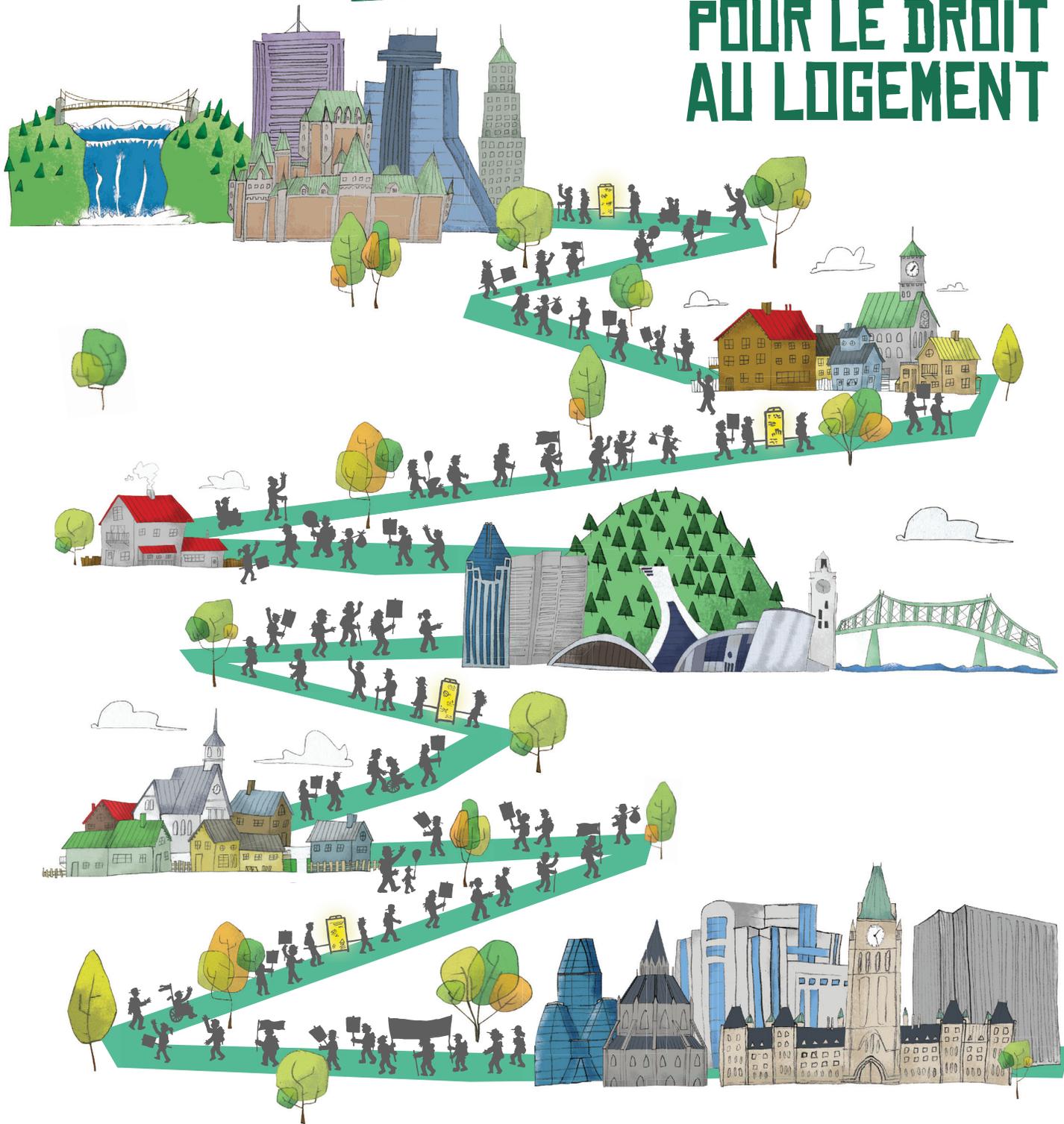


PETIT  
GUIDE DE MISE EN FORME  
AVANT DE PARTICIPER À LA

MARCHE



DE VILLES EN VILLAGES  
POUR LE DROIT  
AU LOGEMENT



## LA MARCHÉ SE VEUT ACCESSIBLE AFIN DE PERMETTRE AU PLUS GRAND NOMBRE DE PARTICIPER.

Les distances parcourues vont varier en fonction des journées (voir la carte par tronçons) mais en moyenne, nous marcherons une vingtaine de kilomètres, d'un village à un autre.

