



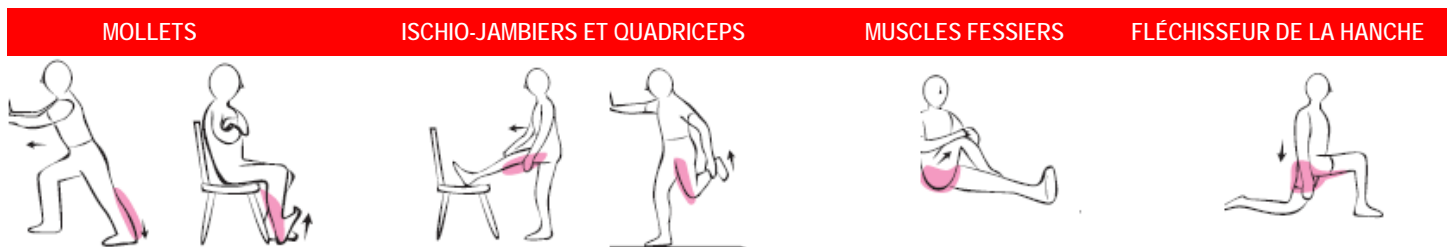
## LA MARCHE... UN PAS VERS LA MOBILITÉ!

La marche est l'une des activités les plus saines que vous puissiez choisir pour vous aider à maintenir et à améliorer votre mobilité physique. Adopter le programme en **cinq points** (1. **Étirez-vous**; 2. **Bougez**; 3. **Additionnez les minutes**; 4. **Réduisez la fatigue**; 5. **Consultez un physiothérapeute**) vous permettra de mieux profiter de cette activité physique, que vous soyez un débutant ou que vous vouliez obtenir davantage de votre programme de marche.

Les conseils suivants ont été préparés à votre intention par l'Association canadienne de physiothérapie (ACP), afin que vous puissiez profiter au maximum d'une saison de marche qui vous assure activité et santé.

### 1. ÉTIREZ-VOUS – AVANT, PENDANT ET APRÈS TOUTE ACTIVITÉ

Les exercices d'étirement – pendant l'échauffement, pendant la pause, entre des activités répétitives ou pendant la récupération après votre marche – vous aident à bouger plus facilement, gardent vos muscles souples et détendus, augmentent votre mobilité articulaire et soulagent la tension et la fatigue. En faisant une séance d'échauffement avant de commencer votre marche, vous réduirez la possibilité de blessures musculaires et la fatigue. Marchez lentement jusqu'à ce que vous commenciez à vous échauffer. Prenez ensuite quelques minutes pour effectuer les exercices d'étirement suivants. Répétez ces exercices après avoir terminé votre activité. Pour les marches prolongées, il serait bon d'arrêter et de vous étirer à mi-chemin.



Pour les exercices d'étirement, n'oubliez pas les points suivants :

- Les mouvements doivent être lents et contrôlés. Vous devez sentir un léger étirement du muscle. Si cette sensation d'étirement diminue, étirez-vous davantage. Vous ne devez jamais ressentir de douleur.
- Lorsque vous sentez un léger étirement dans votre muscle, maintenez votre position pendant 10 à 15 secondes; évitez les mouvements brusques ou saccadés;
- Répétez chaque exercice d'étirement trois fois du même côté, puis répétez pour le côté opposé.

### 2. BOUGEZ – AUJOURD'HUI EN PRÉVISION DE DEMAIN

Bougez. Bougez tout le temps. En toute saison. Toute votre vie.

« Faites un pas en avant . . . » et voilà lancée l'activité la plus facile à intégrer à vos activités quotidiennes et à votre programme d'exercices.

• **Respiration** : Avant de commencer, relaxez-vous et inspirez profondément pour vous remplir les poumons et les rendre ainsi les plus efficaces possible. Après avoir expiré, gardez la poitrine dans cette position, les épaules détendues et légèrement vers l'arrière.

Vous devriez avancer à une vitesse vous permettant d'entretenir une conversation pendant toute la durée de la marche.

• **Bras** : Commencez par placer les bras de chaque côté du corps, détendus des épaules aux doigts. À mesure que vous vous échauffez, commencez à balancer les bras sur toute leur longueur, au rythme de vos pas. Vous tirerez le maximum de votre programme de marche en incorporant des mouvements de bras vigoureux ou en balançant les bras à un angle de 90 degrés. En terminant, n'oubliez pas de ralentir le pas vers la fin de la marche et de refaire les exercices du début en gardant les bras détendus.

...more

**S** This information sheet is part of the CPA's **S.M.A.R.T.** approach to your mobility (focusing on **Stretching, Moving, Adding it up, Reducing Strain and Talking to a physiotherapist**). The information provided is intended for general use and is not meant to substitute for the professional, personal assessment your physiotherapist offers.

