

Ce printemps, mettez du ressort dans vos foulées!

Par Sandra J. Hartley, M.Ed.Phys., D.Ed.

Bon nombre d'aîné(e)s ont hâte que l'hiver en finisse. Nous voulons sortir, respirer de l'air frais et sentir la chaleur des rayons du soleil. Maintenant que les périodes de clarté allongent, que le temps se réchauffe et que le sol est plus sec, vous pouvez vous aventurer dehors et vous remettre à marcher en plein air afin d'être en pleine forme pour profiter pleinement de l'été.

Marcher est une formidable façon de se remettre à une vie active. Les preuves scientifiques s'accumulent – demeurer inactif pendant de longues périodes de temps est tout aussi néfaste pour la santé que de fumer à la chaîne ou l'obésité et multiplie par deux le risque de maladie.

Pour tirer le maximum de la marche, suivez ces trois règles toutes simples :

1. Soyez au rendez-vous!
2. Planifiez votre parcours.
3. Développez graduellement votre endurance.

1. Soyez au rendez-vous!

L'idéal, c'est de marcher en compagnie d'un proche, d'une connaissance ou du chien de la famille. De cette façon, vous aurez tendance à respecter votre engagement et à être au rendez-vous, même quand vous n'avez pas trop envie de bouger. La plupart du temps, vous surmonterez vite votre fatigue et vous laisserez vite prendre par le plaisir. Mais si vous n'êtes pas au rendez-vous ce printemps, vous risquez davantage de ne pas y être par la suite! C'est le moment de réunir votre partenaire de marche, de planifier vos parcours, et de vous retrouver en bonne compagnie. Si vous n'avez pas encore trouvé un(e) partenaire, dites-vous que votre cœur vous sera toujours reconnaissant d'aller marcher.



2. Planifiez vos parcours

Les gens ont parfois de la difficulté à s'entendre sur la distance à parcourir, la cadence à emprunter et une heure de la journée idéale pour aller marcher. Accordez-vous avec votre partenaire de marche sur un plan qui vous conviendra à tous les deux. Vos premières marches printanières devraient être légères et faciles. Si vous en faites trop et trop tôt, la fatigue et la douleur que vous en ressentirez risquent de vous enlever l'envie d'y retourner la fois suivante.

Selon Santé Canada, même une dizaine de minutes de marche est bénéfique pour la santé. Si vous êtes mobile et en santé, faites cinq minutes de marche à l'aller, prenez un moment pour souffler ou vous étirer un peu, et faites cinq minutes de marche au retour. La fois suivante, ajoutez une minute à votre marche. Augmentez graduellement la distance de votre parcours. Quand vous aurez développé une cadence assurée, proposez à votre partenaire d'allonger la marche jusqu'à une destination agréable ou une balade sur un sentier aménagé.

3. Développez graduellement votre endurance

Quand vous marcherez plusieurs fois par semaine à raison de 30 minutes ou plus à la fois, vous serez prêt(e) à pousser un peu plus la « machine aérobique » (respiration et rythme cardiaque). Voici quelques façons de vous y prendre :

- Empruntez des parcours en pente.
- Marchez en transportant à la main des mini-haltères (1-2 lb ou environ un demi-kilo).
- Marchez en portant dans un sac à dos un livre assez lourd.
- Ajoutez du ressort à chacune de vos foulées. Commencez, au moins sur une courte distance, par poser d'abord le talon au sol avant de faire rouler le pied jusqu'aux orteils à chaque pas. Ou marchez en levant les genoux très haut. Ou sautillez ou sautez à cloche-pied! C'est un bon moyen de faire accélérer votre rythme cardiaque. Essayez d'atteindre un poteau téléphonique éloigné d'une centaine de pieds en sautillant ou en sautant à cloche-pied.

Cette année, mettez du ressort dans vos foulées et montrez au monde entier que vous êtes jeune de cœur!

Au sujet de l'auteure :

Sandra J. Hartley (M.Ed.Phys., D.Ed.) est professeure émérite et chercheuse en motivation envers l'activité physique et en gérontologie à l'Université de l'Alberta, et membre à vie de la CVAA.