



## *Six façons de marcher pour retrouver la forme*

La marche est une activité accessible et bénéfique, particulièrement pour les femmes après 40 ans. Elle convient même en cas de blessures ou de douleurs articulaires. Voici six types de marche à intégrer dans votre quotidien pour améliorer votre santé et votre forme.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. LA MARCHÉ LENTE**

Marchez à un rythme tranquille, adapté à votre confort. La marche lente est idéale pour débiter ou reprendre une activité physique après une période d'inactivité ou une opération. Quelques minutes par jour suffisent pour ressentir les bienfaits.

#### **#2. LA MARCHÉ URBAINE**

Adoptez un pas plus rapide, comme si vous alliez à un rendez-vous. Ce type de marche, souvent pratiqué en ville, apporte un léger essoufflement et une douce transpiration, contribuant à améliorer votre endurance sans stress inutile.

#### **#3. LA MARCHÉ AFGHANE**

Synchronisez vos pas avec votre respiration pour une marche méditative. Inspirez sur trois pas, reprenez votre souffle un instant, expirez sur trois pas et répétez. Pratiquée en pleine nature, cette marche apaise l'esprit et favorise la relaxation.

#### **#4. LA MARCHÉ RAPIDE**

Accélérez davantage pour un effort plus cardio. La marche rapide stimule le système cardiovasculaire, améliore la condition physique et convient aux femmes souhaitant une activité plus sportive sans courir.

#### **#5. LA MARCHÉ NORDIQUE**

Utilisez des bâtons pour solliciter davantage les bras. La marche nordique, complète et dynamique, tonifie l'ensemble du corps. C'est un excellent choix pour celles qui cherchent une activité engageant plusieurs groupes musculaires.

#### **#6. LA RANDONNÉE**

Explorez la nature sur plusieurs heures ou jours. La randonnée offre une connexion profonde avec la nature, apaise l'esprit et renforce le corps. Elle est idéale pour celles qui aiment prendre leur temps tout en se déconnectant du quotidien.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour me sentir bien en marchant ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

