



SAINT-HIPPOLYTE
BELLE NATURELLE

VOICI LA CHRONIQUE HEBDOMADAIRE DE RAYMOND LÉVESQUE (10 septembre 2018)

Pourquoi pas une petite marche...

La marche, contrairement à ce qu'en croit beaucoup de gens, est un sport des plus complets et, de ce fait, un excellent moyen de conserver la forme.

Que vous pratiquiez la marche sur la route ou en sentier, une bonne façon d'augmenter votre état de forme est simplement de varier votre cadence. Par exemple, on débute la marche par une minute rapide et deux minutes à un pas normal et au fil du temps, on augmente les temps. Il est important de varier l'intensité ou la vitesse afin de permettre à votre corps de fausser l'information envoyée à votre cerveau.



En effet, si vous marchez pendant 30 minutes, toujours à la même vitesse, un signal est envoyé au cerveau pour régulariser la dépense calorifique et économiser la dépense en gras. Autrement dit, c'est comme si le cerveau demandait au corps de se placer en pilote automatique afin d'économiser de l'essence. En variant la vitesse ou l'intensité de votre activité, votre cerveau ne trouve pas le moyen de stabiliser l'apport d'éléments nutritifs ou énergétiques et ainsi, survient une plus grande dépense d'énergie, en plus d'un accroissement significatif de la forme physique. Ceci est tout aussi vrai pour la course à pied.

Je vous invite donc à retenir qu'il faut varier la vitesse comme l'intensité soit en rallongeant la foulée pour ensuite la réduire, montant des pentes pour ensuite en redescendre tout en gardant à l'esprit que l'important demeure de varier nos pulsations.

Un autre conseil pour retirer plusieurs bienfaits de la marche consiste à le faire avec des pôles de ski, ou semblables à celles-ci, mais avec une longueur ajustable. Ces pôles vous seront spécialement utiles en terrain montagneux et suffisamment varié en montées et en descentes. Parmi les bienfaits à tirer de cette activité : une plus grande dépense énergétique du fait qu'on ajoute un mouvement des bras et une meilleure assurance grâce aux bâtons qui contribuent au maintien de notre équilibre. Je recommande tout particulièrement cette façon de faire aux aînés(es) qui souhaitent se mettre à la marche et qui pourront utiliser les bâtons de marche ajustables pour s'assurer de plus de sécurité et ainsi se sentir plus en confiance.

Tous les citoyens de Saint-Hippolyte qui veulent mettre en pratique ces suggestions peuvent trouver le terrain parfait pour varier l'intensité ou la vitesse de la randonnée au Centre de plein air Roger-Cabana où ils trouveront un choix de sentiers tout désigné pour varier les montées et les descentes.

Il n'y a pas de raison de ne pas profiter des belles journées que l'automne nous réserve pour sortir à l'extérieur et oxygéner notre corps comme notre esprit.

On se croquera sûrement dans les sentiers sous peu !

Raymond Lévesque