

## Le grand air et la marche capsule 7

Le Canada est sans doute, un des plus beaux pays du monde. Avec nos côtes, nos montagnes, nos plaines, nos lacs, nos rivières et nos terres cultivées, le plein air nous donne accès à un immense terrain de jeu.

*Il y a tant de choses que nous pouvons faire au grand air. La liste comprend entre autres: la voile, le canotage, le cricket, le cyclisme, la pêche, le jardinage, le golf, la randonnée pédestre, la course à pied, les quilles sur gazon, les exercices d'orientation sur le terrain, le jeu de galets, la raquette, le patinage, le ski, le tennis et la marche.*



La marche, voilà une activité que presque tout le monde peut pratiquer. La marche constitue un moyen facilement accessible non-programmé d'atteindre une bonne forme physique. De par sa nature même, la marche n'implique pas une approche scientifique. Vous n'avez pas conscience que vous faites de l'«exercice», mais vous avez les joues roses, le pas souple et une sensation de bien-être, ce qui vous permet de savoir que vous êtes sur la bonne voie.

L'étude menée en 1981 par le Ministère de la condition physique et du Sport amateur du Canada, a démontré que la marche, quoique populaire chez les Canadiens de tout âge, est encore plus populaire auprès des adultes plus âgés. Il s'agit d'une méthode d'exercice efficace que vous pouvez pratiquer sans danger, et ce toute votre vie. La marche est agréable, accessible à tous et une source de bien-être.

La marche n'offre pas la vitesse de la course ou du cyclisme et ne demande pas l'effort de la natation, mais elle est aussi agréable et relaxante. C'est une excellente façon de commencer à faire de l'exercice et pour beaucoup, cela demeure la meilleure. L'équipement ne pose pas de problème. Tout ce dont vous avez besoin sont des chaussures confortables et des vêtements appropriés selon la température et vous voilà prêt à sortir.

*Toutefois, si vous ne marchez pas régulièrement, commencez par quelques courtes séances par jour. Une «petite» promenade peut durer huit, dix ou même 30 minutes, tout dépendant de votre âge et de votre condition physique. Faites-en l'expérience. Vous pourrez juger par vous-même ce qui est bon pour vous.*

Choisissez des périodes qui s'adaptent à vos occupations journalières et tenez-vous-en. Toutes les raisons sont bonnes pour marcher. Marchez pour vous rendre au magasin ou pour rendre visite à des amis. Descendez de l'autobus quelques arrêts avant d'arriver au centre récréatif ou, si vous conduisez, stationnez votre voiture à quelques coins de rue.

Allez-y d'un bon pas lorsque vous vous sentez prêt. Le fait de marcher à pas lent n'est pas aussi bon que de marcher d'un bon pas. Le lèche-vitrine ne convient pas non-plus. Augmentez progressivement la durée de vos promenades et marchez un peu plus rapidement.