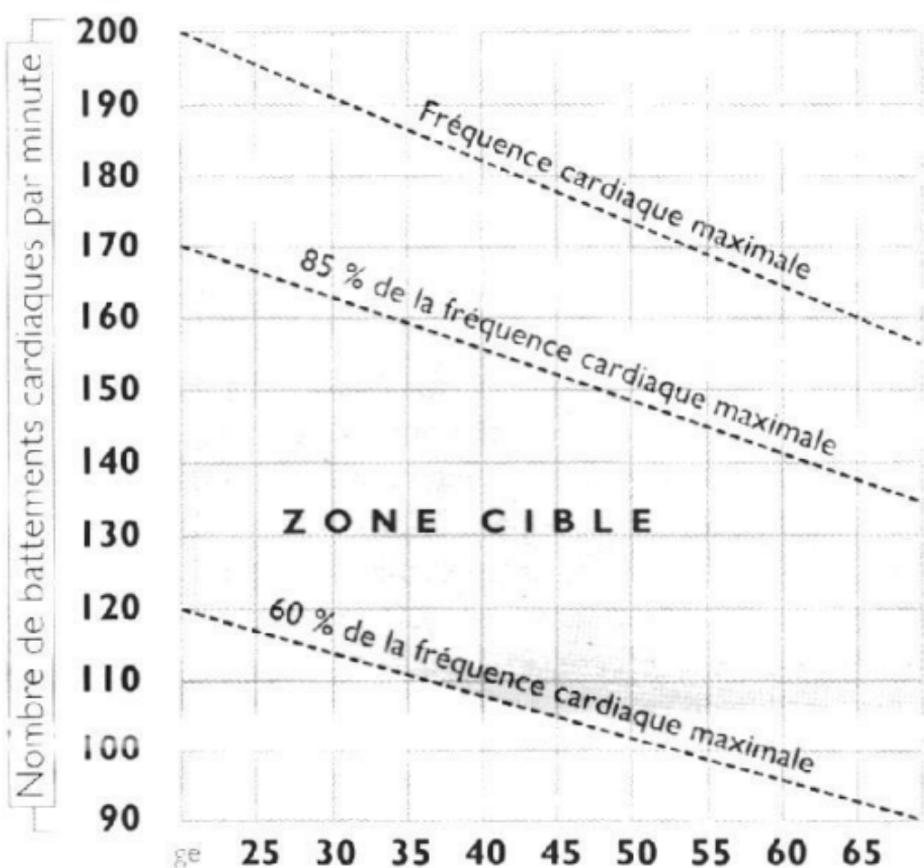
Le tableau à la page suivante vous aidera à déterminer votre fréquence cardiaque cible.

## ***Comment mesurer votre pouls***

Il y a plusieurs méthodes de mesurer son pouls. Placez deux doigts (n'utilisez pas votre pouce car il a son propre pouls) sur le poignet, la gorge ou la tempe. Compter les battements pendant 10 secondes et multipliez le résultat par 6 pour obtenir votre fréquence cardiaque en une minute. Une autre bonne méthode est d'utiliser un impulsographe. Vérifiez votre fréquence cardiaque de temps en temps au cours de la marche pour vous assurer que vous êtes toujours dans votre « fourchette cible ».



## TABLEAU DES FRÉQUENCES CARDIAQUES CIBLES



**REMARQUE :** Les chiffres avancés ne sont que des guides à titre général. Consultez un médecin pour vérifier s'ils conviennent dans votre cas.

### CHOISIR UN PROGRAMME D'EXERCICES

Vous trouverez dans les pages suivantes des exemples de programmes d'exercices. Il est important de consulter un médecin avant de commencer quelque programme d'exercices que ce soit. Passez un examen médical et demandez à votre médecin de recommander l'un des programmes proposés ci-dessous, ou d'en adapter un pour vous.

Si votre médecin ne fait pas de recommandation de ce genre, demandez une évaluation complète de vos conditions physiques et choisissez un programme qui vous convient. Une fois que vous avez commencé un programme, si vous ressentez un trop grand effort, ralentissez le rythme. Si vous ne ressentez pas les effets de votre marche, accélérez le rythme.

### **Programme de 10 000 pas par jour**

Ce programme est facile et parfait pour vous aider à former l'habitude de marcher pour toute la vie. Ce programme consiste tout simplement à faire 10 000 pas chaque jour (ce qui est supérieur aux recommandations du Directeur du Service de santé publique de pratiquer 30 minutes de conditionnement physique trois fois par semaine). Si vous réussissez à faire ce programme, vous brûlerez plus de calories et vous vous assurerez une vie en santé rien qu'en marchant.

