



UNIVERSITY OF OTTAWA  
HEART INSTITUTE  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA



# RÉADAPTATION CARDIAQUE

## MARCHE NORDIQUE

**© 2018 Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.**

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartiennent à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide.

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.



## MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une forme d'activité physique qui se pratique avec des bâtons de marche conçus spécialement pour cette activité et qui s'apparente au ski de fond. La marche à l'aide de ces bâtons selon la technique adéquate procure un entraînement physique complet, car elle engage les muscles du tronc, des bras et des jambes. La marche nordique apporte de nombreux bienfaits, est facile à maîtriser et peut être adaptée aux besoins individuels des marcheurs. Les bâtons s'utilisent aussi bien à l'extérieur, sur des pistes de marche et des sentiers, qu'à l'intérieur, par exemple dans les centres commerciaux.

### LES BIENFAITS DE LA MARCHE NORDIQUE

- Entraînement complet (mobilise 90 % des muscles)
- Brûle de 20 à 40 % plus de calories que la marche normale
- Améliore la posture et la mobilité du haut du corps
- Améliore l'équilibre et renforce le tronc
- Augmente davantage la fréquence cardiaque que la marche simple à une intensité comparable
- Améliore l'énergie et l'humeur tout en réduisant le stress
- Facilite la réadaptation cardiaque et la prise en charge du diabète, de diverses blessures, de la douleur chronique, de l'obésité, du cancer du sein, etc.



**La longueur des bâtons** se détermine en soustrayant 50 centimètres (cm) de la taille du marcheur ou en se tenant debout, les bras de chaque côté du corps, les coudes pliés à un angle de 90 degrés. Les bâtons, pris en mains à l'aide des poignées, sont alors ajustés de façon à ce que les avant-bras soient parallèles au sol.

### COMMENT DÉBUTER?

Comme pour toute nouvelle activité physique, il convient de commencer la marche nordique lentement, avec de courtes séances, sur un sol plat au départ. La force exercée sur les bâtons doit être légère à modérée. À mesure que le marcheur gagne en force, la durée et l'intensité de l'activité peuvent être augmentées graduellement. Il faut prévoir des périodes de réchauffement et de récupération, et idéalement des étirements en douceur à la fin de la séance. Visionner la vidéo en ligne pour plus de conseils.

**Techniques de marche nordique :** [www.youtube.com/watch?v=fJY6\\_DLJ2Kg](http://www.youtube.com/watch?v=fJY6_DLJ2Kg)

### TYPES DE BÂTONS ET OÙ LES ACHETER?

Il existe plusieurs types de bâtons de marche. À l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO), nous en utilisons deux types, les bâtons de marche nordique et les bâtons Activator®. Le premier type est idéal pour améliorer l'endurance cardiorespiratoire. Ces bâtons sont munis d'un gantelet (dragonne) réglable, pour que la main prenne une position confortable, et d'embouts de caoutchouc amovibles, et courbés de façon à faciliter la poussée. Les bâtons Activator® sont conçus pour assurer un bon équilibre et limiter la charge sur les articulations du bas du corps. Ces bâtons sont munis de poignées confortables à prise facile et d'embouts de caoutchouc plats qui améliorent l'équilibre. Votre physiothérapeute vous aidera à déterminer le type de bâtons qui vous convient le mieux. Vous trouverez ci-dessous une liste de commerces où vous pourrez vous procurer vos bâtons de marche.

**\*Veuillez téléphoner pour vérifier la disponibilité\***

**LES BÂTONS DE MARCHE NORDIQUES SONT OFFERTS DANS DE NOMBREUX COMMERCES.**  
notamment Canadian Tire, Mountain Equipment Co-Op ou un des commerces suivants :

<b>VENDEUR</b>	<b>ADRESSE</b>	<b>COÛT</b>	<b>TÉLÉPHONE</b>
Amazon.ca	Taper bâtons de marche nordique ou bâtons Activator dans votre moteur de recherche	30-75 \$	
Agecomfort.com	<a href="http://agecomfort.com/products/nordic-walking-poles-by-nordixx.html">agecomfort.com/products/nordic-walking-poles-by-nordixx.html</a>	79,99 \$	
Bushtukah	203, ch. Richmond, Ottawa		613 792-1170
Canada Care Medical	1644, rue Bank, Ottawa		613 234-1222
Pharmacie IDA, Carleton Place	47, av. Lansdowne, Carleton Place		613 257-1414
Fitness Depot	499, av. Industrial, Ottawa		1 877 776-8547
Pharmacie IDA, Greenbank Hunt Club	250, ch. Greenbank, Ottawa		613 288-1414
Kanata Pharmasave	99, ch. Kakulu, Kanata		613 592-6955
Kine Medics	250, av. City Centre, local 116		613 686-4557
Motion Specialties	3020, ch. Hawthorne, Ottawa		613 739-4557
Pharmacie New Edinburgh	5, av. Beechwood		613 749-4444
Ontario Medical Supply Limited	1100, ch. Algoma		613 244-8620
Paul's Pharmasave	990, ch. River, Manotick		613 692-0015
Urbanpoling.com		99,99 \$	
Shoppers Drug Mart	Divers endroits dans la ville		
Shoppers Home Health Care	Divers endroits dans la ville		
Pharmacie IDA Stittsville	1250, rue Main, Stittsville		613 836-3881
Walmart.ca	<a href="http://walmart.ca/fr/ip/rockwater-nordic-walking-extendable-poles/6000189054472">walmart.ca/fr/ip/rockwater-nordic-walking-extendable-poles/6000189054472</a>	48 \$	
Pharmasave, Westboro Village	421, ch. Richmond, Ottawa		613 722-7647

**\*Communiquez avec les centres pour plus d'information (dates/horaire/coût)\***

**GROUPES DE MARCHÉ À OTTAWA :**

<b>VENDEUR</b>	<b>ADRESSE</b>	<b>COORDONNÉES</b>
Alt, Bea		613 301-3762 bea.alt@sympatico.ca
Ville d'Ottawa	<b>ottawa.ca/fr/residents/recreation-and-parks/recreation-programs</b> (Ctrl + F et tapez Marche nordique pour voir les différents endroits)	
Core Connections Physiotherapy	363, ch. Richmond	613 291-2956 Eileen@core-connections.ca
Eileen's Yoga		613 858-8177 Eileen@eileensyoga.com
Evolution Fitness and Wellness	1922, rue Vars	613 882-1115
Fine, Julie	21, Nadolny Sachs Private	613 291-5559 jfinefitness@gmail.com
Hagen-Kennedy, Robin		613 769-7461 hup234u@gmail.com
Lindenlea Community Association	15, voie Rockcliffe	613 742-5011 nina.lepage@gmail.com
LiveBy Pilates	270, rue Catherine et 64, promenade Stonehaven	613 699-0932
Nepean Senior Recreation Centre	1701, av. Woodroffe	613 580-2828 poste 2
Nordic Fitness Canada	Divers centres	819 459-3284 Irene@NPWalking.com
NordicWalkfit	Kanata/Stittsville/ Ottawa Ouest ou Barrhaven	613 867-2744 wendipaterson@hotmail.com
 Centre de santé communautaire Côte-de-Sable	221, Rue Nelson	Nordic Walking club 613 244-2816
Centre de santé communautaire du sud-est d'Ottawa	1670, ch. Walkley et 2080-2100, ch. Russell	613 737-5115 poste 2323



**Emplacements des programmes Corps à cœur :** <https://heartwise.ottawaheart.ca/fr>