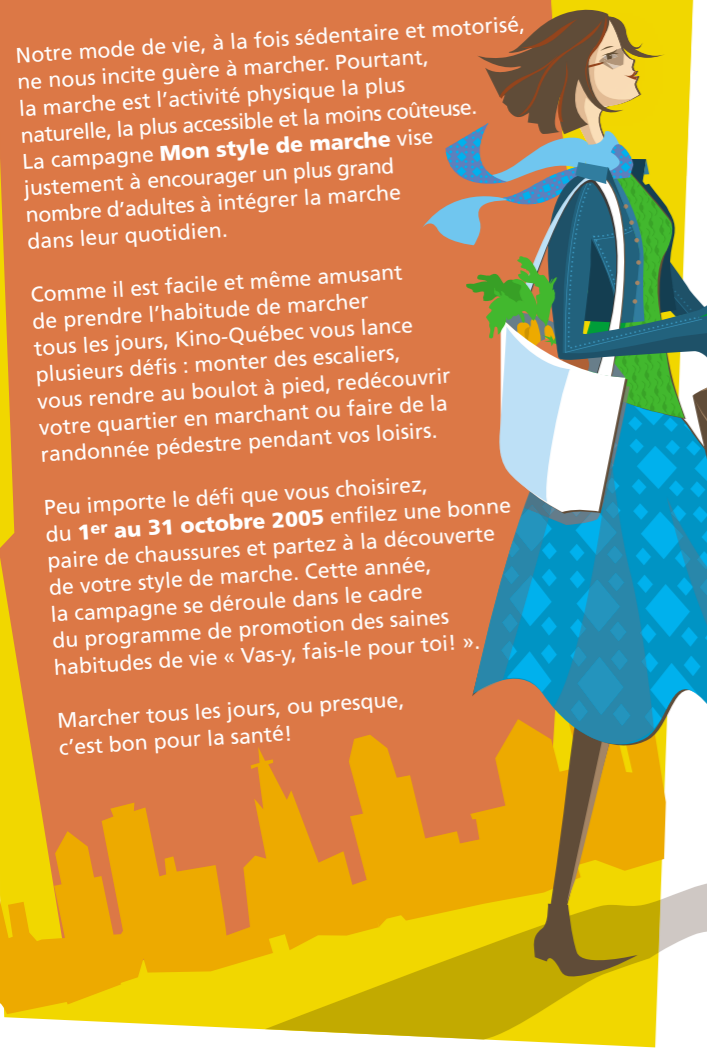


Notre mode de vie, à la fois sédentaire et motorisé, ne nous incite guère à marcher. Pourtant, la marche est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible et la moins coûteuse. La campagne **Mon style de marche** vise justement à encourager un plus grand nombre d'adultes à intégrer la marche dans leur quotidien.

Comme il est facile et même amusant de prendre l'habitude de marcher tous les jours, Kino-Québec vous lance plusieurs défis : monter des escaliers, vous rendre au boulot à pied, redécouvrir votre quartier en marchant ou faire de la randonnée pédestre pendant vos loisirs.

Peu importe le défi que vous choisirez, du **1^{er} au 31 octobre 2005** enfiler une bonne paire de chaussures et partez à la découverte de votre style de marche. Cette année, la campagne se déroule dans le cadre du programme de promotion des saines habitudes de vie « Vas-y, fais-le pour toi! ».

Marcher tous les jours, ou presque, c'est bon pour la santé!



Je relève un défi

Du 1^{er} au 31 octobre 2005, je découvre mon style de marche en relevant un des quatre défis suivants :

- 1 Au boulot, j'utilise les escaliers;
- 2 Pour me déplacer, je préfère marcher;
- 3 Mon quartier, mon village, je le découvre à pied;
- 4 Pendant mes loisirs, j'opte pour la randonnée.

Je clique... pour en savoir davantage

Je consulte le site Internet de Kino-Québec www.kino-quebec.qc.ca afin d'en apprendre davantage sur la marche, l'utilisation d'un podomètre et l'alimentation.

J'élabore mon plan de marche...

