



LE TEST



DURÉE
6 min

L'EXERCICE

On marche sur du plat à vitesse soutenue durant 6 minutes. Prévoyez un podomètre ou une appli. Objectif : parcourir la plus grande distance possible.

RÉSULTATS

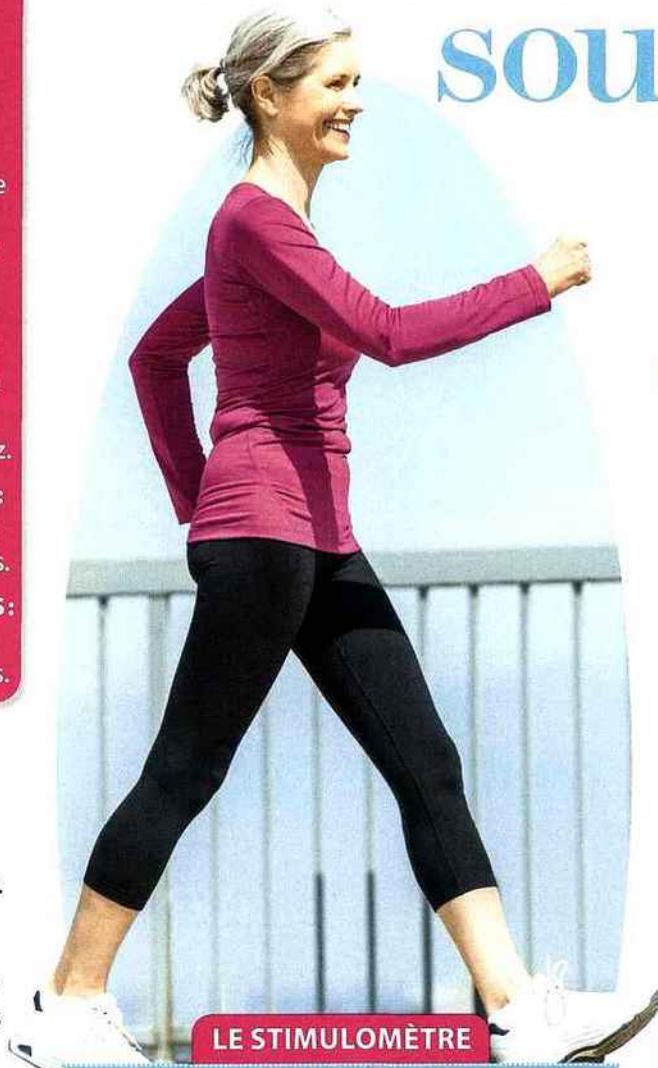
- ✓ **PLUS DE 555 MÈTRES :** excellent souffle ! Vous êtes en forme, continuez.
- ✓ **DE 555 À 480 MÈTRES :** votre performance tient la route. Ne mollissez pas.
- ✓ **480 MÈTRES OU MOINS :** attention, vos capacités respiratoires sont faibles.

Passé la soixantaine, nos capacités musculaires et respiratoires s'amenuisent. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut améliorer sa condition physique et son souffle aisément, avec trois à cinq séances de marche active par semaine. Un excellent remède anti-âge.

ON SE LANCE

Le dos est bien droit, le buste gainé, les abdos serrés et les épaules relâchées. On relève légèrement le menton, le regard au loin. Les bras accompagnent le mouvement, en assurant l'équilibre du corps. Les balancements permettent d'augmenter la puissance et la vitesse de marche

À bout de souffle ?



LE STIMULOMÈTRE

MARCHER CINQ FOIS 30 MINUTES*, ÇA PEUT RAPPORTER GROS !

- Effets positifs sur le cœur, baisse du risque de chute. ▶ -30% de risque de mortalité, toutes causes confondues.
- Le sport joue un rôle bénéfique sur la sensibilité de notre corps à l'insuline. ▶ -60% de risque de diabète chez les personnes prédisposées à la maladie.
- L'activité physique limite le surpoids et la production d'œstrogènes. ▶ -10% de risque d'avoir un cancer du sein.
- L'effort fait baisser la pression dans les artères. ▶ -19% de risque d'hypertension artérielle.

* ou trois fois 50 minutes

lorsqu'on intensifie l'effort. Côté souffle, on pense à expirer totalement pour bien vider les poumons avant l'inspiration suivante.

ON VA PLUS LOIN

La durée de l'exercice est fonction de son intensité. On commence en marchant 30 minutes à son rythme, dans sa zone de confort (celle où l'on peut encore parler sans être essouffée). Pour progresser, on accélère ensuite le tempo à plusieurs reprises, en se rapprochant de sa vitesse maximale (celle où l'on ne peut plus parler) durant un court instant : 30 secondes pour démarrer, puis jusqu'à 1 minute. Ce « temps de soutien » est important pour développer ses capacités respiratoires et musculaires.

ON VARIE LES PLAISIRS

La marche est un sport d'endurance complet (tout comme la natation) excellent pour la santé. On peut aussi solliciter d'autres muscles, en diversifiant les exercices. En fin de marche, on monte et on descend un escalier par exemple. Et on n'oublie pas les étirements après la séance. ●

DIANE MOTTEZ

TEST ET EXERCICES À RÉALISER EN L'ABSENCE DE CONTRE-INDICATIONS MÉDICALES. MERCI AU D^R ROLAND KRZENTOWSKI, PRÉSIDENT DU CENTRE MEDICO-SPORTIF MON STADE, À PARIS.