

## PROGRAMME DE MARCHÉ

### ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (ÉPE)

2 - 4	<b>TRÈS FACILE</b> (facile d'avoir une conversation)
5	<b>FACILE</b> (confortable de parler en marchant)
6 - 7	<b>MOYENNEMENT DIFFICILE</b>
8	<b>DIFFICILE</b> (respiration haletante, capable de dire 1 ou 2 mots courts)
9	<b>TRÈS DIFFICILE</b> (respiration saccadée)
10	<b>EXTÉNUANT</b> (à la limite de mes capacités)

**ASSURE-TOI D'AJUSTER  
TON EFFORT POUR  
RESPECTER LE NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ INDICÉ À  
CHAQUE ENTRAÎNEMENT.  
FIE-TOI À CETTE  
ÉCHELLE.**

### CONSEILS D'AMIE

- Chaque entraînement débute et se termine par 5 minutes de marche à faible intensité (échelle de perception de l'effort : 3 - 4).
- Les entraînements peuvent être reportés, mais il est préférable de respecter l'ordre.
- Les exercices musculaires et d'étirements pourront t'aider à devenir une meilleure marcheuse. Ne les oublie pas!
- Ne te prive pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement!
- Si tu es blessée et que tu ressens de la douleur, tu peux remplacer tes entraînements par de la natation ou du vélo. Si la douleur persiste plus de 3 jours, essaie d'aller voir un·e médecin.
- Si tu manques de temps ou de motivation, essaie de marcher un peu quand même, juste 5 à 10 minutes, à intensité basse. Un peu, c'est toujours mieux que pas du tout!
- N'oublie pas d'apporter de l'eau lors de chacune de tes sorties.

Tu as des questions sur le programme de marche ou sur l'entraînement en général? Pose-les à notre experte kinésiologue!

[kin@fillactive.ca](mailto:kin@fillactive.ca)

# PROGRAMME DE MARCHÉ

PROGRAMME CONÇU PAR  
ISABELLE GAGNON, KINÉSIOLOGUE

# FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>	<b>TOTAL : 20 min</b> 5 min : échauffement 10 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page ÉTIREMENTS.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 20 min</b> 5 min : échauffement 10 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page ÉTIREMENTS.	<b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement 15 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>REPOS</b>
	<b>MUSCULATION</b> Voir page <u>MUSCU.</u>			<b>MUSCULATION</b> Voir page <u>MUSCU.</u>		<b>MUSCULATION</b> Voir page <u>MUSCU.</u>	
<b>SEMAINE 2</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement 15 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page ÉTIREMENTS.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 20 min</b> 5 min : échauffement 10 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page ÉTIREMENTS.	<b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement 15 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>REPOS</b>
	<b>MUSCULATION</b> Voir page <u>MUSCU.</u>			<b>MUSCULATION</b> Voir page <u>MUSCU.</u>		<b>MUSCULATION</b> Voir page <u>MUSCU.</u>	

# PROGRAMME DE MARCHÉ

# FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 3</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement 15 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page ÉTIREMENTS.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement 15 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page ÉTIREMENTS.	<b>TOTAL : 35 min</b> 5 min : échauffement 25 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>REPOS</b>
	<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>			<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>		<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>	
<b>SEMAINE 4</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement 15 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page ÉTIREMENTS.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement 15 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page ÉTIREMENTS.	<b>TOTAL : 35 min</b> 5 min : échauffement 25 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>REPOS</b>
	<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>			<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>		<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>	

# PROGRAMME DE MARCHÉ

# FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE</b>  <b>5</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> 5 min : échauffement 20 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page <b>ÉTIREMENTS.</b>	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement 15 min : marche avec 6 x (30 s vite/1 min lent) 5 min : retour au calme ÉPE <b>7-8</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page <b>ÉTIREMENTS.</b>	<b>TOTAL : 40 min</b> 5 min : échauffement 30 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>REPOS</b>
	<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>			<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>		<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>	
<b>SEMAINE</b>  <b>6</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> 5 min : échauffement 20 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page <b>ÉTIREMENTS.</b>	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> 5 min : échauffement 20 min : marche avec 10 x (30 s vite/1 min lent) 5 min : retour au calme ÉPE <b>7-8</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page <b>ÉTIREMENTS.</b>	<b>TOTAL : 45 min</b> 5 min : échauffement 35 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>REPOS</b>
	<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>			<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>		<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>	

# PROGRAMME DE MARCHÉ

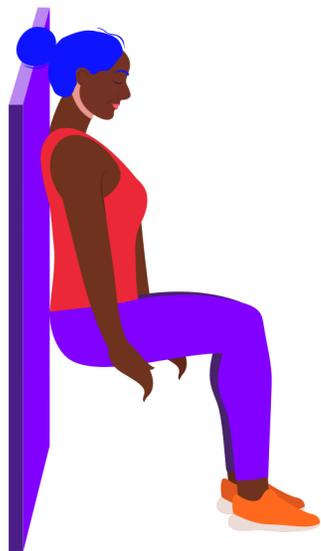
# FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE</b> <b>7</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> 5 min : échauffement 20 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page <b>ÉTIREMENTS.</b>	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> 5 min : échauffement 20 min : marche avec 8 x (45 s vite/1 min lent) 5 min : retour au calme ÉPE <b>7-8</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page <b>ÉTIREMENTS.</b>	<b>TOTAL : 35 min</b> 5 min : échauffement 25 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>REPOS</b>
<b>SEMAINE</b> <b>8</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> 5 min : échauffement 20 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page <b>ÉTIREMENTS.</b>	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 20 min</b> 5 min : échauffement 10 min : marche 5 min : retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS</b> Voir page <b>ÉTIREMENTS.</b>	<b>ORGANISE UNE                      RANDONNÉE AVEC                      TES AMI-ES POUR                      DÉCOUVRIR TON                      QUARTIER SI TU EN AS                      ENVIE!</b>	
	<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>			<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>		<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>	
	<b>MUSCULATION</b> Voir page <b>MUSCU.</b>						