...avec la stratégie des « petits pas ».
En plus de mes activités quotidiennes, j'ajoute :
■ 30 minutes de marche par jour;
■ ou, si j'utilise un podomètre, entre 3200 et 4000 pas de plus par jour.

Saviez-vous que... les adultes devraient faire trente minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour, comme la marche d'un pas rapide, afin d'en retirer des bénéfices pour leur santé. Vous n'avez pas l'habitude d'être actif? Visez dix minutes par jour pour commencer, puis augmentez graduellement. L'important, c'est d'atteindre l'objectif de trente minutes par jour.



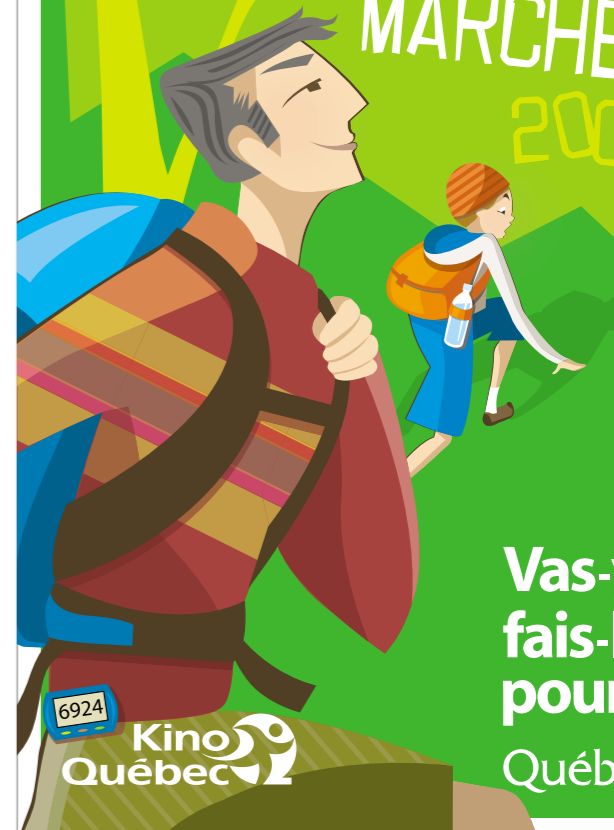
www.kino-quebec.qc.ca



Kino-Québec est un programme du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux.

76-3005-3333-9

CARNET du MARCHEUR 2005



Vas-y, fais-le pour toi!

Québec



6924

Que vous choisissiez les parcours proposés ou tout autre lieu de marche, le but est de faire une randonnée par semaine. Inscrivez-vous à la campagne **Mon style de marche**. Vous trouverez dans ce carnet ceux qui sont inscrits à la campagne **Mon style de marche**. Vous trouverez dans ce carnet ceux qui sont inscrits à la campagne **Mon style de marche**. Vous trouverez dans ce carnet ceux qui sont inscrits à la campagne **Mon style de marche**.

Mon quartier, mon village, je le découvre à PIED

La meilleure façon de découvrir les merveilles que recèlent son quartier ou son village est assurément d'emprunter un circuit de marche historique, d'arpenter un sentier de marche dans un parc, de promener son chien ou, encore, de déambuler avec son amoureux ou sa douce par une belle soirée étoilée.

Quel beau défi que celui de découvrir son milieu de vie en marchant! N'oubliez pas de noter les nouveaux endroits de marche que vous aures découverts ainsi que les boutiques, cafés, restaurants et autres trésors insoupçonnés. De plus, vous trouverez dans le site www.kino-quebec.qc.ca les activités qui vous seront proposées en collaboration avec la Fondation Rues principales pendant tout le mois d'octobre.

Pendant mes loisirs, j'opte pour la RANDONNÉE

L'automne est la saison idéale pour faire des randonnées pédestres et découvrir les magnifiques sentiers, parcs et sites qui façonnent le paysage québécois. Kino-Québec et la Fédération québécoise de la marche vous lancent donc le défi de découvrir, entre le 1^{er} et le 31 octobre, un circuit ou un sentier de randonnée pédestre par semaine. Vous trouverez dans ce carnet ceux qui sont inscrits à la campagne **Mon style de marche**.