**1** Cette fiche de renseignements fait partie du programme de l'ACP « **cinq points** pour assurer votre liberté de mouvement » (1. **Étirez-vous**; 2. **Bougez**; 3. **Additionnez les minutes**; 4. **Réduisez la fatigue**; 5. **Consultez un physiothérapeute**).  
**2** Ces renseignements sont fournis à titre général seulement et ne prétendent pas remplacer l'évaluation professionnelle, personnalisée offerte par votre physiothérapeute.

[www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca)



Canadian  
Physiotherapy  
Association

Association  
canadienne de  
physiothérapie

Suite : LA MARCHÉ... UN PAS VERS LA MOBILITÉ!

### 3. ADDITIONNEZ LES MINUTES – OBJECTIF : UNE HEURE

Pour *augmenter* votre mobilité, prévoyez des activités vous permettant d'être en mouvement tout au long de la journée, pour une période de 10 minutes à la fois. Pour *maintenir* votre mobilité, faites en sorte que chaque mouvement compte. Additionnez ce que vous faites dans une journée et visez un minimum de 60 minutes de *mouvement* par jour. Pour que vous puissiez maximiser vos efforts, les physiothérapeutes recommandent une activité physique régulière et des exercices d'étirement afin de maintenir votre mobilité physique toute l'année.

- **Trouvez votre rythme!** Commencez la saison de marche en douceur si vous n'avez pas été actif pendant l'hiver. Prenez le temps de récupérer pendant les longues randonnées – continuez de marcher, mais moins longtemps et à un rythme plus lent.
- **Avec les vêtements et les chaussures appropriés**, vous pourrez vous adonner à la marche 12 mois par année.

### 4. RÉDUISEZ LA FATIGUE – UTILISEZ DES OUTILS QUI VOUS FACILITENT LA VIE

Des chaussures pour la marche, une ceinture banane, un sac à dos, etc., sont des outils conçus en vue de vous faciliter la vie et non de vous fatiguer davantage. Prenez les mesures nécessaires pour que ces outils vous soient utiles et non le contraire.

- Magasinez pour trouver la meilleure paire de chaussures. Votre physiothérapeute peut vous indiquer les éléments à rechercher pour que vos chaussures de marche répondent à vos besoins et à votre programme de marche;
- Remplacez vos vieilles chaussures. Des chaussures trop serrées ou trop grandes causent des ampoules. La durée moyenne des chaussures de marche est d'environ 620 à 800 kilomètres (400 à 600 milles);
- Surveillez bien votre posture et portez attention au fonctionnement de votre corps : Assurez-vous d'avoir la tête, les épaules et les hanches alignées avec les pieds et vous aurez une bonne posture;
- Maintenez une foulée confortable. Une foulée trop longue, ce qu'on appelle « allonger la foulée », fait se contracter de façon douloureuse et se fatiguer les muscles avant la fin de votre marche;
- Planifiez votre parcours en fonction de votre confort (plutôt plat pour les débutants, de petites côtes pour les marcheurs intermédiaires et des plans inclinés pour les chevronnés);
- Faites le même parcours tous les deux jours. Alternez vos trajets (des plans inclinés au terrain plat, du trottoir à la pelouse) pour les garder intéressants et éviter les blessures de surmenage;
- **N'utilisez pas** de poids pour chevilles ou pour poignets pendant la marche. Ils sont une source de fatigue additionnelle pour vos articulations.

### 5. CONSULTEZ UN PHYSIOTHÉRAPEUTE

Les physiothérapeutes sont les professionnels de la santé qui aident les personnes de tout âge, quel que soit leur style de vie, à atteindre et à maintenir le niveau d'activité et de mobilité physique qu'elles désirent. Grâce à leurs connaissances appliquées et à leur compréhension du corps humain en action, les physiothérapeutes sont en mesure de travailler avec vous pour augmenter votre mobilité, soulager vos douleurs, augmenter votre force, améliorer votre équilibre et votre fonction cardiovasculaire. Ils ne se contentent pas de vous soigner, mais ils vous enseignent aussi à prévenir l'apparition de la douleur ou de blessures susceptibles de limiter votre activité.

#### Comment puis-je trouver un physiothérapeute?

- Visitez le site Web de l'Association canadienne de physiothérapie, [www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca), pour accéder à notre répertoire de physiothérapeutes et pour vous renseigner sur la physiothérapie. Le site Web de l'ACP fournit également des liens aux ressources pour trouver un physiothérapeute par l'intermédiaire des Branches provinciales de l'Association et des organismes de réglementation.
- Consultez les pages jaunes de l'annuaire téléphonique de votre localité pour obtenir une liste des physiothérapeutes et des cliniques de physiothérapie. Vous pouvez prendre un rendez-vous directement n'importe où au Canada.