



Marchons ensemble!

**Trousse destinée aux organismes
communautaires et aux résidents qui
souhaitent démarrer un groupe de
marche**



**Bien manger et bouger pour le plaisir de vivre!
Eat Well. Be Active. Feel Good.**



Avertissement : *Marchons ensemble!* est une trousse destinée aux organismes communautaires et aux résidents qui souhaitent démarrer un groupe de marche. Le présent document ne contient que des renseignements généraux et les utilisateurs demeurent les seuls responsables de leur santé et de leur sécurité, ainsi que des risques pouvant survenir. Les utilisateurs ont le devoir de s'assurer qu'ils sont bien équipés avant d'entreprendre toute marche et que, dans le cadre de ces marches, ils respectent leurs limites physiques ainsi que celles des membres de leur groupe. La Ville d'Ottawa ne peut être tenue responsable d'aucun dommage, et ne peut faire l'objet d'aucune réclamation, à la suite de l'utilisation de cette trousse.

© **Ville d'Ottawa, Santé publique Ottawa, 2013.**

Une permission écrite est exigée pour toute adaptation ou modification de la présente ressource. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite à des fins commerciales ou lucratives. Sa reproduction intégrale peut être autorisée à des fins non commerciales, sous réserve de la mention de la source complète.

Veillez utiliser la citation suivante quand vous faites référence à ce document :

Santé publique Ottawa. *Marchons ensemble!* Trousse destinée aux organismes communautaires et aux résidents qui souhaitent démarrer un groupe de marche. Ottawa (Ontario) : Santé publique Ottawa, 2013.

Table des matières

<u>Titre</u>	<u>Page</u>
Pourquoi marcher?	3
Pourquoi démarrer un groupe de marche?	3
Huit étapes pour mettre sur pied un groupe de marche	3
Étape 1 : Élaborez un plan	4
Étape 2 : Faites la promotion de votre groupe	5
Étape 3 : Inscrivez vos membres	6
Étape 4 : Planifiez vos marches	7
Étape 5 : Préparez-vous	8
Étape 6 : Marchez!	9
Étape 7 : Encouragez votre groupe à continuer	10
Étape 8 : Consultez votre groupe	11
Ressources pour la marche	12
Journal de marche	14
Références	15

Pourquoi marcher?

La marche est une excellente façon de devenir actif. C'est une activité gratuite qui exige peu d'équipement et que presque tout le monde peut faire. La marche quotidienne, même par courtes séances de 10 minutes, est un excellent moyen d'atteindre les 150 minutes d'activité physique hebdomadaires recommandées dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Le fait de marcher plus souvent entraîne une amélioration de la santé générale, de la santé mentale et du sommeil. De plus, le fait de se déplacer à pied permet de réduire les frais de transport, la congestion routière et la pollution causée par les véhicules, en plus d'augmenter la sécurité des rues. La ville d'Ottawa compte de nombreux sentiers, espaces naturels et sites touristiques, qui permettent aux résidents de pratiquer la marche toute l'année. Consultez la section des ressources du présent guide pour obtenir une liste d'endroits formidables où marcher.

Pourquoi démarrer un groupe de marche?

Démarrer ou intégrer un groupe de marche est une excellente façon de marcher régulièrement, de s'amuser et de rencontrer de nouvelles personnes. Ces groupes peuvent :

- fournir aux membres le soutien et la motivation nécessaires pour continuer de marcher;
- améliorer la sécurité, car la sécurité croît avec le nombre. En effet, les groupes de marcheurs sont plus visibles pour les véhicules, et la marche en groupe peut convenir aux personnes qui ont peur de marcher seules;
- rendre l'activité physique amusante;
- aider les gens à socialiser et à rencontrer d'autres personnes de leur quartier.

Consultez la [liste des ressources sur l'activité physique du RLISS de Champlain](#) (en anglais seulement) pour trouver un groupe de marche dans votre secteur ou prenez les devants en démarrant votre propre groupe de marche.

