

QUELQUES CONSEILS POUR LA MARCHÉ

> AVOIR UNE BONNE POSTURE, C'EST PRIMORDIAL :

- On se **tient droit**
- Les épaules sont en **arrière et relaxées**
- On regarde à **l'horizon**
- On **rentre** légèrement le **ventre**
- On pratique la **marche propulsive** :
 - on déroule le pied,
 - les doigts de pieds doivent aider à la propulsion

Et choisir des chaussures confortables ! 



N'hésitez pas à vous munir d'outils qui favoriseraient votre confort : bâtons de marche, chaussures de marche... et prenez un ou plusieurs cours avec un professionnel pour vous faire expliquer et corriger la posture, voire l'utilisation des bâtons.

MON TABLEAU DE SUIVI

Objectif que je me fixe : **pas / jour.**

SEMAINE 1							
	L	M	M	J	V	S	D
Nombre de pas							
Distance							

SEMAINE 2							
	L	M	M	J	V	S	D
Nombre de pas							
Distance							

SEMAINE 3							
	L	M	M	J	V	S	D
Nombre de pas							
Distance							

Si des douleurs apparaissent, voire augmentent, n'attendez pas et parlez-en à votre médecin thermal, votre infirmière thermale ou votre kinésithérapeute thermal...



GUIDE DE MARCHÉ

MARCHEZ POUR VOTRE SANTÉ !

Profitez de votre séjour thermal pour... marcher !

La marche régulière est reconnue comme une excellente activité par la médecine.

Elle améliore l'état psychique et la condition physique et facilite la régulation du poids.

Il serait donc dommage de s'en priver.

Alors osez ! Et marchez !

Profitez de votre séjour thermal pour adopter un podomètre et enregistrer le nombre de pas quotidiens. Et chaque jour, marchez un peu plus que la veille !

La Société des Médecins Thermaux soutient cette initiative.



MARCHER ?



Marcher est une activité physique. On n'est pas obligé de pratiquer un sport pour faire de l'activité physique. Sont donc incluses toutes les activités de la vie quotidienne, allant des trajets pour se rendre sur son lieu de travail ou à la boulangerie, en passant par les heures de ménage et de jardinage, sans oublier vos activités de loisirs comme les balades en famille, voisins ou amis...

LES AVANTAGES DE LA MARCHÉ À PIED



Qu'elle soit lente, active ou rapide, la marche convient à tout type de personne voulant entretenir sa forme physique et mentale. L'avantage de la marche réside dans le fait que c'est un sport sans aucune contrainte. En effet, elle peut être pratiquée n'importe où, en ville ou à la campagne, à n'importe quel moment de la journée, et à n'importe quelle saison de l'année, été comme hiver.

OBJECTIF DE MARCHÉ



Nombre de pas défini en fonction de votre état de forme à atteindre quotidiennement pendant votre cure.

Marcheur simple : 3 000 à 5 000 pas
Marcheur actif : 5 000 à 7 000 pas
Marcheur confirmé : 7 000 à 10 000 pas

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

La marche est reconnue comme **une excellente activité par la médecine**. Marcher agit sur diverses fonctions de l'organisme et permet :

	
Réduction des maladies cardio-vasculaires	Meilleur contrôle de la glycémie et du cholestérol et diminue le risque de diabète de type 2
Régulation de la tension artérielle	
Augmentation de l'espérance de vie en bonne santé	Amélioration de la densité osseuse et donc une réduction du risque d'ostéoporose
Entretien de la masse musculaire	Stress évacué
Système immunitaire renforcé	Un meilleur sommeil

COMMENT ÇA MARCHÉ ?



Le podomètre mesure votre activité de marche. Paramétrez-le. Remettez chaque jour votre podomètre à zéro et portez-le toute la journée. Chaque soir, avant de vous coucher, inscrivez sur votre tableau de suivi :

- le nombre de pas, pour voir si l'objectif est atteint
- la distance

Choisissez un objectif de nombre de pas en fonction de votre état de santé et de votre niveau d'activité. L'utilisation du podomètre va vous aider à atteindre cet objectif. Par la suite, vous tenterez d'ajouter **500 pas par jour chaque semaine**, et votre progression se fera, doucement, naturellement et à votre propre rythme.

JE SUIS EN CURE, JE MARCHÉ OÙ ?



- aller jusqu'à l'établissement thermal à pied ;
- faire du shopping ;
- partir en balade touristique ;
- suivre des visites guidées...