



MARCHEZ avec confiance

10 STRATÉGIES

pour vous aider à marcher mieux, plus vite et plus longtemps.

Emportez ce document avec vous lors de vos sorties et faites-vous des rappels fréquents « talon en premier, regarder droit devant vous, marcher en hauteur ». Une application de ces méthodes permet d'optimiser votre méthode de marche, prévenir les chutes et ainsi, faciliter votre quotidien.

Pour tirer le meilleur parti de ces stratégies, pratiquez les dans l'ordre de 1 à 10 en vous assurant d'en maîtriser une, avant de passer à la suivante.

Conseils pratiques



Portez des souliers confortables.



Marchez 30 minutes par jour, seul(e) ou accompagné(e). La régularité est préférable aux marches exténuantes occasionnelles.



Pratiquez les stratégies proposées pendant 6 minutes, à une fréquence de 2 fois par jour. Vous verrez les tous premiers résultats au bout de deux semaines.

La physiothérapie, votre alliée pour marcher avec confiance

La physiothérapie peut vous aider à marcher mieux, à améliorer votre équilibre, à maintenir un niveau maximal de mobilité, d'activité et d'autonomie en surveillant votre état et en ciblant des exercices appropriés. Pour trouver un physiothérapeute près de chez vous, demandez à votre médecin de famille ou consultez le site web de l'ordre professionnel de la Physiothérapie du Québec (OPPQ).

- 1. Talon en premier :** lorsque vous faites un pas, posez le talon en premier.
- 2. Poussez avec vos orteils :** poussez en pliant le pied puis poussez avec vos orteils.
- 3. Balancez vos bras :** pour aider avec l'équilibre et l'élan, balancez vos bras lorsque vous marchez.
- 4. Marchez à partir des hanches :** ressentez la puissance de vos muscles pour bouger les jambes.
- 5. Regardez droit devant vous :** quand vous marchez, ne regardez pas vos pieds. Tenez-vous droit et regardez loin devant vous.
- 6. Respirez pour mieux marcher :** synchronisez votre respiration au rythme de vos pas.
- 7. Marchez en hauteur :** soulevez vos genoux en hauteur lorsque vous marchez.
- 8. Contrôlez votre posture :** marchez aussi droit que possible et essayez de garder votre alignement.
- 9. Maintenez l'esprit et le corps alertes :** pratiquez à faire 2 choses en même temps pour garder votre esprit et votre corps alertes.
- 10. Trouvez votre cadence :** essayez de marcher au rythme d'un métronome et identifiez la cadence qui vous convient le mieux.