

# LA MARCHÉ ACTIVE

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
D'ATHLÉTISME



5

BIENFAITS DE LA

## MARCHÉ ACTIVE

PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

**Amélioration de la santé cardiovasculaire**

Les pratiquants de marche active ont 24% moins de risque de développer des maladies cardiaques

1



2

**Régulation de la masse corporelle**

30 minutes par jour de marche active suffisent pour perdre du poids et de la graisse corporelle

**Amélioration de la santé mentale et réduction du stress**

Pratiquer 3 fois par semaine la marche active permet de réduire le stress

3



4

**Augmentation de l'endurance et de la condition physique**

La marche active améliore l'endurance et la condition physique générale

**Amélioration de la fonction cognitive**

La marche active peut améliorer la fonction cognitive et la mémoire chez les adultes âgés

5



# POURQUOI CALCULER SA VITESSE MAXIMALE DE MARCHE ?

REJOIGNEZ UN CLUB FFA POUR VOUS TESTER VOTRE VMM !

## LE DIAGNOMARCHE : OUTIL DE MESURE DE LA VMM

### ✓ PRENDRE CONSCIENCE DE LA VITESSE

Indicateur clé de la condition physique générale

### ✓ SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT

Mesurer vos progrès et planifier l'entraînement

### ✓ REPENSER LA RELATION ESPACE-TEMPS

Mettre la marche au cœur des mobilités du quotidien



**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



ATHLEFORMESANTE@ATHLE.FR

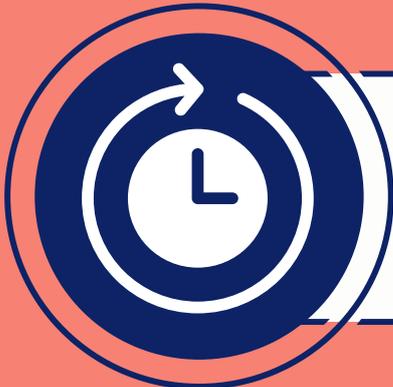
# DIAGNOMARCHE

## OBJECTIF



- Identifier sa Vitesse Maximale de Marche (VMM)

## DURÉE



- Un diagnostic réalisé de 20 à 30'

## PRINCIPE



- Débuter à 3km/h > augmenter l'allure de 0.5 km/h toutes les 1'12" (36" aller - 36" retour)

## MATÉRIEL/ESPACE



- Un chronomètre et un sifflet
- Un odomètre
- 100 m de longueur et 1 m de largeur par participant

# DIAGNOMARCHE

## MISE EN PLACE

### MISE EN PLACE

**Un oriflamme tous les 10 mètres.**

- Oriflamme 3km/h = 30 m**
- Oriflamme 4km/h = 40 m**
- Oriflamme 5km/h = 50 m**
- Oriflamme 6km/h = 60 m**
- Oriflamme 7km/h = 70 m**
- Oriflamme 8km/h = 80 m**
- Oriflamme 9 km/h = 90 m**
- Oriflamme 10 km/h = 100 m**

# SÉANCE 1

## LE BILAN



- Suis-je capable de fournir un effort certain ?
- Depuis combien de temps, n'ai-je rien fait ?
- Puis-je monter deux étages à pied facilement ?

### *Echauffement de 10 minutes*

Marcher à un rythme habituel de 55 à 60% Vitesse

Maximale de Marche (VMM) + mobilité



### *Corps de séance de 30 minutes*

Marcher à 65% de la Vitesse Maximale de Marche

(VMM)

*Etirements/mobilité*

