


Les différents types de marche selon la Fédération québécoise de la marche¹

MARCHE SPORTIVE	MARCHE DE PLEIN AIR
Marche de santé	Promenade
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Vitesse de pas entre 4 et 5 km/h, soit la vitesse généralement utilisée pour se déplacer au quotidien ♥ Effets positifs sur la santé, mais limités en raison de l'intensité qui est moindre ♥ Surtout utilisée comme un moyen de détente, pour une activité sociale ou pour un déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Accessible à tous ♥ Se pratique dans les parcs, dans la nature, dans des jardins, etc. ♥ Chaque personne utilise sa propre vitesse ♥ Marche idéale pour observer la nature, prendre des photos, faire du tourisme, etc. ♥ Convient aux personnes dont la condition physique est faible ou ayant des blessures
Marche rythmée	Randonnée pédestre
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Vitesse de pas entre 5 et 6 km/h ♥ Augmentation de la fréquence cardiaque et de la sudation ♥ Léger essoufflement, mais il est possible de maintenir une conversation ♥ Excellents effets sur la santé ♥ Type de marche généralement utilisé dans les clubs de marche 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Se pratique dans des sentiers en pleine nature et souvent dans des montagnes ou des sentiers ♥ Demande un minimum d'équipement ♥ Vitesse de marche : environ 3 km/h, mais les inégalités du terrain et la charge portée amène un certain niveau d'intensité ♥ Activité énergisante et apaisante
Marche rapide	Randonnée en montagne
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Vitesse de pas de plus de 6 km/h ♥ Mouvements énergiques, travail aérobique plutôt exigeant ♥ Effets semblables à la course à pied, mais les impacts sont diminués et le risque de blessures musculo-squelettiques est moins important 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Se pratique sur un terrain montagneux ♥ Le sol est généralement accidenté (pentes, dénivelés, obstacles, etc.) ♥ Demande une bonne condition physique ♥ Des bottes de marche sont recommandées ♥ La vue au sommet vaut les efforts exigés!
Marche intérieure	Longue randonnée
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Marche utilisée dans les clubs de marche intérieure (par exemple, dans les centres commerciaux) ♥ Regroupe les trois types de marche précédents, puisque les gens marchent au rythme désiré 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Randonnée en montagne qui s'étend sur plus d'une journée ♥ Nécessite de dormir en nature entre les jours de randonnée (tente, refuge, etc.) ♥ L'équipement doit être léger et facilement transportable pour ne pas nuire aux déplacements
Trekking	Trekking
	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Longue randonnée où l'aventure et l'exotisme sont au menu ♥ Se pratique dans des régions éloignées où l'accès est difficile, et généralement en haute altitude ♥ Exige une excellente condition physique et une préparation est obligatoire

¹ Fédération québécoise de la marche. *Types de marche*. Repéré à <http://www.fqmarche.qc.ca/index1.asp?id=752>
Chronique rédigée par Mélissa Turcot, étudiante B.Sc. Kinésiologie, pour le Studio Denise St-Pierre (avril 2015).