Les repas et les bagages seront pris en charge si bien que personne n'aura de gros sac à porter. Il y aura des véhicules en queue de peloton pour soulager ceux ou celles qui seraient fatigués. Finalement, nous marcherons en terrain asphalté et plat (sauf les tronçons rouges sur la carte). Au-delà de la Marche, nous dormirons dans des salles communautaires la plupart du temps. Cela signifie que nous n'aurons pas de bon petit lit douillet pour nous reposer le soir et c'est pourquoi il est souhaitable d'être préparé pour limiter les courbatures et les douleurs !

## LA MARCHÉ SERA UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE ET STIMULANTE... SURTOUT SI TOUT LE MONDE EST PHYSIQUEMENT PRÉPARÉ.

Dans un premier temps, ça vaut la peine de vérifier si votre santé physique vous permet de participer. Même si vous avez un problème de santé (diabète, troubles cardiaques, polyarthrite, hypertension, chirurgie récente, etc.), vous pouvez probablement participer mais il est préférable de s'en assurer auprès d'un professionnel de la santé<sup>1</sup>. Et n'oubliez pas que pour que la Marche soit un succès, il faudra plus que des marcheurs et des marcheuses ! Tout le monde aura la chance de contribuer à sa façon !

Ensuite, même si vous êtes en santé, il est fortement recommandé de s'entraîner avant le départ et bien sûr, d'avoir des bons souliers. Voici donc quelques petits conseils et des idées d'exercices à suggérer à vos membres et à pratiquer avec elles et eux !



1 Source : *La marche - programme de mise en forme*, p. 97.

# PRATIQUE DE LA MARCHÉ

## PROGRAMME DE NIVEAU DÉBUTANT <sup>1</sup>

Ce programme vise à introduire la marche dans votre horaire de façon régulière et à vous rendre apte à marcher pendant 30 minutes à une allure de modérée à rapide au moins 5 fois par semaine. En ouvrant ce livre, vous avez déjà fait un premier pas vers l'atteinte de cet objectif. D'ici à trois mois, vous constaterez une amélioration significative de votre condition physique et pourrez entreprendre un programme de niveau intermédiaire.

Dans les semaines à venir, il est important de vous rappeler ceci : allez-y graduellement et tenez-vous-en à une vitesse et à une distance qui vous conviennent. Ne vous inquiétez pas si vous n'atteignez pas la forme voulue : votre condition physique s'améliorera sous peu. Vous devriez pouvoir converser en marchant sans éprouver de difficulté. Cependant, si vous commencez à marcher, vous devriez vous sentir légèrement essoufflé. Si votre essoufflement persiste après que vous avez cessé de marcher ou si vous éprouvez une douleur, c'est que vous fournissez un trop grand effort et que vous devez ralentir le pas. Essayez de mesurer l'intensité de votre marche au moyen des méthodes des pages 143 à 145. Reportez-vous également aux pages 24 à 33 si vous avez besoin de vous rafraîchir la mémoire au sujet de la bonne technique de marche et de la posture.

### UNE PENSÉE POSITIVE

- ▶ Les premiers mois permettront à votre corps de s'adapter à la marche. Gardez votre pas. Vous seul savez quand vous êtes prêt à accélérer l'allure.
- ▶ Il s'agit, pour vous, d'une initiation à la marche, alors profitez-en. Souriez aux gens que vous croisez, écoutez le chant des oiseaux ou admirez les fleurs d'une jardinière qui orne une fenêtre.
- ▶ Rappelez-vous régulièrement vos objectifs. Chaque marche vous permet d'avancer vers l'atteinte de ceux-ci.
- ▶ Profitez de vos marches matinales pour explorer votre environnement. Vous découvrirez peut-être une nouvelle rue ou un nouveau parc.
- ▶ Après les trois premiers mois, évaluez votre condition physique. Si vous avez respecté votre programme, vous devriez voir des résultats.