Pour me déplacer, je préfère MARCHER

S'il est parfois difficile de consacrer une partie de ses loisirs à l'activité physique, il existe une autre façon de devenir actif : le premier défi qui vous est lancé est de boycotter les ascenseurs et d'utiliser les escaliers chaque jour. Si le nombre d'étages à monter vous semble élevé, commencez par quelques étages d'ajouter un étage par semaine.

Le premier défi qui vous est lancé est de boycotter les ascenseurs et d'utiliser les escaliers chaque jour. Si le nombre d'étages à monter vous semble élevé, commencez par quelques étages d'ajouter un étage par semaine.

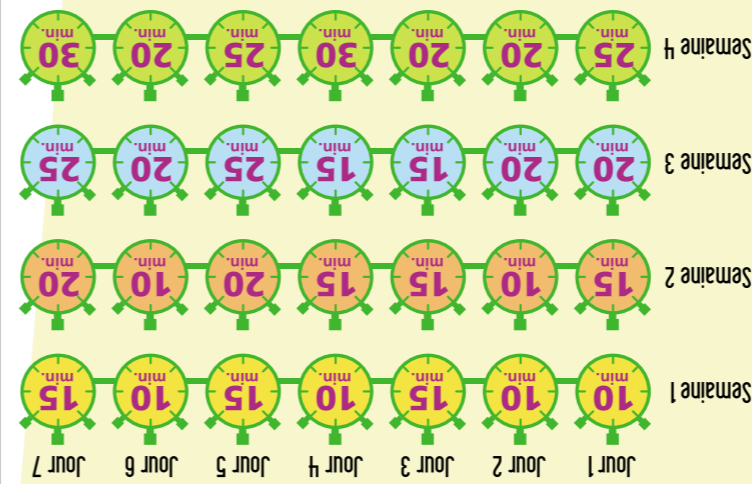


Le deuxième défi qui vous est lancé est donc de marcher, ou d'utiliser le vélo pour :
■ faire vos emplettes afin que cela devienne des « courses à pied »;
■ vous rendre au travail. Si la distance est trop grande, stationnez votre voiture un peu plus loin et faites le reste du trajet à pied. Vous utilisez le transport en commun? Descendez plus tôt de l'autobus et marchez!

On entend par là tout déplacement fonctionnant avec l'énergie physique : opter pour des modes de transport actif. L'automne est la saison idéale pour faire des randonnées pédestres et découvrir les magnifiques sentiers, parcs et sites qui façonnent le paysage québécois. Kino-Québec et la Fédération québécoise de la marche vous lancent donc le défi de découvrir, entre le 1^{er} et le 31 octobre, un circuit ou un sentier de randonnée pédestre par semaine. Vous trouverez dans ce carnet ceux qui sont inscrits à la campagne **Mon style de marche**.

En plus de marcher, emprunter les escaliers est une façon simple et efficace d'intégrer l'activité physique dans votre quotidien. En prenant les escaliers, vous brûlez deux fois plus de calories qu'en marchant et... c'est souvent plus rapide que d'attendre l'ascenseur! Mais, surtout, c'est excellent pour la santé car vous améliorez la force musculaire de vos jambes et votre endurance cardiorespiratoire.

Vous êtes un marcheur « d'expérience »? Vous trouverez un programme à votre mesure dans le site Internet de Kino-Québec.



J'atteins mon objectif en quatre semaines

Si vous marchez peu, trente minutes par jour peuvent vous sembler un trop grand pas à franchir. Pour vous aider, voici un calendrier où à chaque jour correspond un nombre de minutes de marche. Ainsi, en quatre semaines, il vous sera plus facile d'intégrer la marche dans votre quotidien.

LE PODOMÈTRE

Comment ça marche? Le podomètre est un outil qui enregistre le nombre de pas que vous faites. Comme il est doté d'un mécanisme qui réagit à chaque pas, le chiffre apparaissant sur le boîtier correspond au nombre total de pas que vous avez effectués. Il peut être une excellente motivation pour devenir plus actif.

Où dois-je le placer? Attachez-le à la verticale à votre ceinture ou à votre pantalon, en ligne avec les genoux.

