

PETITS CONSEILS

- Portez le bon type de chaussures (confortables et flexibles)
- Commencez à marcher d'un pas normal et accélérez graduellement jusqu'à sentir un léger essoufflement (idéalement vous devriez être capable de parler mais pas de chanter)
- Augmentez graduellement la durée de votre marche pour atteindre 30 minutes ou plus quotidiennement
- Allez-y à votre rythme, mais allez-y!
- N'oubliez pas de vous hydrater

Afin de rentabiliser les effets de la marche sur votre santé, n'oubliez pas d'y associer une alimentation saine. Faire 30 minutes de marche quotidiennement et manger au moins 5 fruits et légumes par jour, c'est gagnant!

N.B. Les recommandations d'intensité (léger essoufflement) et de durée (tendre vers 30 minutes et plus) vous sont données dans le but d'optimiser vos résultats. Toute marche exécutée d'un pas normal et pendant une durée moindre pourra aussi vous apporter certains bienfaits, surtout si vous le faites régulièrement.

POUR VOUS MOTIVER

- Marchez en bonne compagnie
- Portez un baladeur
- Portez un compteur de pas (podomètre)
- Variez les parcours
- Tenez un journal de vos réalisations

QUELQUES EFFETS DE LA MARCHÉ SUR LA SANTÉ

- Contribue à l'amélioration de la santé psychologique
- Contribue au contrôle du poids
- Renforce le cœur et les os
- Améliore la régularité de la fonction intestinale
- Aide à réduire l'hypertension artérielle
- Augmente le taux de bon cholestérol dans le sang

TRAJETS DE MARCHÉ

sur le campus de l'Université Laval



SERVICE DES RESSOURCES HUMAINES
COMITÉ SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE
DU PERSONNEL
SERVICE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