### Vous pouvez suivre ce programme si :

- ▶ vous n'avez pas fait d'exercice depuis trois mois ;
- ▶ vous n'avez pas l'habitude de marcher, c'est-à-dire que vous avez marché pendant moins de 30 minutes par semaine au cours des trois derniers mois ;
- ▶ vous avez de l'embonpoint, votre IMC est supérieur à 25 ou votre rapport taille/hanches est égal ou supérieur à 1 si vous êtes de sexe masculin ou égal ou supérieur à 0,85 si vous êtes de sexe féminin ;
- ▶ vous ne pouvez parcourir 1,6 km (1 mi) à pied ou ne pouvez franchir cette distance en moins de 18 minutes ;
- ▶ vous avez un des problèmes de santé mentionnés à la page 97, mais votre médecin vous recommande de commencer à marcher.



## 1ERE SEMAINE

**Jour 1.** Marchez dans les rues de votre quartier pendant 20 minutes. Vous pouvez vous reposer après 10 minutes de marche ou diviser votre temps de marche en 2 périodes de 10 minutes si vous le préférez. Essayez de maintenir une intensité faible ou modérée (11 à 13 selon l'échelle de Borg) ou de 55 % à 65 % de votre fréquence cardiaque maximale.

**Jour 2.** Refaites le même parcours qu'au jour 1. Concentrez-vous sur votre posture et sur votre technique. Ne vous préoccupez pas de votre vitesse de marche.

**Jour 3.** Si vous êtes fatigué, tenez-vous-en à la dose quotidienne de marche. Si les exercices de marche ont été faciles durant les jours 1 et 2, marchez durant 30 minutes dans votre quartier.

**Jour 4.** Jour de planification. Passez en revue les endroits que vous avez déjà visités et, à l'aide d'une carte géographique, tracez un itinéraire que

vous pouvez faire en tout temps. De manière idéale, votre parcours devrait avoir de 1,5 à 3 km (1 à 2 mi); la surface devrait être belle et plane et être praticable en tout temps. Si vous le pouvez, choisissez une route à proximité de votre maison ou de votre lieu de travail, ainsi qu'un environnement calme et verdoyant.

**Jour 5.** Essayez votre parcours et chronométrez votre marche. Essayez de maintenir une intensité de 12 ou 13 selon l'échelle de Borg ou de travailler de 55 % à 65 % de votre fréquence cardiaque maximale. Consignez votre temps.

**Jour 6.** Tenez-vous-en à la **dose quotidienne**.

**Jour 7.** Effectuez votre parcours à une intensité légère ou modérée et chronométrez votre marche. Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque, travaillez de 55 % à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale.

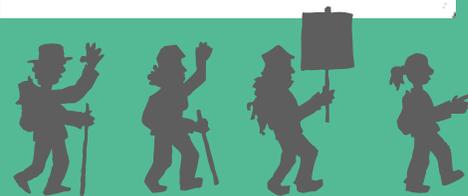


## 2E SEMAINE

Au cours de cette semaine, essayez de marcher tous les jours selon la **dose quotidienne**.

Marchez au moins deux fois à une intensité allant de faible à modérée (12 à 15 selon l'échelle de Borg) ou de 60 % à 75 % de votre fréquence cardiaque maximale. Notez votre temps et essayez de le réduire, même si ce n'est que de quelques secondes.

Ajoutez également une marche de 40 à 60 minutes durant cette semaine, à une intensité légère ou modérée. Essayez de trouver un trajet différent de votre parcours habituel.



## 3, 4 ET 5E SEMAINES

Au minimum, marchez selon la **dose quotidienne** recommandée.

Marchez en empruntant votre parcours habituel au moins une fois par semaine. Essayez d'améliorer votre temps d'une minute d'ici à la cinquième semaine. Sur votre parcours, marchez pendant 5 à 10 minutes à une intensité allant de modérée à forte (14 à 15 selon l'échelle de Borg) ou de 70 % à 75 % de votre fréquence cardiaque maximale. Vous devriez être légèrement essoufflé.

