

## PROGRAMME DE MARCHÉ

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

2 - 4	TRÈS FACILE
5	FACILE
6 - 7	MOYENNEMENT DIFFICILE
8	DIFFICILE
9	TRÈS DIFFICILE
10	EXTÉNUANT

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 par 5 minutes de marche à faible intensité (échelle de perception de l'effort : 4-5). Fais aussi un retour au calme de 5 minutes à la même intensité à la fin de chaque entraînement.
- 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!
- 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 trois jours, essaie d'aller voir un professionnel de la santé spécialisé dans le domaine du sport.
- Si tu manques de temps ou de motivation, essaie de marche un peu quand même, juste 5 à 10 minutes, à intensité basse. Un peu, c'est toujours mieux que pas du tout!
- Ne te prive pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement!
- N'oublie pas d'apporter de l'eau lors de chacune de tes sorties.

# PROGRAMME DE MARCHÉ

PROGRAMME CONÇU PAR  
ISABELLE GAGNON, KINÉSIOLOGUE

# FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>	<p><b>TOTAL : 20 min</b> 5 min : échauffement marche 10 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.</p>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>TOTAL : 20 min</b> 5 min : échauffement marche 10 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.</p>	<p><b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>REPOS</b></p>
<b>SEMAINE 2</b>	<p><b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.</p>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>TOTAL : 20 min</b> 5 min : échauffement marche 10 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.</p>	<p><b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>REPOS</b></p>

# PROGRAMME DE MARCHÉ

# FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 3</b>	<p><b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.</p>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.</p>	<p><b>TOTAL : 35 min</b> 5 min : échauffement marche 25 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>REPOS</b></p>
<b>SEMAINE 4</b>	<p><b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.</p>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>TOTAL : 25 min</b> 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.</p>	<p><b>TOTAL : 35 min</b> 5 min : échauffement marche 25 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p> <p><b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a></p>	<p><b>REPOS</b></p>

# PROGRAMME DE MARCHÉ

# FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE</b> <b>5</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>20 min :</b> marche <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>	<b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> marche incluant 6 x (30 s rapide/1 min lent) <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>7-8</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>	<b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>TOTAL : 40 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>30 min :</b> marche <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>	<b>REPOS</b>
	<b>SEMAINE</b> <b>6</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>20 min :</b> marche <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>	<b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>20 min :</b> marche incluant 10 x (30 s rapide/1 min lent) <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>7-8</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>	<b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>TOTAL : 45 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>35 min :</b> marche <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>

# PROGRAMME DE MARCHÉ

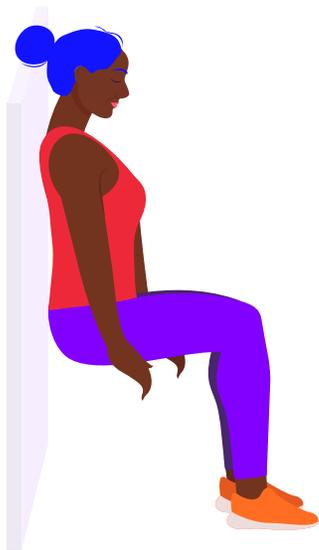
# FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE</b> <b>7</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>20 min :</b> marche <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>	<b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>20 min :</b> marche incluant 8 x (+5 s rapide/75 s lent) <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>7-8</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>	<b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>TOTAL : 35 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>25 min :</b> marche <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>	<b>REPOS</b>
	<b>SEMAINE</b> <b>8</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>20 min :</b> marche <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>  <b>Muscu :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>	<b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 20 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>10 min :</b> marche <b>5 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>	<b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>ORGANISE UNE                      RANDONNÉE AVEC                      TES AMI.E.S POUR                      DÉCOUVRIR TON                      QUARTIER SI TU EN AS                      ENVIE!</b>
							