Le podomètre comptera tous les pas que vous aurez faits pendant la journée. Cela vous donnera une motivation supplémentaire pour faire vos exercices et vous aidera à vous concentrer à atteindre votre objectif de 10 000 pas par jour. Vous trouverez cependant que le compte de vos pas varie de jour en jour selon vos activités. Nous vous suggérons donc de calculer un total hebdomadaire au lieu de mesurer les pas tous les jours. En essayant d'atteindre 70 000 pas en une semaine, on court moins le risque de ressentir ce sentiment d'échec les jours où l'on n'a pas réussi les 10 000 pas. Si vous désirez perdre du poids, il serait bon de faire 12 000 pas par jour tout en suivant un régime alimentaire raisonnable et en buvant beaucoup d'eau.

Pour commencer votre programme de 10 000 PAS PAR JOUR, mettez votre podomètre chaque matin et commencez à marcher. Prenez note du nombre total de pas effectués chaque jour en vous servant d'un bloc-note, d'un calendrier ou d'un journal. Au bout de trois jours, faites le total des pas et calculez la moyenne des pas effectués. Ce chiffre représente votre POINT DE DÉPART.

Consultez le tableau ci-dessous pour établir votre programme de marche de 10 000 pas par jour et plus.

Point de départ	Votre objectif	Comment l'atteindre	Temps requis
Moins de 2 500 pas	5 000 pas/jour	Ajoutez 250 pas/jour	10-20 jours
2 501-5 000 pas	7 500 pas/jour	Ajoutez 300 pas/jour	8-16 jours
5 001-7 500 pas	10 000 pas/jour	Ajoutez 400 pas/jour	6-12 jours
7 501-10 000 pas	12 500 pas/jour	Ajoutez 500 pas/jour	5-10 jours
10 001-12 500 pas	15 000 pas/jour	Ajoutez 500 pas/jour	5-10 jours
12 501-15 000 pas	17 500 pas/jour	Ajoutez 750 pas/jour	3-6 jours
15 001-17 500 pas	20 000 pas/jour	Ajoutez 750 pas/jour	3-6 jours

## Mais, quelle distance ai-je marchée?

Vous vous demandez peut-être si vous avez marché loin étant donné les nombreux pas que vous avez faits. Une façon de déterminer la distance parcourue est de vous servir d'un « podomètre à distance ». (Il existe plusieurs sortes de podomètres qui vous donnent le nombre de pas, la distance, le nombre de calories brûlées, la durée de vos exercices, votre fréquence cardiaque etc.)

Le tableau suivant sert à convertir vos pas en une distance qui s'exprime en milles. Tout ce dont vous avez besoin est de connaître la longueur de votre foulée. (Votre foulée est la longueur de votre pas en mesurant la distance entre les deux gros orteils ou entre les deux talons).

Tableau de conversion (1 000 à 5 000 pas)

Longueur de foulée	1000 pas	1500 pas	2000 pas	2500 pas	3000 pas	3500 pas	4000 pas	4500 pas	5000 pas
<b>1,00</b>	,19	,28	,38	,47	,57	,66	,76	,85	,95
<b>1,25</b>	,24	,36	,47	,59	,71	,83	,95	1,07	1,18
<b>1,50</b>	,28	,43	,57	,71	,85	,99	1,14	1,28	1,42
<b>1,75</b>	,33	,50	,66	,83	,99	1,16	1,33	1,49	1,66
<b>2,00</b>	,38	,57	,76	,95	1,14	1,33	1,52	1,70	1,89
<b>2,25</b>	,43	,64	,85	1,07	1,28	1,49	1,70	1,92	2,13
<b>2,50</b>	,47	,71	,95	1,18	1,42	1,66	1,89	2,13	2,37
<b>2,75</b>	,52	,78	1,04	1,30	1,56	1,82	2,08	2,34	2,60
<b>3,00</b>	,57	,85	1,14	1,42	1,70	1,99	2,27	2,56	2,84
<b>3,25</b>	,62	,92	1,23	1,54	1,85	2,15	2,46	2,77	3,08
<b>3,50</b>	,66	,99	1,33	1,66	1,99	2,32	2,65	2,98	3,31
<b>3,75</b>	,71	1,07	1,42	1,78	2,13	2,49	2,84	3,20	3,55
<b>4,00</b>	,76	1,14	1,52	1,89	2,27	2,65	3,03	3,41	3,79
<b>4,25</b>	,80	1,21	1,61	2,01	2,41	2,82	3,22	3,62	4,02
<b>4,50</b>	,85	1,28	1,70	2,13	2,56	2,98	3,41	3,84	4,26
<b>4,75</b>	,90	1,35	1,80	2,25	2,70	3,15	3,60	4,05	4,50
<b>5,00</b>	,95	1,42	1,89	2,37	2,84	3,31	3,79	4,26	4,73
<b>5,25</b>	,99	1,49	1,99	2,49	2,98	3,48	3,98	4,47	4,97
<b>5,50</b>	1,04	1,56	2,08	2,60	3,13	3,65	4,17	4,69	5,21
<b>5,75</b>	1,09	1,63	2,18	2,72	3,27	3,81	4,36	4,90	5,45
<b>6,00</b>	1,14	1,70	2,27	2,84	3,41	3,98	4,55	5,11	5,68

Le tableau ci-dessus sert à convertir vos pas en une distance qui s'exprime en milles. Tout ce dont vous avez besoin est de connaître la longueur de votre foulée. (Votre foulée est la longueur de votre pas en mesurant la distance entre les deux gros orteils ou entre les deux talons).