Faites 2 marches plus longues, de 45 à 60 minutes chacune, au cours de ces 3 semaines. Pendant au moins 20 minutes, marchez d'un pas qui vous laissera légèrement essoufflé.

## 6E À 11E SEMAINES

Continuez à marcher selon la **dose quotidienne** recommandée, au minimum.

Marchez en empruntant votre parcours habituel, deux fois par semaine, et chronométrez votre marche chaque fois. Gardez votre nouvelle cadence maintenant plus rapide. Essayez de voir comment vous pourriez allonger votre parcours pour les semaines à venir.

Pour chacune des semaines, faites au moins une marche supplémentaire plus longue, d'une durée d'une heure environ. Au cours de ces marches plus longues, ainsi qu'au cours de vos marches habituelles, essayez de maintenir, pendant au moins 20 minutes, une allure qui vous essoufflera légèrement, soit un pas de modéré à rapide.

## 12E SEMAINES ET +

La marche devrait maintenant faire partie intégrante de votre vie. Vous devriez à présent être capable de parcourir 1,6 km (1 mi) en moins de 18 minutes sans être épuisé. Si cet exercice est trop pénible, reprenez l'entraînement de la 6<sup>e</sup> à la 11<sup>e</sup> semaine jusqu'à ce que vous vous sentiez plus à l'aise.

Pensez à des façons d'accroître l'intensité de votre marche — vous pouvez soit solliciter davantage vos bras, ou choisir un parcours en pente (pour d'autres suggestions, voir pages 72 à 87). Commencez à augmenter graduellement la durée de vos marches et à parcourir des distances plus grandes, en essayant de marcher à une intensité de modérée à forte pendant 15 à 25 minutes à chacune de vos marches.



# EXTRAITS DU LIVRE: LA MARCHÉ – PROGRAMME DE MISE EN FORME

Si ce n'est pas encore le cas, il est souhaitable d'encourager les participantes et participants à introduire la Marche dans leurs activités quotidiennes. Les manifestations sont une bonne pratique (!) mais marcher tous les jours en augmentant graduellement la distance parcourue, c'est encore mieux !

Et pourquoi pas un club de marcheurs et marcheuses ?

Les programmes de groupe peuvent aussi être une super façon d'encourager les membres à s'entraîner. C'est plus motivant de marcher en gang, cela permet de créer des liens de solidarité et de soutenir la mobilisation en vue de la Marche « de villes en villages pour le droit au logement » en invitant vos alliés, votre communauté à se joindre à votre « Club de marche ». L'autre option serait de joindre un Club déjà existant.

Si vous créez votre propre Club en vue de vous préparer pour septembre 2018, il est important de s'y prendre assez tôt afin de prévoir des dates sur plusieurs mois et de planifier les parcours en augmentant graduellement la distance.

Attention, dans votre « Club de marche », les personnes participantes auront, au départ, des niveaux différents (comme lors de la marche « de villes en villages » d'ailleurs!). Il sera donc important de veiller au bien être de tout le monde et tenter de trouver le rythme moyen qui permet au plus grand nombre de participer. Notez toutefois que nous prévoyons en septembre, marcher à une vitesse d'environ 3.5 km/heure.

## LES PROGRAMMES POUR LES GROUPES

*Élaborer un programme de marche pour un groupe est un véritable défi, mais combien gratifiant. La clé, c'est de concevoir un programme qui tient compte de diverses habiletés tout en veillant à ce que tout le monde travaille selon ses capacités.*

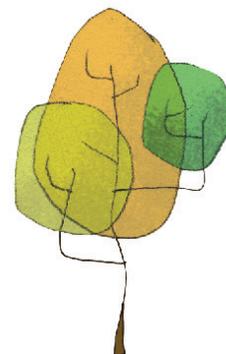
Après avoir décidé de diriger un groupe et effectué toute la recherche et le travail préalables (voir pages 60 et 63), vous pouvez commencer à planifier les marches pour votre groupe. Tout programme est établi à partir d'une structure. Vous pouvez donc organiser la structure de votre programme de manière à augmenter progressivement la vitesse, la durée et l'intensité des marches au fil des semaines. Cette planification contribuera à soutenir l'intérêt des marcheurs et à améliorer leur forme physique.

