VOYAGE TA VIE

Fondation québécoise du cancer

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

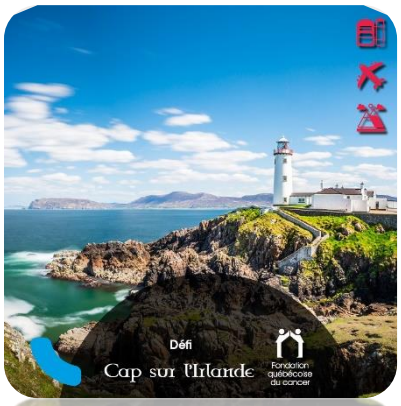
Fondation québécoise du cancer

VOYAGE TA VIE

Êtes-vous prêt.e?

Vous faites maintenant partie de l'aventure Voyage ta vie! Ce guide vous permettra de débuter votre entraînement un pas à la fois et de vous transmettre toutes les informations nécessaires à votre préparation.

N.B. Cette suggestion de préparation n'est pas personnalisée. Pour toutes conditions de santé à considérer, consultez le/la kinésiologue affilié.e à votre Centre régional.



Fondation québécoise du cancer

VOYAGE TA VIE

Table des matières

Le/La kinésiologue 4

La marche 4

Quels sont les avantages de la marche? 4

La préparation physique 4

Ce que votre préparation devrait inclure chaque semaine 5

Comment calculer ma distance de marche durant ma préparation 5

Option #1 : L'application mobile sur votre téléphone intelligent ou la montre GPS 5

Option #2 : Le podomètre ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Comment déterminer mon intensité? 5

Un peu plus d'informations 7

Conseils pour l'entraînement 7

Conseils liés à la température 8

Conseils généraux 8

Où aller marcher? 9

Les bâtons de marche 9

Anatomie d'un bâton de marche 9

Ajustement des bâtons de marche 10

Choix de votre taille standard de bâtons, à plat 10

Comment tenir ses bâtons 10

Technique de marche avec bâtons 11

Franchissement d'un obstacle avec bâtons 11

Réservez votre rendez-vous 13

Le/La kinésiologue

Le/La kinésiologue est un.e professionnel.le de la santé, spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Lors d'une rencontre individuelle, le/la kinésiologue fera une évaluation sommaire de votre condition physique et sera en mesure de modifier le plan d'entraînement selon vos forces et faiblesses.

La marche

Quels sont les avantages de la marche?

- La marche peut améliorer votre santé. C'est le cas en marchant à *cadence modérée* pendant des périodes d'au moins *10 minutes*, pour un total de *30 à 60 minutes par jour*.
- Prévenir les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux en améliorant le taux de cholestérol, la circulation du sang et la fonction cardiaque;
- Réduire la pression artérielle et prévenir le diabète de type II;
- Contribuer à prévenir la diminution de la masse osseuse et l'apparition de l'ostéoporose;
- Améliorer la capacité à relever les défis de la vie.

La préparation physique

Afin de relever haut la main votre défi, d'apprécier et de vivre pleinement les moments de ce voyage d'entraide, la préparation physique est un élément clé. Mieux vous serez entraîné.e physiquement, plus vous éviterez la fatigue musculaire, les blessures inflammatoires et tous les autres maux qui pourraient entraver la poursuite de ce bel objectif.

La clé pour une préparation optimale et la prévention des blessures lors d'un défi d'endurance est la PROGRESSION et l'entraînement musculaire spécifique.

Cette progression doit être prévue en conséquence de l'objectif à atteindre en termes de **fréquence**, de **distance** à parcourir et **d'intensité/vitesse** de marche.

Ce que votre préparation devrait inclure chaque semaine

- Des sorties de marches qui augmentent chaque semaine, et ce, en incluant une plus longue sortie ainsi que des plus courtes. Plus précisément, 1 sortie par semaine qui sera plus longue ainsi que 2 à 3 sorties plus courtes par semaine.
- Des exercices de renforcement musculaire spécifiques aux membres inférieurs et au tronc pour améliorer votre endurance, lors des longues sorties de marche.
- Des périodes de repos, incluant des exercices d'automassage et des étirements, pour contrôler les tensions musculaires des muscles fortement sollicités.
- Des activités physiques alternatives pour reposer les régions utilisées, lors de la marche. Par exemple : le vélo, la natation, le ski de fond, etc. Cela permettra de pratiquer un exercice physique musculaire et cardiovasculaire, tout en favorisant une bonne récupération des muscles les plus sollicités.
- Une période d'affûtage, c'est-à-dire une diminution considérable du kilométrage 2 semaines avant votre défi. Cette période permettra de refaire toutes vos réserves d'énergie musculaire, avant le grand départ.

