

## Pour que la pratique de la marche soit la plus efficace possible ...

- Elle doit être effectuée plusieurs fois par semaine ou être combinée à d'autres activités sportives de votre choix (natation, tennis, vélo, cours de groupe, etc.)
- Elle doit être faite à un rythme dynamique qui demande un léger essoufflement.
- Elle doit se faire chaque fois que l'occasion se présente (durant une pause au travail, dans le stationnement, pour se détendre en soirée, pour aller porter les enfants à l'école, etc.)
- Et surtout, elle doit vous faire du bien!

Votre devoir cette semaine : au moins 3 marches actives! 😊



**MÉLISSA TURCOT**

> Spécialiste en conditionnement physique  
> Technicienne en diététique

Entraînement privé / Cours de groupe / Conseils alimentaires

melissaturcot.entrainement@hotmail.com

www.facebook.com/melissaturcotentrainementetalimentation

450.502.2811

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. (2006). *La marche, toujours le meilleur remède*. Repéré à <http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html>.

Chronique rédigée par Mélissa Turcot, étudiante B.Sc. Kinésiologie, pour le Studio Denise St-Pierre (avril 2015).