Huit étapes pour mettre sur pied un groupe de marche

Les groupes de marche peuvent prendre plusieurs formes. Par exemple, il peut s'agir d'un groupe de personnes ou d'amis qui marchent ensemble de temps à autre ou encore d'un groupe plus formel dirigé par un meneur de marche, dont les marches sont planifiées et qui organise des activités de groupe. Cette trousse offre des outils et des conseils pour vous aider à démarrer et à maintenir un groupe de marche. Les étapes suivantes ont été adaptées du document *Social Support for Physical Activity: Establishing a Community-Based Walking Group to Increase Physical Activity Among Youth and Adults – An Action Guide*, des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies.¹

Étape 1 : Élaborez un plan

- ✓ La première étape consiste à trouver un meneur de marche dans votre collectivité. Il peut s'agir de vous-même, d'un résident ou d'un employé d'un organisme local. Tout bon groupe de marche doit compter au moins un champion ou un meneur de la collectivité. Ce meneur :
 - servira de modèle et encouragera les marcheurs;
 - assurera la coordination des marches et entre les membres;
 - planifiera les itinéraires, la vitesse, la distance et la fréquence des marches du groupe;
 - dirigera les marches ou trouvera des bénévoles pour l'aider à diriger les marches;
 - déterminera la date et l'heure des marches;
 - fera la promotion du groupe et recrutera de nouveaux membres;
 - fera le suivi du nombre de marcheurs lors de chaque marche;
 - recueillera et conservera les renseignements d'inscription;
 - vérifiera la condition des itinéraires afin d'assurer la sécurité des marcheurs;
 - assurera la sécurité en apportant un téléphone cellulaire et les numéros des personnes à appeler en cas d'urgence lors des marches.
- ✓ Adressez-vous à des groupes déjà établis (p. ex., groupe qui se réunit pour prendre un café, club de lecture, club de bridge, groupe de nouvelles mamans) et demandez-leur s'ils aimeraient démarrer un groupe de marche.
- ✓ Informez-vous sur les autres activités organisées dans le quartier. Pouvez-vous intégrer un groupe de marcheurs existant, par exemple, un groupe de marcheurs canins.
- ✓ Trouvez des renseignements et des outils qui pourraient aider votre groupe de marche. Le [site Web de Santé publique Ottawa](#) est une excellente source d'information générale sur la marche.
- ✓ Sollicitez la participation des organismes communautaires et des entreprises locales. Ils pourraient vous aider à promouvoir votre groupe ou le commanditer.
- ✓ Déterminez la structure de votre groupe :
 - Votre groupe sera-t-il formel?
 - Les membres doivent s'inscrire.
 - La marche est dirigée par un meneur, l'itinéraire piétonnier est planifié et l'heure est déterminée.
 - Votre groupe sera-t-il informel?
 - Les membres du groupe déterminent le moment et le point de départ de la marche. La marche n'est pas nécessairement dirigée par un meneur.
 - Votre groupe accueillera-t-il les mamans avec leur bébé dans une poussette, les chiens, les personnes âgées, les enfants et les adultes de tous âges?
 - Votre groupe marchera-t-il à l'intérieur ou à l'extérieur?
 - Votre groupe marchera-t-il été comme hiver?
 - Votre groupe recrutera-t-il des bénévoles? Ces derniers peuvent vous aider à coordonner le groupe, diriger les marches et soutenir les membres du groupe.