Comment calculer ma distance de marche durant ma préparation

Utiliser une application mobile sur votre téléphone intelligent ou la montre GPS

Si vous possédez un téléphone intelligent, il existe plusieurs applications gratuites et faciles d'utilisation vous permettant d'avoir un suivi de votre distance, votre vitesse de marche ainsi que le dénivelé parcouru. En voici quelques-unes :

- **Strava**
- **Nike +**
- **Runstatic**
- **Runkeeper**

Les montres GPS les plus connues :

- **Apple Watch**
- **Garmin**

Comment déterminer mon intensité?

Un moyen facile d'évaluer votre niveau d'intensité est d'utiliser « L'échelle de perception de l'effort » ou « EPE ». Celle-ci est à la page suivante.

C'est une échelle de 0 à 10, où 0 n'équivaut à aucun effort et 10 équivaut à un effort maximal. Pour bien l'utiliser, vous devez apprendre à écouter votre corps. Vous verrez que cela deviendra de plus en plus facile avec le temps, si vous vous exercez régulièrement à évaluer votre perception d'effort. Comme mentionné dans l'échelle, vous pouvez utiliser votre respiration comme guide.

Entre 0,5 et 2, vous faites une activité d'intensité faible :

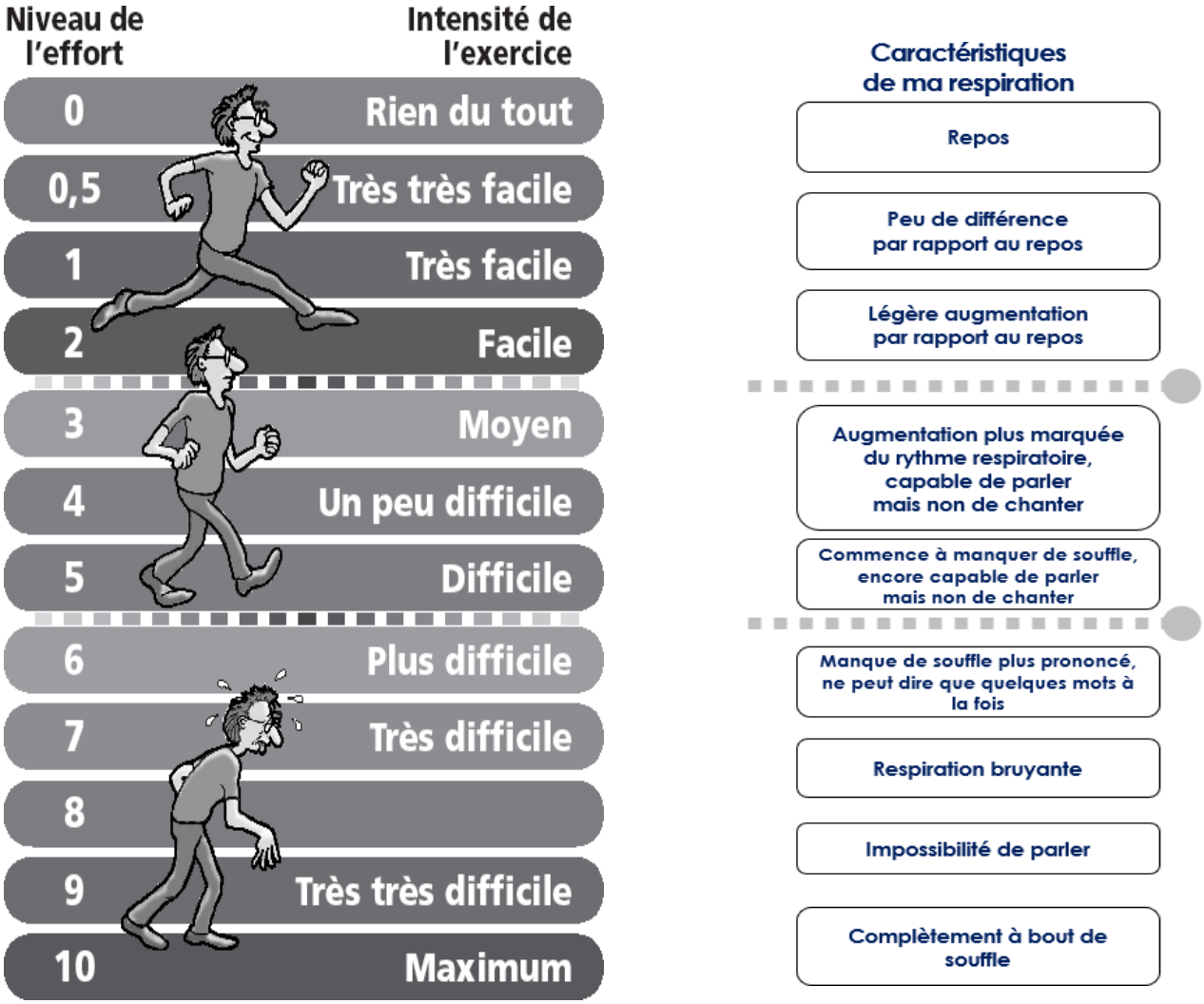
- Vous pourrez ici augmenter votre endurance de très longue durée sans vous épuiser, mais votre capacité cardiovasculaire ne sera que très peu augmentée.