Cependant, il n'est pas facile de planifier un programme de groupe du fait qu'il s'adresse à des personnes dont les capacités sont différentes. C'est alors que des techniques telles que le travail progressif, le recours à des chefs de groupe et le ciblage des motivations entrent en jeu.

### Planifier un travail progressif

Si vous dirigez un groupe de marche, il est bon d'augmenter graduellement la difficulté des marches. La progression devrait être faite en variant la vitesse, la distance, les pentes et les types de terrain. (Il convient de rappeler ici que la marche en descendant est aussi exigeante que la marche en terrain plat.) Vous pouvez classer les marches selon les catégories C, B ou A d'après le niveau de difficulté. Une marche de catégorie C se fera entièrement en terrain plat et sans obstacle, à une vitesse de 4 à 5 km/h (2 ½ à 3 mi/h); une marche de catégorie B se fera principalement en terrain plat, mais comprendra aussi des pentes moyennes; une marche de catégorie A sera composée d'un travail sur plusieurs pentes et sur des sentiers et des terrains accidentés. Vous pouvez

aussi utiliser un système de classement par catégories graduées, comme « Débutant », « Intermédiaire » et « Avancé », ou encore par couleurs, comme « Bleu », « Rouge » et « Noir ». Essayez toujours vos parcours avant de les proposer à votre groupe afin de pouvoir évaluer leur degré de difficulté et d'être en mesure d'informer les marcheurs des conditions particulières de température ou de qualité de sol.



## Suivre le chef

Si vous divisez un groupe en vue d'aiguiller chaque sous-groupe vers différentes routes, il se peut que vous ayez alors besoin de plus de deux chefs. Le chef le plus important est toujours celui qui reste à l'arrière du groupe. Sa tâche consiste à suivre le rythme des marcheurs les plus lents, à les encourager et à les motiver. Les émetteurs-récepteurs portatifs (ou walkies-talkies) se révèlent d'une grande utilité pour les chefs qui peuvent ainsi communiquer avec les autres marcheurs à n'importe quel moment au cours de la randonnée. Ils deviennent essentiels si les chefs souhaitent apporter une modification à la route préétablie, par exemple lorsque le groupe est plus rapide ou plus lent que prévu.

## Motiver les autres

Si vous aimez marcher et êtes enclin à encourager vos amis et les membres de votre famille à marcher, mettez-vous dans la peau d'une personne sédentaire pour trouver les arguments qui les convaincront. Il ne sert à rien de brandir l'horaire de vos marches si les gens que vous cherchez à motiver n'ont même jamais envisagé l'idée de pratiquer la marche. Il serait plus utile de préparer, à l'intention de ces personnes, un texte qui explique les bienfaits de la marche et de garder les horaires pour ceux qui ont déjà décidé de faire partie de votre groupe.

Pour motiver les marcheurs, une bonne stratégie consiste à les encourager à faire équipe avec quelqu'un dont les capacités sont semblables. Renseignez les marcheurs sur les règles de sécurité routière de la page 69 et, avant de vous mettre en route, avertissez tous les membres de votre groupe des croisements dangereux, des inégalités des trottoirs ou des nids-de-poule le long de votre parcours.

Quel que soit le niveau de votre groupe, il est préférable de faire travailler les marcheurs moins fort plutôt que trop fort durant les premières semaines du programme. Si les gens se plaignent de ce que les marches sont trop faciles, demandez-leur de refaire certaines portions de la route, en particulier les endroits en pente. Si vous travaillez avec plus d'un groupe, rappelez-vous que les programmes pour différents niveaux et capacités peuvent être suivis simultanément chaque semaine. Planifiez des marches d'une heure ou moins afin que les gens puissent y prendre part plusieurs fois par semaine, même s'ils ont un horaire chargé.

## PROGRAMME DE NIVEAU DÉBUTANT

Pour un groupe sans expérience, choisissez des parcours qui conviennent à ce niveau d'habileté. Évitez les obstacles et les terrains difficiles. Commencez par des routes locales et établissez des trajets de 1,5 à 3 km (1 à 2 mi).