Étape 2 : Faites la promotion de votre groupe

- ✓ Déterminez la structure et les objectifs de votre groupe. Trouvez-lui un nom.
- ✓ Choisissez une date et une heure pour organiser une première rencontre avec le groupe, inscrire les nouveaux membres et peut-être même faire une courte marche.
- ✓ Faites la promotion de votre groupe de marche.
 - Envoyez des prospectus dans les centres récréatifs, les immeubles d'habitation, les épiceries, les banques, les églises, les bibliothèques, les cabinets de médecin, les pharmacies, les centres pour aînés et les entreprises.
 - Utilisez les médias sociaux (p. ex., Facebook ou Twitter) et Internet pour faire connaître le groupe.
 - Créez une carte de visite pour le groupe de marche et déposez-la dans les boîtes aux lettres du quartier.
 - Apportez des prospectus lors des marches au cas où des gens vous aborderaient pour en savoir plus sur votre groupe.
 - Annoncez votre groupe dans le journal local.
 - Écrivez à heartwise@ottawaheart.ca ou téléphonez au 613-761-4753 pour faire ajouter votre groupe à la [liste des ressources sur l'activité physique du RLISS de Champlain](#) (en anglais seulement).

Étape 3 : Inscrivez vos membres

Élaborez un système pour recueillir les renseignements importants sur les nouveaux membres de votre groupe. Ce système favorisera votre protection ainsi que celle de vos membres.

- ✓ **Formulaire d'inscription** : créez votre propre formulaire d'inscription. Demandez à tous les membres de remplir le formulaire lorsqu'ils se joignent au groupe. Le formulaire d'inscription peut contenir :
 - le nom du marcheur, ses coordonnées, ses disponibilités;
 - les coordonnées des personnes à appeler en cas d'urgence;
 - des renseignements sur la santé qui pourraient être utiles au meneur en cas d'urgence;
 - la capacité du marcheur, comme son expérience de marche, la distance qu'il est à l'aise de parcourir et le type d'itinéraire qu'il préfère (relief, plat, sentiers, asphalte, etc.).
 - une case à cocher pour indiquer si le marcheur a rempli le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP+) et s'il sent qu'il est physiquement en mesure de commencer à marcher.
- ✓ **Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP+)** : Il s'agit d'un outil d'autoévaluation qui contient des questions pour vous aider à déterminer s'il est sécuritaire pour vous de commencer à marcher ou si vous devriez parler à votre médecin avant de devenir plus actif. Demandez à tous les membres du groupe de remplir ce formulaire avant de se joindre au groupe. Ce n'est pas le rôle du meneur du groupe de déterminer si les participants sont aptes à marcher ou non. **Toute personne qui a des doutes ou qui s'interroge sur sa santé et sur la marche devrait en parler à son médecin.**
- ✓ **Formulaire Activité physique – Acceptation des risques et exonération de responsabilité** : Si vous démarrez un groupe de marche formel, il serait judicieux d'utiliser un formulaire d'acceptation des risques et exonération de responsabilité. Ce formulaire confidentiel doit être accepté et signé par les participants, et stipule que le meneur du groupe, les bénévoles, les organismes communautaires et les autres membres du groupe de marche ne peuvent être tenus légalement responsables des risques potentiels pour la santé ou des blessures liés à leur participation au groupe de marche. Ce formulaire devrait être signé, recueilli et conservé dans un classeur verrouillé par le meneur du groupe de marche.
- ✓ Une fois que les membres se sont inscrits, remettez-leur une trousse d'information. Celle-ci peut comprendre :
 - les coordonnées du meneur du groupe ou des autres membres;
 - des sites Web et des ressources sur la marche;
 - une copie des [Directives canadiennes en matière d'activité physique](#);
 - un [journal de marche](#) pour aider les marcheurs à suivre leurs progrès.
- ✓ Informez-vous sur les objectifs et les souhaits des participants en ce qui a trait à la marche lors de leur inscription.
- ✓ Lors de l'inscription des membres, demandez-leur s'ils aimeraient contribuer à l'organisation des activités du groupe. Vous aurez besoin de personnes pour vous aider à planifier les activités, à établir les itinéraires et à diriger les marches.
- ✓ Pensez à la façon dont vous garderez le contact avec tous les membres du groupe :
 - Avec la permission des membres, dressez une liste des personnes-ressources et remettez-la à tous les membres du groupe.
 - Utilisez la technologie pour aider votre groupe à garder le contact (courriel, Twitter, blogue, Facebook).

