

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 marcher 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
SEMAINE 1	<p>TOTAL : 20 min 5 min : échauffement marche 10 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p> <p>Muscu : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p>	<p>ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.</p>	<p>REPOS</p>	<p>TOTAL : 20 min 5 min : échauffement marche 10 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p> <p>Muscu : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p>	<p>ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.</p>	<p>TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p> <p>Muscu : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p>	<p>REPOS</p>
SEMAINE 2	<p>TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p> <p>Muscu : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p>	<p>ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.</p>	<p>REPOS</p>	<p>TOTAL : 20 min 5 min : échauffement marche 10 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p> <p>Muscu : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p>	<p>ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.</p>	<p>TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : marche 5 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p> <p>Muscu : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p>	<p>REPOS</p>

PROGRAMME DE MARCHÉ

FILLACTIVE

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


PROGRAMME DE MARCHÉ

FILLACTIVE

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

PROGRAMME DE MARCHÉ

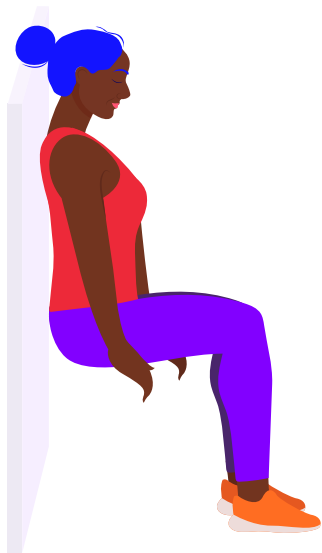
FILLACTIVE

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

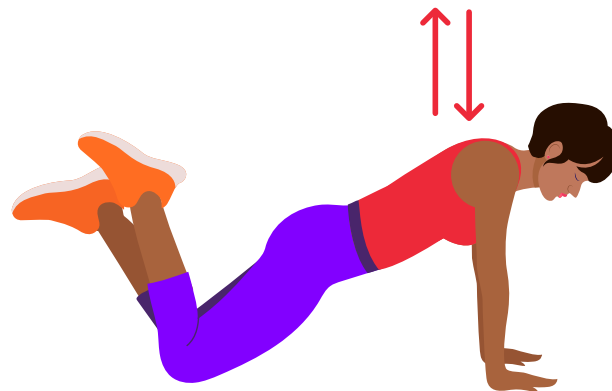
MUSCU

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

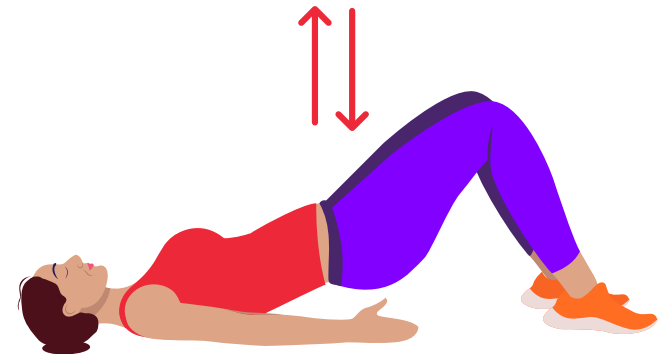
SEMAINES 1 À 4



CHAISE AU MUR
30 S



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

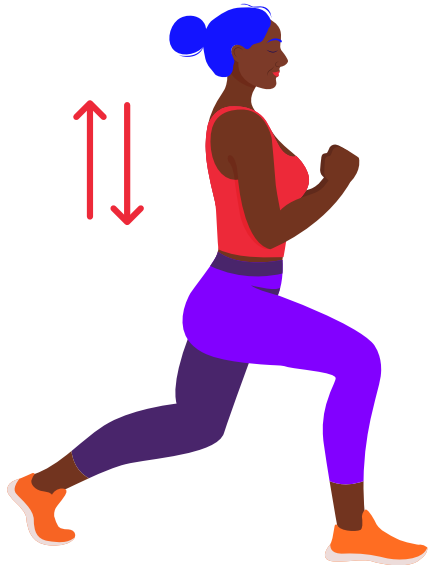


**PONT, DEUX PIEDS
SUR LE PLANCHER**
15 RÉPÉTITIONS

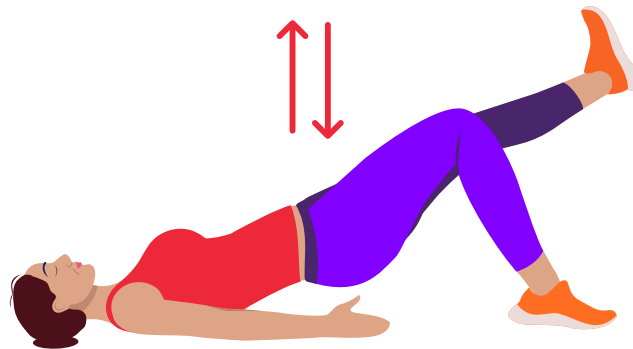
MUSCU

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

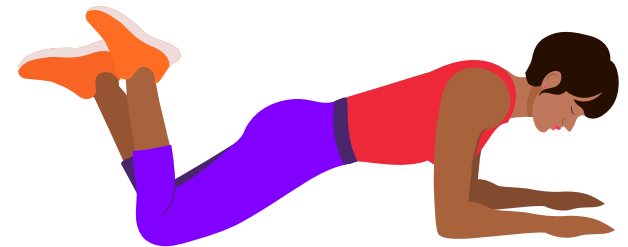
SEMAINES 5 À 8



FENTES SUR PLACE
12 RÉPÉTITIONS
DE CHAQUE CÔTÉ



**PONT, UN PIED SUR LE
PLANCHER**
12 RÉPÉTITIONS
DE CHAQUE CÔTÉ



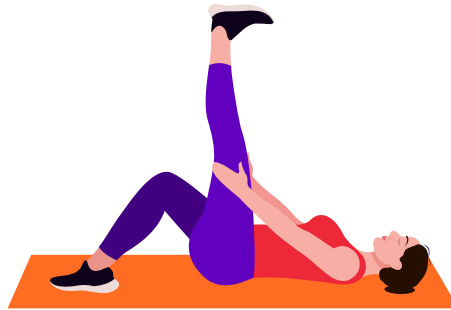
**PLANCHE, EN APPUI
SUR LES GENOUX OU
SUR LES ORTEILS**
30 S

ÉTIREMENTS

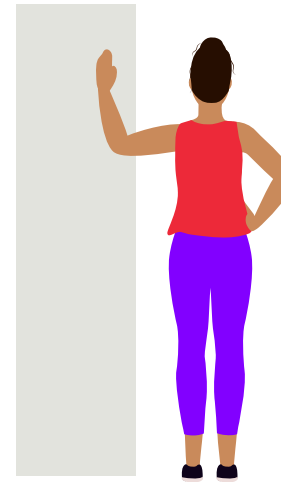
Maintiens chaque posture 30 s à 1min de chaque côté.



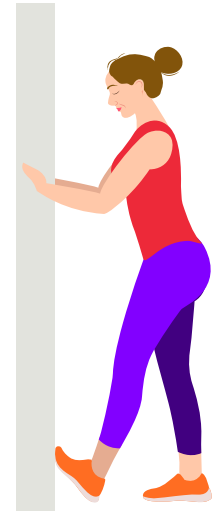
QUADRICEPS
(DEVANT DE LA CUISSE)



ISCHIO-JAMBIERS
(DERRIÈRE DE LA CUISSE)



**POITRINE
ET ÉPAULES**



MOLLETS
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)