**Tableau de conversion (5 500 à 10 000 pas)**

5500 pas	6000 pas	6500 pas	7000 pas	7500 pas	8000 pas	8500 pas	9000 pas	10000 pas
1,04	1,14	1,23	1,33	1,42	1,52	1,61	1,70	1,89
1,30	1,42	1,54	1,66	1,78	1,89	2,01	2,13	2,37
1,56	1,70	1,85	1,99	2,13	2,27	2,41	2,56	2,84
1,82	1,99	2,15	2,32	2,49	2,65	2,82	2,98	3,31
2,08	2,27	2,46	2,65	2,84	3,03	3,22	3,41	3,79
2,34	2,56	2,77	2,98	3,20	3,41	3,62	3,84	4,26
2,60	2,84	3,08	3,31	3,55	3,79	4,02	4,26	4,73
2,86	3,13	3,39	3,65	3,91	4,17	4,43	4,69	5,21
3,13	3,41	3,69	3,98	4,26	4,55	4,83	5,11	5,68
3,39	3,69	4,00	4,31	4,62	4,92	5,23	5,54	6,16
3,65	3,98	4,31	4,64	4,97	5,30	5,63	5,97	6,63
3,91	4,26	4,62	4,97	5,33	5,68	6,04	6,39	7,10
4,17	4,55	4,92	5,30	5,68	6,06	6,44	6,82	7,58
4,43	4,83	5,23	5,63	6,04	6,44	6,84	7,24	8,05
4,69	5,11	5,54	5,97	6,39	6,82	7,24	7,67	8,52
4,95	5,40	5,85	6,30	6,75	7,20	7,65	8,10	9,00
5,21	5,68	6,16	6,63	7,10	7,58	8,05	8,52	9,47
5,47	5,97	6,46	6,96	7,46	7,95	8,45	8,95	9,94
5,73	6,25	6,77	7,29	7,81	8,33	8,85	9,38	10,42
5,99	6,53	7,08	7,62	8,17	8,71	9,26	9,80	10,89
6,25	6,82	7,39	7,95	8,52	9,09	9,66	10,23	11,36



## Programme pour débutants

Si vous êtes une personne relativement inactive, si vous avez un surplus de poids ou si vous êtes en convalescence après une maladie, votre médecin pourrait recommander que vous commenciez avec le programme suivant :

Semaine	Semaine No. de marches/sem	Distance en milles	Rechauffement	Durée de la marche	Refroidissement
1	3	,75	5 min	15	5 min
2	3	1,0	5 min	20	5 min
3	3	1,0	5 min	20	5 min
4	3-4	1,25	5 min	25	5 min
5	3-4	1,25	5 min	25	5 min
6	2-4	1,50	5 min	25	5 min
7	3-4	1,50	5 min	25	5 min
8	4	1,75	5 min	30	5 min
9	4	1,75	5 min	30	5 min
10	4	2,00	5 min	32	5 min

Si ce programme s'avère trop difficile ou si votre fréquence cardiaque cible est dépassée, nous vous recommandons de réduire légèrement la distance et la durée de l'exercice jusqu'à ce que vous soyez plus à l'aise et que vous restiez dans la fourchette de votre zone cible. **REMARQUE :** Si ce programme ne vous permet pas d'atteindre votre fréquence cardiaque cible, passez au programme intermédiaire.

## Programme intermédiaire

Si votre médecin vous informe que vous êtes en bonne condition physique et que vous prenez part déjà à un programme régulier d'exercices, le programme de niveau intermédiaire que voici est peut être indiqué pour vous.

Semaine	No. de marches/sem	Distance en milles	Réchauffement	Durée de la marche	Refroidissement
1	4	1,25	5 min	25	5 min
2	3-4	1,25	5 min	25	5 min
3	4	1,50	5 min	30	5 min
4	4-5	1,75	5 min	32	5 min
5	4-5	2,0	5 min	36	5 min
6	4-5	2.25	5 min	38	5 min
7	4-5	2,50	5 min	42	5 min
8	5	2,75	5 min	44	5 min
9	5	3,0	5 min	48	5 min
10	5	3,25	5 min	50	5 min

Ici aussi, écoutez ce que vous dit votre corps. Si vous ressentez un malaise quelconque en suivant ce programme, ralentissez votre rythme. Vérifiez votre fréquence cardiaque de temps en temps pour vous assurer d'être resté dans la zone cible.