Entre 3 et 5, vous faites une activité d'intensité modérée :

- Vous pourrez ici augmenter votre endurance de moyenne et de longue durée. C'est à cette intensité que votre capacité cardiovasculaire commence à s'améliorer. **Lors de vos entraînements, il est conseillé d'atteindre cette intensité.**

Entre 6 et 10, vous faites une activité d'intensité élevée :

- Vous pourrez ici augmenter votre endurance de courte et de moyenne durée. À cette intensité, votre capacité cardiovasculaire augmentera beaucoup.



Inspiré de l'échelle rédigée par Élizabeth Turgeon, kinésiologue au Centre Hospitalier Universitaire de Sherbrooke, 2004

Planification de votre entraînement : progression des distances et fréquence.

Une planification sur 13 semaines vous sera envoyée, spécifique aux exigences de la destination choisie, inclura un calendrier, un programme de renforcement musculaire et des étirements.

L'intégration d'un entraînement musculaire et d'étirement est complémentaire à vos sorties de marche et de randonnées. Celui-ci vous vous aidera à développer votre endurance musculaire spécifique, prévenir les blessures et favoriser une meilleure récupération.
**Voir le programme PDF joint à ce guide.*

Voici un exemple de la structure de cette planification :

Semaine	Sorties de marche	Exercices musculaires	Activités alternatives	Étirement/ automassage
#1	5 km 5 km	2x	1x	1-2x

Nous vous conseillons fortement l'utilisation d'un calendrier pour planifier vos séances et pour suivre votre progression.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche 5 km	Programme musculaire + Étirement	Repos	Marche 5 km	Programme musculaire + Étirement	Activité alternative Ex. : Vélo 30 min	Repos

Un peu plus d'informations

Conseils pour l'entraînement :

- Avant de débuter votre entraînement, une période d'ÉCHAUFFEMENT, c'est-à-dire une période d'activation du corps, est indiquée. Celle-ci permet d'augmenter la température du corps, de lubrifier les articulations, de rendre le corps plus facilement mobile et surtout d'activer les systèmes de production d'énergie du corps. Débutez avec une marche plus lente puis accélérez vos pas progressivement. Quelques répétitions des exercices de renforcement peuvent être un excellent échauffement!
- Dans un contexte de blessure ou de douleur lors de vos sorties de marche, un échauffement spécifique est essentiel. Consulté l'un.e de nos kinésiologues pour des recommandations personnalisées.
- Il est aussi important de faire les ajustements appropriés selon les conditions ambiantes.

Conseils liés à la température :

S'il fait froid (moins de 14°C), s'il y a du vent ou s'il pleut :

- S'échauffer plus longtemps (ajouter au moins 5 minutes).
- Porter les vêtements appropriés, selon la température (prévoir plusieurs couches à enlever progressivement peut être utile).

S'il fait chaud :

- Prévoir de l'eau et bien s'hydrater, durant toute la durée de l'activité.
- S'échauffer à l'ombre, si possible.
- Porter des vêtements protecteurs (chapeau ou casquette).

En tout temps :

- Avoir de l'eau fraîche avec soi.
- Prévoir de la crème solaire de protection suffisante, selon la durée de l'activité, et en remettre au besoin.
- Porter des lunettes de soleil ou de sport.