## PROGRAMME DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Choisissez un trajet de 5 à 6,5 km (3 à 4 mi) pour un groupe de niveau intermédiaire ou groupe B. Les marcheurs de ce groupe seront prêts à gravir des pentes moyennes. Toutefois, vous devriez vous assurer que la plus grande partie de la marche se fera sur un terrain nivelé convenable afin que les marcheurs puissent se concentrer sur l'augmentation de leur vitesse de marche. Enseignez-leur la bonne technique ainsi que la posture à adopter avant d'accélérer l'allure. Incorporez de courtes périodes de marche plus rapide afin d'habituer les membres du groupe à faire travailler des groupes musculaires qu'ils n'ont pas coutume de solliciter.

## PROGRAMME DE NIVEAU AVANCÉ

Un groupe de niveau avancé ou groupe A est plus facile à diriger du fait que la plupart des marcheurs sont déjà motivés, enthousiastes et disposés à marcher régulièrement. En plus d'ajouter du travail en pente aux parcours, vous pouvez choisir des sentiers et des terrains plus difficiles. Choisissez des trajets de 8 à 10 km (5 à 6 mi). Beaucoup de gens disent qu'ils « arrivent à un mur » une fois atteinte une vitesse de marche donnée (voir page 155 pour obtenir des conseils sur la façon de franchir cette barrière).

Les trucs du marcheur expérimenté

### PARCOURS POUR LES GROUPES NON HOMOGENES

#### Le parcours en forme de 8

*Les marcheurs plus lents compléteront la boucle inférieure du 8, tandis que les marcheurs plus rapides parcourront tout le trajet.*

#### Les espaces découverts

*Les parcs et les champs sont des endroits parfaits : les marcheurs plus rapides peuvent marcher autour du périmètre, alors que les marcheurs plus lents traverseront ces terrains.*

#### Les points de repère et les balises

*Choisissez plusieurs points de repère naturels ou ajoutez d'autres balises vous-même. Les marcheurs plus rapides qui atteindront ces points peuvent aller et venir entre ces points ou tourner autour de ceux-ci et revenir à l'arrière du groupe.*

#### Les terrains variés

*Faites effectuer aux marcheurs les plus rapides un parcours plus exigeant. Par exemple, faites-les monter et descendre une colline, ce qui laissera aux marcheurs plus lents le temps de les rejoindre. Si vous faites une pause, permettez à ces derniers de rattraper le groupe et de se reposer avant que celui-ci reprenne la route.*

## PROGRAMME DE NIVEAU DÉBUTANT

### 1ÈRE SEMAINE

Commencez par une courte marche sur un terrain nivelé. Essayez de faire une marche d'environ 30 minutes, mais prévoyez une façon d'allonger ou de raccourcir le trajet au cas où vous auriez surestimé ou sous-estimé la capacité des marcheurs. Concentrez-vous sur l'enseignement de la bonne technique et de la bonne posture. Intégrez de courtes périodes de marche rapide de 5 minutes, en mentionnant aux membres du groupe qu'ils doivent marcher « comme s'ils étaient en retard à un rendez-vous ». Prévoyez une période d'échauffement et de récupération. Les marcheurs de niveau débutant auront besoin d'un échauffement plus long que les marcheurs de niveau avancé.

### 2e à 10e SEMAINES

Au cours de ces semaines, poursuivez vos marches courtes sur des terrains nivelés, puis introduisez graduellement de plus longues périodes de marche rapide, en faisant passer la durée de 10 minutes à la 2<sup>e</sup> semaine à 20 minutes à la 10<sup>e</sup> semaine. Le groupe devrait travailler à une intensité modérée (13 à 14, selon l'échelle de Borg) ou de 65% à 70% de la fréquence cardiaque maximale. Variez les routes autant que possible afin de rompre la monotonie (pour des idées, voir pages 68 à 75), mais restez principalement sur une surface nivelée.

### 11e SEMAINE ET +

Augmentez la distance à parcourir et faites passer la durée des marches de 30 minutes à 45 minutes. Intégrez au moins 20 à 25 minutes de marche à un pas rapide. Vous devriez travailler à une intensité de 13 à 16 selon l'échelle de Borg ou de 65% à 80% de la fréquence cardiaque maximale.