Mon objectif final

Atteindre un minimum de 30 minutes de marche par jour, ce qui représente entre 3200 et 4000 pas. Pour y parvenir, j'essaie de respecter les consignes suivantes :
■ Je marche tous les jours ou presque;
■ j'ajoute à vos 30 minutes de marche, ou vos 3200 à 4000 pas, s'ajoutent à vos activités quotidiennes.
■ Je marche d'un bon pas.
■ et plus que je fais dans une journée;
■ Je marche d'un bon pas.

Je me fixe ensuite un objectif réaliste à chaque semaine

Il vous sera plus facile d'intégrer la marche dans votre quotidien si vous saisissez toutes les occasions de marcher : faire vos courses, promener votre chien, vous détendre ou faire une promenade en famille.

Enfin, assurez-vous que l'ajout de 10 minutes ou 1000 pas par jour est facilement réalisable avant de passer à la prochaine étape, qui consiste justement à faire 10 minutes ou 1000 pas de plus.

Pour m'aider à atteindre mon objectif

La première semaine :
■ Je note chaque marche de 10 minutes et plus que je fais dans une même journée;
■ si j'utilise un podomètre, je le porte toute la journée et, le soir, je note le nombre de pas que j'ai effectués.

Je me fixe ensuite un objectif réaliste à chaque semaine

J'augmente mes sorties de marche quotidiennes par tranche de 10 minutes, soit un peu plus de 1000 pas.

Comment ça marche?

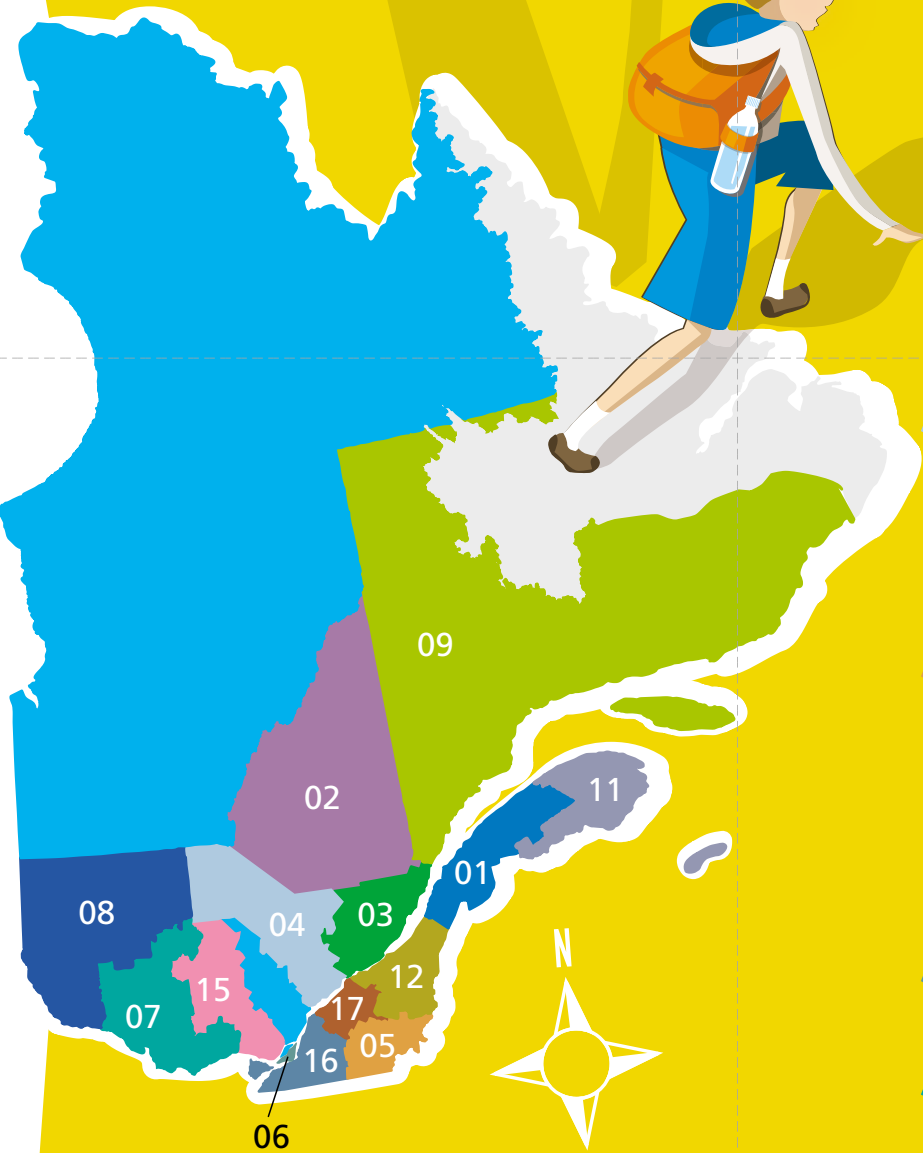
Le podomètre est un outil qui enregistre le nombre de pas que vous faites. Comme il est doté d'un mécanisme qui réagit à chaque pas, le chiffre apparaissant sur le boîtier correspond au nombre total de pas que vous avez effectués. Il peut être une excellente motivation pour devenir plus actif.

