

# PROGRAMME POUR S'ACTIVER AVEC JOSÉE LAVIGUEUR

Cet automne, on s'active au Québec en vue de La Grande marche.  
Préparez-vous avec Josée Lavigueur, en suivant son programme qui propose une série de 5 capsules et un horaire hebdomadaire facile et accessible à tous.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	<b>Marchez 20 min :</b> 20 min - rythme <b>1</b> + Capsule 1		<b>Marchez 20 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 5 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>1</b> + Capsule 2	<i>Au diable l'ascenseur. Utilisez les marches!</i>		<b>Marchez 30 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 10 min - rythme <b>3</b> 10 min - rythme <b>1</b> + Capsules 3, 4 et 5	
SEMAINE 2	<b>Marchez 30 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 10 min - rythme <b>2</b> 10 min - rythme <b>1</b>	<i>Vous avez une réunion, profitez-en pour la faire en marchant!</i>	<b>Marchez 40 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 10 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 15 min - rythme <b>1</b> + Capsules 2, 4 et 5		<b>Marchez 40 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 10 min - rythme <b>2</b> 10 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 15 min - rythme <b>1</b> + Capsule 5		<b>Marchez 50 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 15 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 20 min - rythme <b>2</b> + Capsule 5
SEMAINE 3	<b>Marchez 40 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 15 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 10 min - rythme <b>2</b> + Capsules 3 et 4		<b>Marchez 50 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 15 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 20 min - rythme <b>1</b> + Capsules 1 et 2		<b>Marchez 40 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 15 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 10 min - rythme <b>2</b> + Capsule 5	<i>Envie d'un bon brunch? Marchez pour vous rendre au restaurant!</i>	<b>Marchez 60 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 15 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 10 min - rythme <b>2</b> 20 min - rythme <b>1</b> + Capsules 4 et 5
SEMAINE 4	<b>Marchez 40 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 15 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 10 min - rythme <b>2</b> + Capsules 1 et 3		<b>Marchez 60 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 15 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 10 min - rythme <b>2</b> 20 min - rythme <b>1</b> + Capsules 2 et 4	<i>Prenez deux marches avec le chien plutôt qu'une, toutou sera bien content!</i>	<b>Marchez 40 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 15 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 10 min - rythme <b>2</b> + Capsules 1 et 2		<b>Marchez 75 min :</b> 15 min - rythme <b>1</b> 20 min - rythme <b>2</b> 10 min - rythme <b>3</b> 30 min - rythme <b>1</b> + Capsule 5
SEMAINE 5	<b>Marchez 55 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 20 min - rythme <b>2</b> 20 min - rythme <b>3</b> 5 min - rythme <b>2</b> + Capsules 1, 2 et 3		<b>Marchez 60 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 15 min - rythme <b>2</b> 5 min - rythme <b>3</b> 30 min - rythme <b>2</b> + Capsules 4 et 5		<b>Marchez 45 min :</b> 10 min - rythme <b>1</b> 20 min - rythme <b>2</b> 10 min - rythme <b>3</b> 5 min - rythme <b>2</b> + Capsules 1, 4 et 5	<i>Aujourd'hui, pourquoi ne pas faire les emplettes à pied ?!</i>	<b>Marchez 75 min :</b> 15 min - rythme <b>1</b> 20 min - rythme <b>2</b> 10 min - rythme <b>3</b> 30 min - rythme <b>2</b> + Capsule 5

## DESCRIPTION DES RYTHMES

<b>1</b>	Marche légère / promenade
<b>2</b>	Marche un peu plus rapide, vous êtes essoufflé, mais vous pouvez discuter
<b>3</b>	Vous êtes essoufflé, il est plus difficile de parler. Mais vous respectez vos limites

## CAPSULES POUR S'ACTIVER (À faire avant ou après votre marche)

1	Abdos / Obliques
2	Bras / Épaules / Dos
3	Cuisses / Fesses (Jambes)
4	Stabilisateurs / Équilibre
5	Étirements

## ET N'OUBLIEZ PAS...

Il est important de bien s'hydrater. Un adulte a besoin de 2 litres de liquide par jour soit environ 8 verres. Priorisez l'eau.

## Bonne préparation !



Entraîné par  
**sports experts**