## PROGRAMME DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

### 1ÈRE SEMAINE

Les marches de niveau intermédiaire devraient durer de 45 à 60 minutes. Le principe durée/intensité peut toujours être appliqué. Ainsi, si l'on marche plus rapidement pendant un court laps de temps, on retirera les mêmes bienfaits que si l'on marche plus lentement pendant une plus longue période. Les parcours en forme de 8 sont parfaits pour les groupes de marcheurs de niveau intermédiaire, car c'est surtout dans ces groupes que des marcheurs sont plus susceptibles de se laisser distancer par d'autres. Étudiez des façons de réguler les marcheurs, en choisissant, par exemple, des trajets qui leur permettent d'aller et de venir entre deux points de repère. Ainsi, ceux qui seront à la queue du groupe auront la possibilité de rattraper ou de devancer les autres.

### 2e à 10e SEMAINES

Intégrez dans vos marches une période de marche rapide à forte intensité (15 à 16 selon l'échelle de Borg) ou de 75% à 80% de la fréquence cardiaque maximale. Augmentez la durée de cette période de 15 à 20 minutes dans les premières semaines pour la porter graduellement de 20 à 30 minutes vers la 10<sup>e</sup> semaine. Augmentez l'intensité en faisant varier le type de terrain et en incluant des pentes. Attardez-vous à enseigner la bonne technique de marche, en particulier dans les montées (voir page 48).

### 11e SEMAINE ET +

Les marcheurs de votre groupe sont maintenant prêts à faire des marches plus vigoureuses, notamment à gravir des pentes plus abruptes ou à accélérer le pas. Trouvez des façons amusantes de faire marcher votre groupe plus rapidement (tout en veillant à ce que les marcheurs maintiennent une bonne technique) en organisant des courses sur de courtes distances. Cet exercice pourra prendre la forme d'une course contre la montre sur une distance de 1,6 km (1 mi) à parcourir à une allure rapide, sans toutefois imposer un effort excessif aux marcheurs.

## PROGRAMME DE NIVEAU AVANCÉ

### 1ÈRE SEMAINE

Vérifiez la posture des marcheurs de votre groupe. Même s'ils marchent régulièrement, ils n'ont peut-être pas appris les bonnes techniques de marche. Rappelez-leur que des périodes d'échauffement et de récupération sont nécessaires. Assurez-vous que chacun marche à une intensité modérée durant les cinq ou huit premières minutes de marche. Les bons marcheurs ne prennent pas tous le même temps pour s'échauffer. C'est au début de la marche que les habiletés de chacun peuvent être remarquées. Si certains marcheurs se mettent en route à un pas très rapide, demandez-leur de rebrousser chemin après cinq minutes pour laisser le temps au reste du groupe de les rejoindre.

### 2e à 10e SEMAINES

Un groupe de catégorie A comprendra des participants compétitifs. Vous devrez repérer ceux qui n'ont pas un esprit compétitif et vous assurer qu'ils ne croient pas ne pas être à la hauteur, sans toutefois négliger de stimuler l'enthousiasme des autres marcheurs. Intégrez des périodes de 10 à 20 minutes de marche très rapide et rappelez aux participants qu'ils ne sont en compétition qu'avec eux-mêmes. Des visages rouges indiquent une fatigue normale saine plutôt que du surmenage. Inquietez-vous davantage de ceux dont le visage pâlit ou dont la respiration semble pénible.

### 11e SEMAINE ET +

Surveillez le niveau du groupe en entier. Assurez-vous que la majeure partie des marches que vous organisez est appréciée. Planifiez au moins une longue marche par semaine, laquelle comprendra 10 minutes de marche rapide en montant une pente afin de pousser le groupe à travailler encore plus fort.



## PROGRAMME DE MISE EN FORME – QUELQUES EXERCICES

Avant de parcourir des grandes distances à pied, il faut s'échauffer et s'étirer. Il est donc recommandé de faire quelques exercices d'échauffement afin de favoriser une bonne oxygénation des muscles et d'augmenter la souplesse, de prévenir les douleurs, les blessures mais surtout, les courbatures du lendemain !

