



# La condition PHYSIQUE et la MARCHE

“Un Mariage de Raison”



*Ces quelques lignes vous informeront ou vous rappelleront  
ce que la Marche apporte à votre Santé !  
C'est le Premier des Médicaments ...*

*La Marche, c'est d'abord un « moyen » usuel, peu coûteux à mettre en œuvre.  
La marche est l'activité physique la plus simple à pratiquer au quotidien.*

*Elle est efficace pour le cœur, les poumons, les muscles et même le cerveau !  
En effet, marcher libère des substances dans les muscles, puis dans le cerveau qui  
aident à prévenir la majorité des maladies. L'activité physique contribue à  
entretenir ses os et à ralentir la déminéralisation du squelette.*

*Elle peut se décliner sous diverses formes, suivant la capacité de chaque  
individu. (Endurance, condition du moment, équilibre...)*

*La Randonnée avec ou sans bâtons et la Marche Nordique sont des activités  
qui vont dans ce sens, toutefois « je » dois suivre les conseils suivant :*

*C'est un « Travail » en continu, je ne m'arrête pas, je marche plus rapidement  
qu'à l'habitude et le plus longtemps possible. Une marche n'est pas une  
promenade ; retenons que deux heures de marche doivent permettre un parcours  
d'une dizaine de kilomètres, environ.*

*Je peux être essoufflé mais je dois toujours être capable de parler, sinon je  
respire plus profondément pour oxygéner mon sang. Je marche les bras en  
balancier, pas les mains dans les poches ! Pour sécuriser une chute éventuelle.  
Lors de la marche si je ressens des « fourmis » dans les doigts, c'est le sang qu'il  
faut faire circuler, ouvrir et fermer les mains en soulevant les avant-bras.*

*-I-*

*Pratiquer une activité sportive, entraîne une fatigue Normale, par un entraînement  
régulier je serai moins fatigable ; moins fatigué, je récupérerai mieux après  
l'effort.*

### *Attention tout de même, je reste dans Mes limites !*

. La marche a un effet bénéfique tant sur la Qualité de Vie que sur les fonctions motrices (vitesse de marche, longueur du pas...) ces bénéfices se ressentent environ après une heure d'exercice ils sont à renouveler au moins 2 fois par semaine.

. L'accélération du rythme cardiaque améliorera ma circulation sanguine. Les vaisseaux sanguins géreront mieux les fluctuations du débit et petit à petit ils gagneront en élasticité et réguleront mieux leur diamètre pour accueillir la quantité de sang, nécessaire pendant l'effort.

. L'augmentation du volume de la cage thoracique donnera du tonus au Diaphragme.

. Mes reins élimineront plus rapidement.

. Ma peau reste plus jeune, le vieillissement est ralenti ! selon le Pr Tarmopolsky l'effet anti-âge serait dû à une présence plus importante pendant l'effort grâce à un groupe de protéines secrétées par les muscles appelées « facteurs trophiques »

. Je provoque la création de neurones, grâce à « ces facteurs » et oui en marchant je me régénère et donc je retarde mon vieillissement. Le cerveau a la capacité de produire des neurones quel que soit mon âge ! des études ont montrées que le temps passé dans la « Nature » active les zones du cerveau relatives à l'équilibre psychologique.

. Mon sommeil gagnera en qualité, par le besoin de récupération qui favorise l'endormissement rapide et profond. Il est souhaitable de respecter un délais d'environ trois heures avant l'heure du coucher, le corps a besoin d'être refroidi pour s'endormir.

. Je Favorise la perte de graisses superflues et réduit les risques d'obésité.

. J'augmente la sensibilité à l'insuline, hormone secrétée par le pancréas qui régule l'absorption du glucose (sucre) dans le sang, limitant le risque de diabète

La respiration est « réflexe », un peu comme notre cœur, mais « elle » Elle peut se développer ! J'inspire par le nez et expire par la bouche, j'allonge et adapte ma respiration à la cadence de mes pas.

-2-

### *Je ne fais pas d'effort en apnée !*

*La Marche Nordique*, ses avantages :

. Avoir un bâton dans chaque main incite à utiliser le balancier du bras et à effectuer un travail de coordination en cherchant à avancer simultanément pied et bras opposés.

. Amélioration de la posture, la colonne vertébrale est plus droite grâce aux appuis sur les bâtons.

. Sécurité de pratique apportée par la présence d'appui au sol supplémentaire

grâce à l'utilisation des bâtons avec des sensations plus importantes d'équilibre et de confiance en soi. Prendre appui sur les bras soulage les jambes et réduit la fatigue particulièrement en cas de prothèse de hanche ou genoux.

Les bâtons doivent être adaptés Marche Nordique (stature, poignées, légers, résistants et souples, choisir le carbone, non réglables)

### **S'échauffer avant ou pendant l'exercice ?**

Pour la Marche Nordique il est impératif d'observer deux séances d'exercices de trois à cinq minutes, à savoir :

- L'échauffement, il devra précéder les premiers pas, car le rythme est soutenu dès le départ. Cette séance sollicitera l'ensemble du corps afin d'amener muscles, tendons, articulations à une bonne amplitude et température des organes sollicités.

- L'Etirement, il s'effectue à la fin de la marche, les muscles « tétanisés » doivent être détendus, cela diminuera et même évitera les crampes lorsque je serai au repos.

Pour la *Marche Traditionnelle* je m'échauffe dès les premiers pas, en commençant la marche à vitesse réduite que j'accélère au bout de dix minutes. Les capitaines de marche en tiennent compte.

Les efforts musculaires sont moindres qu'en marche nordique. prendre du temps pour la récupération, je m'*hydrate*. je dois retrouver mon entrain dans les heures qui suivent. J'absorbe des fruits secs ou une barre de céréales si je perçois que j'ai puisé dans mes réserves, toutefois sans excès en me limitant, ce sont tout de même des apports sucrés.

Si certains signes apparaissent tels que :

- . Douleurs articulaires inhabituelles, palpitations, essoufflement, oppression thoracique, vertiges...
- . Sensation de lourdeur des membres inférieurs
- . Lassitude, amaigrissement ou difficultés de sommeil

Arrête momentanément l'exercice et consulte ton médecin traitant en précisant les symptômes. Toutefois, je peux anticiper les douleurs dues aux courbatures, en absorbant le soir un antalgique que m'aura indiqué mon médecin.

Tout exercice aura un impact positif sur ton bien-être physique et mental. au-delà de l'activité physique reste Actif cela te permettra de préserver tes relations sociales et amicales avec un réel bénéfice en matière de Qualité de Vie.

Ces Valeurs sont d'ailleurs exprimées en tête de nos Statuts !

Nos Devises ne sont-elles pas :

« *Un Jour de sentier, huit jours de Santé !* »

« *La Marche est le premier des médicaments !* »

*Janvier 2018*  
*Pierre Perez*  
*Président*  
*«La Foulée Verte des Olonnes »*  
*Vendée/Pays de Loire*