### Programme avancé

Si vous êtes en excellente condition physique et que vous faites régulièrement de la marche, ce programme avancé est peut être indiqué pour vous.

Semaine	No. de marches/sem	Distance en milles	Réchauffement	Durée de la marche	Refroidissement
1	4	2.0	5 min	35	5 min
2	4	2.0	5 min	35	5 min
3	4	2.25	5 min	39	5 min
4	4-5	2.50	5 min	43	5 min
5	4-5	2.75	5 min	47	5 min
6	4-5	3.0	5 min	51	5 min
7	4-5	3.25	5 min	51	5 min
8	5	3.50	5 min	53	5 min
9	5	3.75	5 min	56	5 min
10	5	4.0	5 min	60	5 min

REMARQUE : Si vous n'êtes pas certain du programme avec lequel commencer, il vaut mieux y aller lentement et ne pas faire d'excès.

## CE QU'IL FAUT FAIRE ET CE QU'IL FAUT ÉVITER

### Ce qu'il faut faire :

**Consultez un médecin** – Parlez à votre médecin avant de commencer quelque programme d'exercices que ce soit. Exigez un examen complet et demandez au médecin de recommander un programme qui vous convient.

**Buvez beaucoup d'eau** – Cela est surtout très important les jours où il fait chaud et humide; buvez avant, pendant et après votre marche.

**Mangez convenablement** – Évitez les aliments vides et les produits à haute teneur de graisse et de cholestérol. Prenez trois repas modérés par jour.

**Choisissez une surface lisse pour marcher** – Cela vous fatiguera moins et réduira les risques de blessures.

### Ce qu'il faut éviter :

**Ne** continuez pas de marcher si vous avez des douleurs à la poitrine, si vous vous sentez particulièrement fatigué, étourdi, si vous ressentez une douleur quelconque, si vous êtes essoufflé ou si vous vous n'êtes pas capable de tenir une conversation avec une autre personne en marchant. Arrêtez de marcher et consultez un médecin immédiatement.

**Ne** marchez pas immédiatement après un repas. Attendez deux heures après un repas avant de marcher et attendez 20 minutes après une marche avant de manger.

**Ne** marchez pas à l'extérieur quand il fait excessivement froid, chaud ou humide. Il est préférable de trouver une piste à l'intérieur ou de marcher dans un centre commercial.

**Ne** marchez pas sur de la glace ou pendant un orage. Cherchez un abri (mais pas sous un arbre).

## TOUT EST EN VOS MAINS À PRÉSENT!

Maintenant que vous savez tout ce qu'il faut sur la marche, il ne tient plus qu'à vous de faire de la marche une saine habitude de vie. Quand vous aurez choisi un programme d'exercices qui vous convient parmi ceux décrits dans ce guide ou que vous aurez conçu votre propre programme, il serait bon de faire ce qui suit : établir vos objectifs, réserver une heure déterminée pour l'exercice, faire le suivi de vos progrès.

## **SE FIXER DES OBJECTIFS**

Se fixer des objectifs est l'étape la plus importante de tout programme d'exercices. Choisir l'un des programmes précédents est un bon départ, mais il est nécessaire d'établir vos propres objectifs à court, à moyen et à long termes. Ces objectifs peuvent être établis en fonction de votre poids, de la distance, de la durée de l'exercice, de la fréquence cardiaque cible ou de toute autre unité de mesure. Essayez d'éviter des buts vagues tels que « je veux me sentir mieux ». Une fois que vous aurez établi vos objectifs, faites un plan pour les atteindre. Une partie de ce plan devrait inclure le programme d'exercices, mais d'autres mesures, telles que suivre un régime peuvent aussi être envisagées.

## **RÉSERVER UNE PÉRIODE POUR LES EXERCICES**

Trouvez le temps de marcher. Il n'est pas nécessaire de marcher tous les jours à la même heure, mais veillez à prendre le temps de marcher chaque jour. Chaque séance que vous manquerez rendra d'autant plus difficile la réalisation de vos objectifs.

## **FAITES LE SUIVI DE VOS PROGRÈS**

Prenez des mesures d'évaluation de vos marches; conservez ces mesures et prenez note de vos progrès. Votre podomètre est l'outil idéal pour vous aider à faire le suivi de vos réalisations à la marche.

Garder un journal est aussi la façon idéale de faire le suivi de votre programme d'exercices.

---

**Sportline encourage tout le monde à se mettre à la marche...**

**Prenez plaisir à faire de la marche et passez une excellente journée!**

---

Date

Steps  
Nombre de pasTime / Exercise  
Durée de l'exercice**SPORTLINE.**