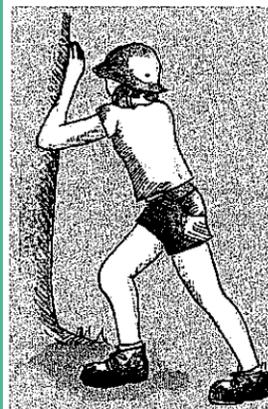
Lors de vos pratiques, il est important d'instaurer cette routine d'exercices... nous le ferons aussi lors de la Marche « de villes en villages ».

Source : *Partir du Bon Pied: Une Introduction à la Marche*, pp. 37-38.



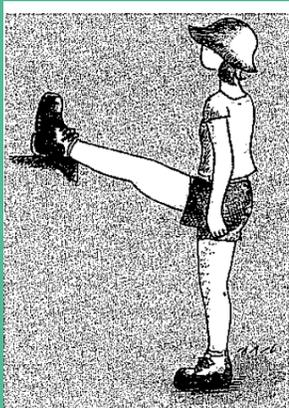
### Tendon d'Achille

Debout, une jambe pliée vers l'avant, prendre appui sur un arbre ou un mur, et baisser les hanches en fléchissant légèrement le genou. Le pied doit demeurer collé au sol, sans tourner vers l'extérieur. Ne rechercher qu'une légère sensation d'étirement. Répéter avec l'autre jambe.



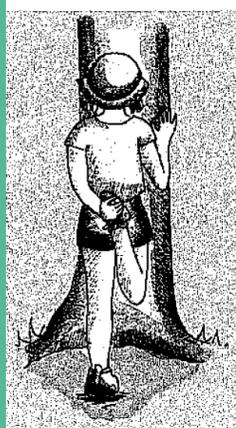
### Mollet

Prendre la position telle qu'illustrée, une jambe devant l'autre, la jambe avant fléchie. Le genou fléchi ne doit pas dépasser le pied. Les deux talons doivent rester bien à plat au sol. On doit ressentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière. Répéter avec l'autre jambe.



### Arrière de la jambe

(muscle ischio-jambiers)  
Se tenir debout, le dos droit, un talon posé sur un banc de parc, une clôture ou tout autre appui qui convient à ses possibilités. Les jambes doivent être tendues sans difficulté, le dos droit et les hanches de face. Attraper avec la main l'ischion (l'os que l'on sent sous la fesse) de la jambe levée et le tirer légèrement vers l'arrière jusqu'à ce qu'on sente une légère tension. Répéter avec l'autre jambe.



### Avant de la jambe (quadriceps)

Se tenir debout, la main droite en appui sur un arbre ou un mur, la jambe droite fléchie vers l'arrière et soutenue par la main gauche. Répéter le mouvement en inversant la position des membres.



### Dos et épaules

Debout, les pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules, joindre les mains le plus haut possible derrière le dos. Pour varier cet exercice, placer la main droite derrière l'épaule droite, et la main gauche derrière le dos pour essayer de toucher la main droite. Répéter en inversant la position des mains.



### Musculature latérale du corps

Debout, les jambes écartées un peu plus large que les épaules, élever le bras gauche de ce côté au-dessus de la tête, et se pencher vers le côté droit tout en évitant que le tronc ne s'incline vers l'avant ou l'arrière. Placer la main droite sur la hanche ou la glisser le long de la jambe jusqu'à ce qu'on sente une résistance. Répéter de l'autre côté.

Source : Marie-Chantal Fournel, Kino-Québec

Dessins : Aya Endo

## LE MATÉRIEL

De bons souliers, confortables, seront nécessaires pour celles et ceux qui vont marcher plusieurs jours de suite, voir le mois au complet. L'objectif est bien sûr d'éviter les ampoules et autres blessures. Notez toutefois qu'il est important d'avoir des pansements et des crèmes hydratantes afin de prendre soins de ses pieds pendant la Marche.

Il ne faut pas attendre la dernière minute pour penser aux souliers ; des souliers neufs peuvent blesser même s'ils sont de qualité.

Les groupes sont invités à utiliser la lettre de demande de commandite s'ils cherchent des dons de souliers.