Conseils généraux :

- Vous souhaitez y aller un peu plus fort? Augmentez ou variez la vitesse, montez des côtes ou des escaliers. Vous pouvez alterner un coin de rue rapide, un coin de rue lent ou changer l'amplitude des pas.
- Il est préférable d'augmenter l'intensité, avant d'augmenter la quantité. Il ne faut pas augmenter la quantité (nombre de kilomètres) aux dépens de la qualité.
- Vous avez « sauté » quelques sorties? Reprenez où vous étiez rendu. Après un arrêt de plusieurs jours, retournez à l'échelon (semaine) précédent.
- Vous pouvez rester au même échelon (même semaine) le temps que vous voulez, mais n'oubliez pas que le but de ce programme est de vous aider à vous préparer pour LA grande sortie : votre voyage!
- Buvez de l'eau… Beaucoup d'eau!
- Durant les sorties de marche plus longues, testez votre équipement (couches de vêtements, chaussettes, chaussures, etc.), mais également vos collations (fruits séchés et noix, barre tendre, etc.) ainsi que votre hydratation (eau vs électrolyte).
- Profitez de la moindre occasion pour marcher : pauses au travail, déplacements, courses à l'épicerie, aller à la bibliothèque, etc. Limitez l'utilisation de l'automobile et utilisez les escaliers plutôt que les ascenseurs.
- Laissez de l'énergie dans votre réservoir. Terminez chaque séance d'entraînement sans fatigue excessive : sachez ajuster la durée et l'intensité de chaque séance, en fonction de vos limites personnelles.
- Variez les parcours; empruntez des parcours différents. Rompre la monotonie vous aidera à conserver et même à renforcer votre motivation.
- Marchez avec un.e ami.e, mais sachez choisir votre partenaire de marche. C'est-à-dire quelqu'un ayant une condition physique similaire à la vôtre pour que l'expérience soit agréable.
- Investissez dans une bonne paire de chaussures et de bonnes chaussettes.

N'oubliez pas : soyez persévérant.e. Les résultats vous surprendront et cette aventure sera agréable.
Liens utiles : kino-quebec.qc.ca et randoquebec.ca

Où aller marcher?

Nous vous proposons de réaliser des sorties de marche dans différents endroits de la province. Profitez de ce voyage pour découvrir des sentiers pédestres à votre portée et avec des paysages sublimes.

- randoquebec.ca
- Google : Où marcher à région de votre choix
- Quebeccompostelle.com

Les bâtons de marche

C'est plus fort que nous : tout ce qui, de près ou de loin, a trait à notre confort de marche nous met de bonne humeur. Vous partez pour une longue rando? Économisez vos forces et investissez dans de bons bâtons de marche. Celui-ci :

- Augmente l'équilibre.
- Soulage les muscles des chevilles, des genoux et des hanches, surtout en descente.
- Répartis la force musculaire des bras et des jambes, lors de l'escalade.
- Permets d'adopter une position bien droite sur des sentiers plats.
- Aide à tenir debout sur des chemins rocailleux ou boueux.

Pour une utilisation adéquate, ils doivent être bien ajustés et utilisés. Par exemple, sur les surfaces dures comme l'asphalte, on utilise les embouts de caoutchouc, tandis que les pics de métal seront utiles sur la terre et d'autres surfaces instables.

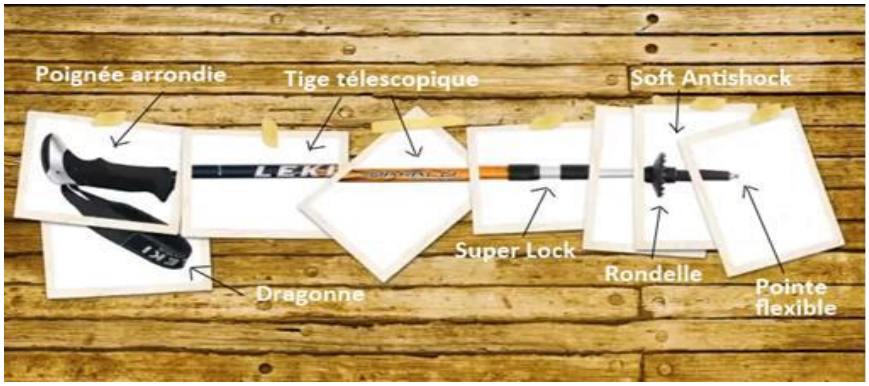
Il est important de distinguer les bâtons de marche nordique des bâtons de randonnée. Les bâtons de marche nordique sont plus légers que les bâtons de trekking. La dragonne du bâton est dessinée différemment. Les bâtons de marche nordique ne sont pas utilisés au-devant de la personne pour apporter un appui, mais ils sont dessinés pour offrir une poussée sur la surface de marche.

Dans les pages qui suivent, vous retrouverez un résumé des informations utiles concernant les bâtons de marche.