Étape 4 : Planifiez vos marches

Le choix d'un itinéraire de marche agréable et sécuritaire est l'une des tâches importantes du meneur. Choisissez la fréquence, la distance et l'itinéraire des marches. Recueillez les suggestions des membres du groupe.

- ✓ Choisissez un itinéraire qui convient aux capacités de vos membres en matière de marche. Optez pour un itinéraire facile lors de votre première sortie, question que tout le monde suive! En moyenne, une marche de 2 km prend environ 30 minutes.
- ✓ Planifiez l'itinéraire en entier, pas seulement la destination. Empruntez le chemin le plus sécuritaire, même s'il nécessite quelques pas de plus pour traverser aux endroits désignés et aux intersections.
- ✓ Visez un itinéraire en boucle, qui commence et finit au même endroit. Ce type d'itinéraire permet aux marcheurs d'établir leur propre rythme et de trouver facilement leur chemin jusqu'au point de départ.²
- ✓ Choisissez un itinéraire qui vous permet de ne pas perdre de vue les marcheurs rapides et les moins rapides. Il peut être utile de voir tous les marcheurs s'il existe des dangers dans votre quartier.²
- ✓ Si possible, optez pour des itinéraires agréables où vous trouverez des points d'intérêt, des aires de repos et des toilettes.
- ✓ Choisissez des itinéraires sécuritaires. Y a-t-il des trottoirs, des sentiers de marche balisés et de l'éclairage pour les marches en soirée? Essayez d'utiliser la [liste de contrôle du potentiel piétonnier](#) pour vous aider à planifier votre itinéraire.
- ✓ Choisissez un point de départ où il y a un stationnement et qui est facilement accessible à pied, en vélo ou en transport en commun.
- ✓ Trouvez un endroit où peuvent se rencontrer les membres du groupe de marche avant et après la marche.² Votre succursale de la Bibliothèque publique d'Ottawa peut constituer un bon point de rencontre. Essayez l'un des itinéraires piétonniers de 1,5 à 2 km proposés dans toutes les succursales de la Bibliothèque publique d'Ottawa.
- ✓ Consultez les outils et sites Web de planification d'itinéraires énumérés dans la section des ressources. Vous trouverez également d'autres ressources à <http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/lactivite-physique>.
- ✓ Parcourez l'itinéraire à l'avance pour vous assurer qu'il est approprié. Remettez l'itinéraire aux marcheurs avant chaque marche.
- ✓ En hiver, essayer de marcher dans un centre d'achat ou choisissez un itinéraire où les trottoirs sont rapidement déneigés. Vérifiez si votre itinéraire régulier est enneigé ou bordé de bancs de neige : ceux-ci pourraient obliger les participants à marcher dans la rue.
- ✓ Variez vos itinéraires afin que les marches soient toujours intéressantes.
- ✓ Essayez de planifier au moins une marche par semaine. Plus il y a de marches, mieux c'est.