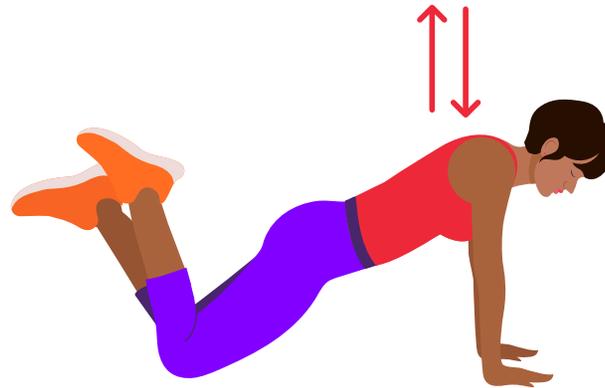
# MUSCU

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

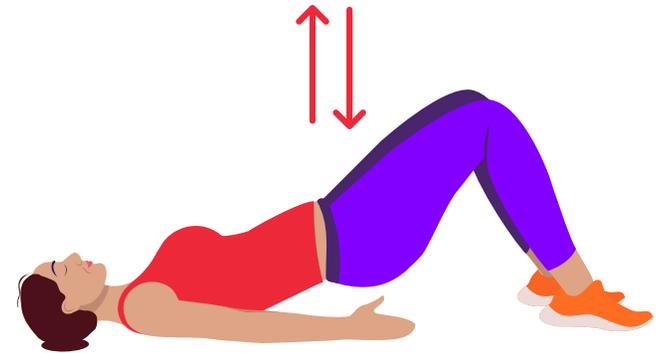
SEMAINES 1 À 4



**CHAISE AU MUR**  
30 S



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

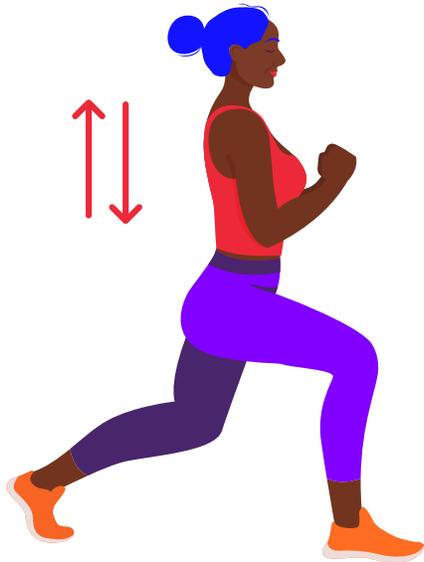


**PONT, DEUX PIEDS  
SUR LE PLANCHER**  
15 RÉPÉTITIONS

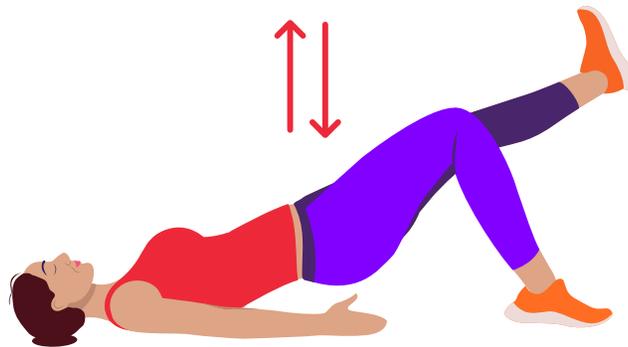
# MUSCU

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

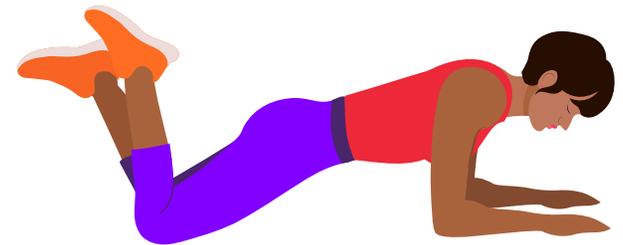
SEMAINES 5 À 8



**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 S

# ÉTIREMENTS

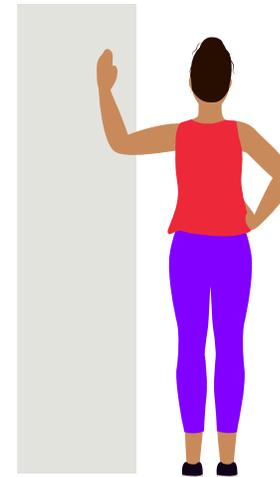
Maintiens chaque posture 30 s à 1min de chaque côté.



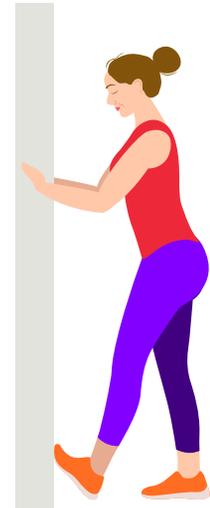
**QUADRICEPS**  
(DEVANT DE LA CUISSE)



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



**POITRINE  
ET ÉPAULES**



**MOLLETS**  
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)