# MUSCU

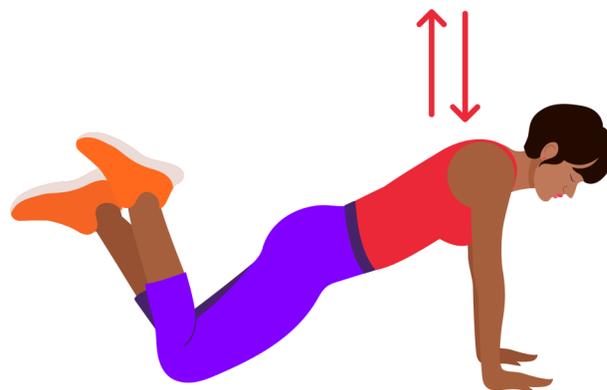
Enchaîne les trois exercices. Prends une minute de pause, puis fais-les une deuxième fois.

SEMAINES 1 À 4



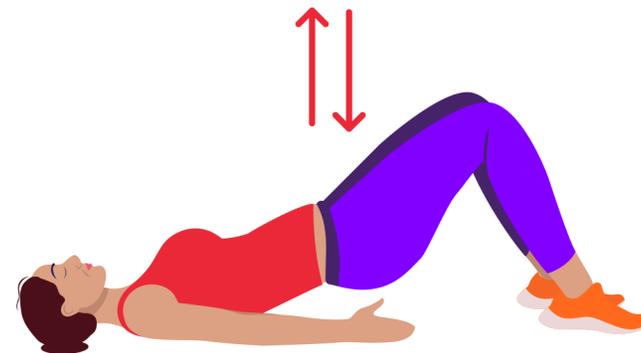
**CHAISE AU MUR**

30 SECONDES



**POMPES EN APPUI SUR  
LES GENOUX OU SUR LES  
ORTEILS**

15 RÉPÉTITIONS



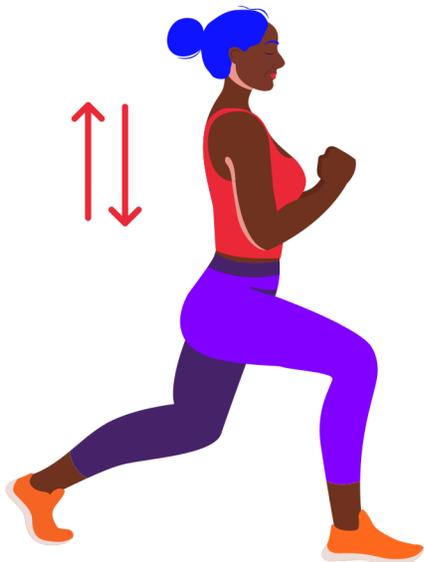
**PONT, DEUX PIEDS SUR  
LE PLANCHER**

15 RÉPÉTITIONS

# MUSCU

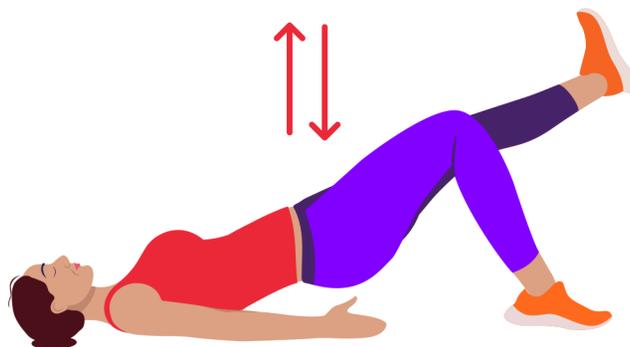
Enchaîne les trois exercices. Prends une minute de pause, puis fais-les une deuxième fois.

SEMAINES 5 À 8



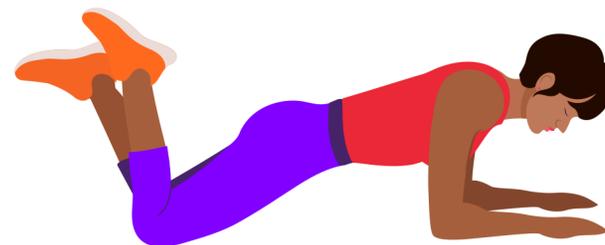
**FENTES SUR PLACE**

12 RÉPÉTITIONS DE  
CHAQUE CÔTÉ



**PONT, UN PIED SUR LE  
PLANCHER**

12 RÉPÉTITIONS DE  
CHAQUE CÔTÉ



**PLANCHE, EN APPUI SUR  
LES GENOUX OU SUR  
LES ORTEILS**

30 SECONDES

# ÉTIREMENTS

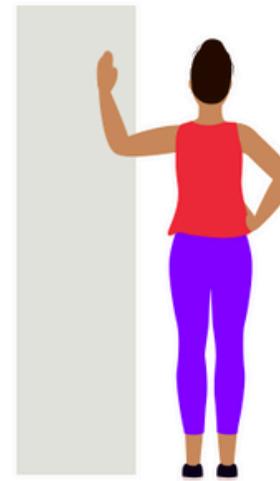
Maintiens chaque posture 30 secondes à 1 minute de chaque côté.



**QUADRICEPS**  
(DEVANT DE LA CUISSE)



**ISCHIO-JAMBIERS**  
(DERRIÈRE DE LA CUISSE)



**POITRINE  
ET ÉPAULES**



**MOLLETS**  
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)