Anatomie d'un bâton de marche

Les meilleurs bâtons de marche sont fabriqués en **aluminium léger et aisément réglables**. La partie supérieure se compose d'une **poignée confortable et ergonomique**, assurant d'excellentes performances par temps de pluie comme par temps chaud. Autres éléments essentiels :

- **La dragonne** : elle permet de conserver en permanence son bâton sous la main. Retirez vite votre main de celle-ci si vous êtes sur le point de tomber.
- **La tige** : partie centrale de la plupart des bâtons de marche, elle se compose d'aluminium et de titane ultrarésistant. Sa longueur est réglable de 65 cm à 135 cm.
- **Le Super Lock** : ce système de réglage et de blocage pratique est capable d'encaisser une force ascendante pouvant atteindre 140 kg.
- **La rondelle** : fini de patouiller dans la neige! La rondelle permet d'éviter que le bâton ne s'enfonce lorsqu'il entre en contact avec une surface souple.
- **L'Antishock** : ce système d'amortissement absorbe les impacts. Attention : il n'est pas question ici des dangers d'avalanche.
- **La pointe flexible** : cette pointe, inusable en métal dur, offre une adhérence optimale et fléchit en cas de besoin.



Ajustement des bâtons de marche

- Réglez les bâtons télescopiques en tenant compte de la graduation imprimée sur les deux brins. Serrez-les à 120 cm sur le brin du bas et à 120 cm sur le second brin, si vous voulez des bâtons de 120 cm. Ne commettez pas l'erreur de ne déplier qu'un seul brin.

- Ne serrez pas vos bâtons télescopiques trop fort! Mais serrez quand même, sinon ils risqueraient de se replier inopinément pendant votre randonnée. Dans le cas où vous n'arriveriez pas à les desserrer seul.e, une personne pourra tenir le brin du haut et l'autre celui du bas et vous tournerez en sens opposé. Ça marche!

Choix de votre taille standard de bâtons, à plat :

Classiquement, on suggère d'ajuster la longueur des bâtons pour que vos coudes soient à 90°. À la Fondation, nous suggérons de prendre la mesure obtenue en ajustant vos bâtons de la sorte et de les raccourcir de 2 ou 3 cm. Cela permet un meilleur confort, en augmentant légèrement l'angle au coude durant la marche.

Comment tenir ses bâtons

Il suffit de passer la main par-dessous la dragonne et d'appuyer le poignet sur la courroie. Votre main devrait alors être parfaitement alignée avec la poignée du bâton. Si ce n'est pas le cas, il

est possible que vous ayez à ajuster la longueur de votre dragonne. La façon de faire peut varier d'un modèle à l'autre.

Technique de marche avec bâtons

En montée : utilisez vos bâtons à la taille correspondante, comme sur le plat. Mettez les dragonnes et marchez naturellement, c'est-à-dire en appuyant sur vos bâtons placés en arrière. Vous exercerez une poussée sur ceux-ci, ce qui vous aidera physiquement à monter et vous donnera un rythme régulier. Ne poussez pas de façon simultanée sur vos bâtons, mais un après l'autre. Comme en ski de fond classique ou en marche nordique.

En descente : augmentez la taille de vos bâtons télescopiques. Cinq centimètres suffisent. Enlevez vos mains des dragonnes et tenez vos bâtons, soit par la poignée, soit par votre paume sur le dessus de la poignée. Vous éviterez ainsi de vous blesser au poignet ou à l'épaule en cas de glissade ou de chute.
Descendez face à la pente, en appui sur votre bâton droit, puis gauche et ainsi de suite. Ayez toujours un bâton en appui. Ne descendez pas avec un appui simultané des deux bâtons (sauf pour franchir un obstacle).

Franchissement d'un obstacle avec bâtons

En montée : placez-vous devant un obstacle, plantez vos deux bâtons de façon à avoir un appui solide, appuyez sur les dragonnes ou le haut de vos poignées, et donnez une impulsion en levant une jambe. Poussez fort sur vos deux bras pour vous élever et regroupez-vous sur le haut.

En descente : de la même façon qu'à la montée, regroupez-vous, posez les bâtons au sol, appuyez sur les dragonnes ou le haut de votre poignée, freinez la descente avec les triceps en serrant les abdos et touchez le sol au ralenti.

Réservez votre rendez-vous

Pour prendre un rendez-vous gratuitement avec le/la kinésiologue de votre région, veuillez appeler au Centre régional le plus près de chez vous :

Montréal : 1 514-527-2194 ou 1 877-336-4443
Québec : 1 418- 657- 5334 ou 1 800-363-0063
Gatineau : 1 819-561-2262
Trois-Rivières : 1 819-693-4242
Sherbrooke : 1 819-822-2125

Si vous habitez loin des Centres régionaux de la Fondation, vous pouvez prendre un rendez-vous pour une consultation en ligne.

Bon entraînement!