Étape 5 : Préparez-vous

- ✓ Suivez des cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR) et de premiers soins offerts par le [Service paramédic d'Ottawa](#) et encouragez les autres meneurs bénévoles à faire de même. Pour en savoir plus, appelez au 3-1-1.
- ✓ Veillez à ce que tous les membres de votre groupe de marche aient rempli le formulaire d'autoévaluation Q-AAP+ et le formulaire de renonciation avant de commencer les marches. Gardez des copies du Q-AAP+ et du formulaire de renonciation.
- ✓ Informez tous les membres du groupe du point de départ et du moment de votre première marche.
- ✓ Recrutez des bénévoles pour vous aider. Essayez de trouver un ou deux autres meneurs qui peuvent vous remplacer et diriger les marches en votre absence.
- ✓ Créez un calendrier mensuel qui comprend les dates, les heures, les points de départ et les itinéraires des marches et remettez-le aux membres de votre groupe.
- ✓ Encouragez tous les marcheurs à porter des vêtements clairs et réfléchissants afin d'être bien visibles. Porter un dispositif lumineux et marcher en groupe contribuent à augmenter la sécurité.
- ✓ Demandez aux membres du groupe de signer une feuille de présence avant et après les marches.
- ✓ Veuillez à ce qu'une personne du groupe ait sur elle un téléphone cellulaire et les coordonnées des personnes à appeler en cas d'urgence.
- ✓ L'hiver, préparez-vous aux conditions propices à la glace et apportez des sacs de gravillons. Invitez les marcheurs à ajouter des antidérapants à leurs bottes ou à leurs chaussures par mesure de sécurité.
- ✓ En été, le soleil et la chaleur peuvent incommoder les marcheurs. Encouragez-les à apporter de l'eau et à utiliser un bon écran solaire.
- ✓ En cas de mauvais temps, il est important d'avoir prévu un processus pour annuler les sorties. En effet, il n'est pas sécuritaire de marcher dans des conditions telles que de la pluie verglaçante, ou lors de chaleur extrême ou d'un orage violent.

Étape 6 : Marchez!

Votre groupe peut maintenant commencer à marcher.

- ✓ Organisez un événement de lancement pour inaugurer votre groupe :
 - Organisez une rencontre de lancement lors de votre première marche pour faire les présentations, recueillir les renseignements d'inscription, revoir les conseils de sécurité et apprendre à connaître les membres du groupe.
 - Choisissez un nom pour votre groupe de marche.
 - Invitez des conférenciers ou des leaders locaux pour qu'ils vous aident à donner le coup d'envoi.
 - Invitez les journaux locaux à rédiger un article sur votre groupe et à le promouvoir.
 - Célébrez l'événement en organisant un rassemblement après la marche.
- ✓ Nommez un ou plusieurs meneurs pour la marche.
- ✓ Ajustez le rythme de marche à la vitesse du groupe. Les marcheurs devraient respirer un peu plus vite que la normale, mais être en mesure de discuter aisément.³
- ✓ Le [test de la parole](#) (en anglais seulement) est un bon outil pour vous aider à établir le rythme. Si les marcheurs peuvent avoir une conversation tout en marchant rapidement, cela signifie que le rythme est approprié. Si au contraire ils sont essouffés et incapables de parler, vous devez ralentir la cadence.
- ✓ Invitez les marcheurs à se jumeler et veillez à ce que les plus lents ne marchent pas seuls.
- ✓ Si vous avez assez de meneurs, nommez-en trois pour diriger la marche. Ceux-ci contribuent à assurer la sécurité des participants qui marchent à des rythmes différents. Par exemple, un meneur peut se joindre aux plus rapides pendant que le deuxième se tient en milieu de peloton et que le dernier marche avec les moins rapides.⁴
- ✓ S'il n'y a pas de trottoir, marchez en faisant face à la circulation.
- ✓ Rappelez aux marcheurs d'écouter leur corps et de boire de l'eau. Dites-leur qu'ils devraient arrêter s'ils ne se sentent pas bien.
- ✓ Encouragez les marcheurs à ralentir la cadence s'ils sont essouffés et incapables de parler en marchant.

Étape 7 : Encouragez votre groupe à continuer

Une fois que le groupe est créé et qu'il fonctionne bien, vous devez essayer de maintenir l'intérêt et la participation des membres.