Où dois-je le placer? Attachez-le à la verticale à votre ceinture ou à votre pantalon, en ligne avec les genoux.



LISTE DES SENTIERS PARTICIPANTS

Du 1^{er} au 31 octobre 2005, nous vous invitons à visiter l'un des sentiers de marche ou parcs nationaux du Québec suivants. Pour connaître leur adresse, consultez le site www.kino-quebec.qc.ca
Bonne randonnée!



01 Bas-Saint-Laurent

- LE BIC
 - Parc national du Bic
- L'ISLE-VERTE
 - Sentier de la Montagne (P.A.R.C. Bas-Saint-Laurent)
 - Sentier Le Roitelet (Réserve nationale de faune de la baie de l'Isle-Verte)
- SAINT-NARCISSE-DE-RIMOUSKI
 - Canyon des Portes de l'Enfer
- SAINTE-RITA
 - Sentier national de la municipalité de Sainte-Rita

02 Saguenay—Lac-Saint-Jean

- DOLBEAU-MISTASSINI
 - Parc de la Pointe-des-Pères et Parc centre-ville
- LAC-BOUCHETTE
 - Sentier Saint-François-d'Assise de l'Ermitage (Saint-Antoine de Lac-Bouchette)
 - Sentier Ouiatchouan
- PETIT-SAGUENAY
 - Sentier Le monde enchanté de mon enfance
- RIVIÈRE ÉTERNITÉ
 - Parc national du Saguenay et parc marin Saguenay-Saint-Laurent
 - Sentier de la statue (secteur Baie-Éternité du Parc national du Saguenay)
- SACRÉ-CŒUR
 - Sentier le Fjord (Halte du Béluga du Parc national du Saguenay)
- SAINTE-FULGENCE
 - Parc national des Monts-Valin
 - Sentier Pic de la hutte et sentier de la Tête de chien (Parc national des Monts-Valin)
- SAINTE-HENRI-DE-TAILLON
 - Parc national de la Pointe-Taillon

03 Capitale-Nationale

- BEAUPRÉ
 - Sainte-Anne
- CHARLESBOURG
 - Circuit piétonnier de l'arrondissement historique du Trait-Carré de Charlesbourg
- CLERMONT
 - Parcs nationaux des Grands-Jardins et des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie
- LAC-BEAUPORT
 - Les petites chutes
 - Les sentiers du Moulin
- LORETTEVILLE
 - Parc de la falaise et de la chute Kabir Kouba
- QUÉBEC
 - Parc national de la Jacques-Cartier
- SAINT-JOACHIM
 - Réserve nationale de faune du Cap Tourmente
- SAINT-PASCAL
 - Les Sept-Chutes
- STONEHAM
 - Les Marais du Nord
- RÉSERVE FAUNIQUE DES LAURENTIDES
 - Sentier du Lac Piché de la Forêt Montmorency

04 Mauricie

- LA CROCHE (ZEC)
 - Sentier Le Petit Nirvana
- LA TUQUE
 - Circuit coureur des bois
 - Sentiers d'interprétation de la forêt (Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnais)
- SAINT-NARCISSE
 - Parc de la rivière Batiscan (25 km de sentiers divers)
- SAINTE-PAULINE
 - Sentier La toune de la chouette à répondre (aux berges du Lac Castor)

