

## Programme de marche supervisé et individuel par intervalles - Voyage en Ardèche

Activation de 3 minutes : Échauffement des chevilles, mollets, genoux, hanches, dos (feuille)

Activation cardio de 5 minutes, Marche lente à 4/10

Se fier à L'échelle de Borg modifiée ici pour trouver l'intensité appropriée

### ÉCHELLE DE BORG MODIFIÉE

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

#### LÉGENDE :

	Intensité faible
	Intensité modérée
	Intensité élevée

1. Toujours vous protéger du soleil
2. Toujours prévoir de l'eau
3. Si vous avez des médicaments d'urgence...les garder sur vous en tout temps
4. Ajuster vos chaussures et vos bas
5. IL va faire chaud ! Les intervalles de marche peuvent être très intenses...il sera important de respecter votre limite et surtout de bien communiquer avec moi votre sensation de l'effort.
6. Le port d'une montre cardiofréquence est toujours indiqué lors d'un entraînement de nature aérobie.

*\*Cet entraînement est conçu en collaboration avec Annick Beaulé Kinésologue, gestionnaire du projet MOVE50+ et Moi-même, Marie-Noëlle Fontaine, kinésologue en communauté.*

<b>Intervalle et Semaine #</b>	<b>Séance 1</b>	<b>Séance 2</b>	<b>Séance 3</b>
1 Semaines du 4 mai Semaine du 11 mai	4 mai :Test de 6 min et marche continu 3 min activation 5 minutes marche 4/10 5X 2 minute marche intense 5 à 7/10 Repos 3 min. 3-4/10 Retour au calme 5 min : 38 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 5X 2 minute marche intense 5 à 7/10 Repos 3 min. 3-4/10 Retour au calme 5 min : 38 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 5X 2 minute marche intense 5 à 7/10 Repos 3 min. 3-4/10 Retour au calme 5 min : 38 min
2 Semaine du 18 mai Semaine du 25 mai	3 min activation 5 minutes marche 4/10 5X 2.5 minute marche intense 5 à 7/10 Repos 2.5 min marche. 3-4/10 Retour au calme 5 min : 38 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 5X 2.5 minute marche intense 5 à 7/10 Repos 2.5 min. marche 3-4/10 Retour au calme 5 min : 38 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 5X 2.5 minute marche intense 5 à 7/10 Repos 2.5 min. marche 3-4/10 Retour au calme 5 min : 38 min
3 Semaine du 1 <sup>er</sup> juin Semaine du 08 juin	3 min activation 5 minutes marche 4/10 5X 3 minute intense 5 à 7/10 Repos 2 min marche. 3-4/10 Retour au calme 5 min : 38 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 5X 3 minute intense 5 à 7/10 Repos 2 min. marche 3-4/10 Retour au calme 5 min : 38 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 5X 3 minute intense 5 à 7/10 Repos 2 min. marche 3-4/10 Retour au calme 5 min : 38 min
4 Semaine du 15 juin Semaine 29 juin	3 min activation 5 minutes marche 4/10 25 minutes en continue 6-8/10 Retour au calme 5 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 25 minutes en continue 6-8/10 Retour au calme 5 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 25 minutes en continue 6-8/10 Retour au calme 5 min

	38 min	38 min	38 min
5 Semaine du 6 juillet Semaine du 13 juillet	3 min activation 5 minutes marche 4/10 8X 2 minutes intenses 6-8/10 1 minute de repos 3-4/10 5 minutes retour au calme 3/10 37 minutes	3 min activation 5 minutes marche 4/10 8X 2 minutes intenses 6-8/10 1 minute de repos 3-4/10 5 minutes retour au calme 3/10 37 minutes	3 min activation 5 minutes marche 4/10 8X 2 minutes intenses 6-8/10 1 minute de repos 3-4/10 5 minutes retour au calme 3/10 37 minutes
6 Semaine du 4 août Semaine du 11 août	3 min activation 5 minutes marche 4/10 3X 6 minutes à 6-8/10 Repos 3 minutes 4/10 5 minutes retour au calme 40 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 3X 6 minutes à 6-8/10 Repos 3 minutes 4/10 5 minutes retour au calme 40 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 3X 6 minutes à 6-8/10 Repos 3 minutes 4/10 5 minutes retour au calme 40 min
7 Semaine 18 août Semaine 25 août	3 min activation 5 minutes marche 4/10 3X 7 minutes à 6-8/10 Repos 2 minutes 4/10 5 minutes retour au calme 40 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 3X 7 minutes à 6-8/10 Repos 2 minutes 4/10 5 minutes retour au calme 40 min	3 min activation 5 minutes marche 4/10 3X 7 minutes à 6-8/10 Repos 2 minutes 4/10 5 minutes retour au calme 40 min
8 Semaine du 15 sept Semaine du 22 sept	3 min activation 5 minutes marche 4/10 3X 8 minutes à 6-8/10 Repos 1.5 minutes 4/10 5 minutes retour au calme 41,5 minutes	3 min activation 5 minutes marche 4/10 3X 8 minutes à 6-8/10 Repos 1.5 minutes 4/10 5 minutes retour au calme 41,5 minutes	3 min activation 5 minutes marche 4/10 3X 8 minutes à 6-8/10 Repos 1.5 minutes 4/10 5 minutes retour au calme 41,5 minutes

9 Semaine du 29 sept Semaine du 06 oct.	3 min activation 5 minutes marche 4/10 1-1-1-2-2-3-3-2-2-1-1-1 Repos d'une minute entre chaque 3/10 5 minutes retour au calme 3/10 45 minutes	Intervalle LONG	Test de marche de 6 minutes 3 min activation 5 minutes marche 4/10 1-1-2-2-3--2-2-1-1 Repos d'une minute entre chaque 3/10 5 minutes retour au calme 3/10 45 minutes
Intervalle Long	Mercredi 7 octobre.	Activation 3 minutes Échauffement cardio 3 blocs de 20 minutes 6/10 Repos de 5 minutes à 3/10 Contemplatif Retour au calme 5 min.	