- ✓ Recrutez de nouveaux membres et bénévoles pour vous aider à diriger et à coordonner les marches.
- ✓ Accueillez et présentez les nouveaux marcheurs lors de chaque marche.
- ✓ Invitez des conférenciers ou des entreprises locales à venir parler de sujets d'intérêt au groupe.
- ✓ Invitez une personnalité locale à venir marcher avec votre groupe.
- ✓ Essayez quelque chose de nouveau comme le [géocaching](#), la marche nordique ou le disque-golf.
- ✓ Planifiez une [Promenade de Jane](#), organisez une chasse au trésor, allez voir les lumières de Noël dans le quartier ou organisez une marche en plein cœur d'un événement, comme le Bal de Neige.
- ✓ Planifiez une marche en nature sur l'un des nombreux [sentiers de la Commission de la capitale nationale \(CCN\)](#).
- ✓ Proposez des défis de marche virtuels à votre groupe. Choisissez un endroit (p. ex., Vancouver) et demandez aux marcheurs d'accumuler le nombre de kilomètres nécessaires pour marcher « virtuellement » jusque-là.
- ✓ Associez-vous avec un autre groupe de marche et lancez-lui des défis. Voyons quel groupe pourra se rendre le plus loin pendant une période donnée! Consultez la [liste des ressources sur l'activité physique du RLISS de Champlain](#) (en anglais seulement) pour trouver un autre groupe de marche.
- ✓ Célébrez votre groupe de marche! Organisez une fête pour souligner le succès de votre groupe et invitez les médias et les commanditaires locaux.
- ✓ Envoyez des courriels de rappel aux membres pour leur annoncer les marches et les itinéraires à venir. Invitez les membres à amener un ami.
- ✓ Utilisez un podomètre.
 - Un podomètre, ou un « compte-pas », est un petit outil que vous fixez à votre taille. Il calcule vos pas et peut contribuer à motiver les membres de votre groupe en enregistrant le nombre de pas qu'ils font durant chaque marche. Des podomètres peuvent être empruntés gratuitement auprès de votre succursale de la [Bibliothèque publique d'Ottawa](#).
- ✓ Assurez la visibilité de votre groupe au sein de la collectivité et surtout, amusez-vous!
 - Invitez le journal local à présenter votre groupe.
 - Sollicitez le soutien des entreprises locales (dons, promotions, etc.).
 - Planifiez des activités sociales pour votre groupe (repas-partage, randonnées pédestres au parc de la Gatineau, marche dans l'eau lors des bains libres à votre [piscine locale](#)).
 - Portez un t-shirt ou un chapeau qui représente votre groupe.
 - Marchez pour une cause! Par exemple, participez aux marches organisées par des organismes de bienfaisance.

Étape 8 : Consultez votre groupe

Ceci peut contribuer à l'élever à un autre niveau et peut vous donner des renseignements utiles pour le promouvoir et obtenir du soutien des entreprises locales.

- ✓ Demandez aux marcheurs d'émettre leurs commentaires sur le groupe, les itinéraires et sur d'autres questions.
 - Un sondage est un moyen formel de prendre le pouls des membres du groupe. Le sondage peut être mené de façon régulière (chaque année) ou au besoin. Transmettez les résultats du sondage aux membres du groupe.
- ✓ Faites le suivi :
 - du nombre de marcheurs qui participent à chaque marche;
 - du nombre de marches que votre groupe a faites (dates, heures);
 - des distances et des itinéraires des marches;
 - des types de marcheurs qui se joignent au groupe (âge, sexe).

Ressources pour la marche

Mettre sur pied un groupe de marche est une excellente façon de devenir plus actif, d'aider les autres et d'apprendre à connaître votre collectivité. Pour obtenir une liste complète des ressources locales pour la marche, visitez le site web de [Santé publique Ottawa](#). Voici quelques ressources pour partir du bon pied :

Renseignements généraux sur l'activité physique

Directives canadiennes en matière d'activité physique

<http://www.csep.ca/CMFiles/directives/CSEP-InfoSheets-adults-FR.pdf>

Groupes de marche

Liste des ressources sur l'activité physique du RLISS de Champlain

http://www.ottawaheart.ca/content_documents/Community-Resources-2011-03-21.pdf (en anglais seulement)

Planifiez votre itinéraire de marche

Applications mobiles pour planifier votre itinéraire

Map My Walk :

<http://www.mapmywalk.com/imapmy/> (en anglais seulement)

Application pour iPhone de l'*Ontario Trails Council* :

<http://itunes.apple.com/ca/app/otc-mobile/id553713070?mt=8> (en anglais seulement)

Cartes de marche à Ottawa en ligne

<http://www.mapmywalk.com/maps/> (en anglais seulement)

Pistes, cartes et distances sur le site Web de l'*Ontario Trails Council* pour la région d'Ottawa

<http://ontariotrails.on.ca/trail-regions/ottawa-region> (en anglais seulement)

Carte des pistes cyclables de la Ville d'Ottawa (beaucoup de pistes conviennent également à la marche)

<http://ottawa.ca/fr/residents/transports-et-stationnement/velo/carte-du-velo-dottawa>

Cartes des sentiers de la Commission de la capitale nationale

<http://www.capitaleducanda.gc.ca/endroits-a-visiter/ceinture-de-verdure/quoi-faire/randonnee-pedestre-marche-dans-la-ceinture-de-verd>

Marche à l'année, y compris en hiver, au parc de la Gatineau

<http://www.capitaleducanda.gc.ca/endroits-a-visiter/parc-de-la-gatineau/quoi-faire/randonnee-pedestre-marche-au-parc-de-la-gatineau>

Sécurité

Exercices « Corps à cœur »

http://www.ottawaheart.ca/french/patients_familles/heart-wise-exercise.htm

Cours de RCR et de premiers soins à la Ville d'Ottawa

<http://ottawa.ca/fr/residents/services-durgence/service-paramedic-dottawa/cours-de-secourisme-et-rcr-et-dea>

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP+)

<http://verticalchallenge.org/pdf/QAAP.pdf>

Indice UV et météo quotidienne

<http://www.meteoimedia.com/uvreport/caon0512>

Sécurité des piétons

<http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/topics/pedestrian.shtml>



Journal de marche

Jour	Semaine	Semaine	Semaine	Semaine	Semaine	Semaine	Semaine	Semaine	Semaine	Semaine	Semaine
<i>Objectif quotidien de temps ou distance (km)</i>											
<i>Lundi</i>											
<i>Mardi</i>											
<i>Mercredi</i>											
<i>Jeudi</i>											
<i>Vendredi</i>											
<i>Samedi</i>											
<i>Dimanche</i>											
<i>Total hebdomadaire</i>											
<i>Moyenne quotidienne (total hebdomadaire ÷ 7)</i>											

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent de faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

La marche est une bonne façon d'atteindre cet objectif

Références

1. PARTNERSHIP FOR PREVENTION. Social Support for Physical Activity: Establishing a Community-Based Walking Group to Increase Physical Activity Among Youth and Adults – An Action Guide, The Community Health Promotion Handbook: Action Guides to Improve Community Health, Washington, DC, 2008.
2. CALIFORNIA CENTER FOR PHYSICAL ACTIVITY. Walk Kit – How to Start a Walking Program: A Guide for Local Program Coordinators, 2009.
3. GOODE, R.C. et coll. The Talk Test: How Fast Should I Go?, Cardiac Health Foundation of Canada, 1998, s.l., (en ligne), sur Internet : < http://www.cardiachealth.ca/index.php?o=cardiac+rehabilitation&type=view_article&id=12 >, cité le 22 octobre 2012.
4. NGUYÊN, M.N. et coll. Sustainability of the Impact of a Public Health Intervention: Lessons Learned from the Laval walking Groups Experience, Health Promotion Practice, vol. 6, no 44, 2005, p. 44-52, (en ligne), sur Internet : < <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15574527> >, cité le 8 janvier 2013.