05 Estrie

- CANTON D'ORFORD
 - Parc national du Mont-Orford
- NÉDÉLEC
 - Sentier écologique
- NOTRE-DAME-DES-BOIS
 - Parc national du Mont-Mégantic
- SAINT-JOSEPH-DE-HAM-SUD
 - Nouveau sentier Intrépide
- SHERBROOKE
 - Circuit pédestre du Vieux-Nord
 - Les sentiers de l'Estrie
- SUTTON
 - Parc d'environnement naturel de Sutton

06 Montréal

- SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE
 - Arboretum Morgan

07 Outaouais

- PLAISANCE
 - Parc national de Plaisance

08 Abitibi-Témiscamingue

- BARRAUTE
 - Sentier Le Ruisseau du Mont-Vidéo
- MONT-BRUN
 - Parc national d'Aiguebelle

09 Côte-Nord

- BAIE-COMEAU
 - Sentier du centre Boréal du Saint-Laurent
 - Sentiers de la Rivière Amédée
 - Parc des Pionniers
 - Parc Manicouagan
 - Circuit du Vieux Quartier
 - Boisé de la Pointe Saint-Gilles
 - Mont Severson
 - Mont Daviault
 - Sentier Baie Verte
 - Randonnée de la lumière
 - Sentier du Club plein air le Morillon
 - Sentier Des Moulins
 - Sentier du Lac Patterson et Parc Linéaire
 - Sentier Le lièvre (Parc nature de Pointe-aux-Outardes)
 - Base de plein air Les Goélands
 - Piste multifonctionnelle
 - Parc national d'Anticosti
 - Sentier de la Rivière-aux-Rosiers
 - Sentier du Fjord de la Ferme 5 étoiles
 - Sentier Rivière-des-rapides
 - Sentier Les Jardins de l'anse
 - Sentier du Vieux quai
 - Sentiers de la Nature (Parc Aylmer-Whitton)
- FERMONT
- FORESTVILLE
- HAVRE-SAINT-PIERRE
- LES BERGERONNES
- LES ESCOUMINS
- LONGUE-POINTE-DE-MINGAN
- POINTE-AUX-OUTARDES
- PORT-CARTIER
- PORT-MENIER
- RAGUENEAU
- SACRÉ-CŒUR
- SEPT-ÎLES

11 Gaspésie / Îles-de-la-Madeleine

- CAP-D'ESPOIR (PERCÉ)
 - Les sentiers pédestres de l'Anse-à-Beaufils
- CAPLAN
 - Sentier des Caps de la halte routière
- MATANE
 - Sentier international des Appalaches - Québec
- NOUVELLE PERCÉ
 - Parc national de Miguasha
 - Mont Sainte-Anne et Mont Blanc
 - Parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé
 - Sentier ornithologique
 - Parc national de la Gaspésie
- POINTE-À-LA-CROIX
- SAINTE-ANNE-DES-MONTS

12 Chaudière-Appalaches

- ARMAGH
 - Parc des chutes d'Armagh
- LAC-ETCHEMIN
 - Sentier de la Haute Etchemin
- LAMBTON
 - Parc national de Frontenac
- SAINTE-LUC-DE-BELLECHASSE
 - Sentier du Camp Forestier Saint-Luc

15 Laurentides

- LAC-SUPÉRIEUR
 - Parc national du Mont-Tremblant
- OKA
 - Parc national d'Oka
 - Sentier La Sauvagine (Parc national d'Oka)
 - Sentier Le Barrage (Parc régional de la Rivière-du-Nord)
- SAINTE-JÉRÔME

16 Montérégie

- BERTHIERVILLE
 - SCIRBI (Société de conservation, d'interprétation et de recherche de Berthier et ses Îles)
- BOUCHERVILLE
 - Parc national des Îles-de-Boucherville
- GRANBY
 - Sentier La Prucheraie
 - Sentier Le Marécage (Centre d'interprétation de la nature du Lac Boivin)
 - Parc national de la Yamaska
 - Les sentiers de la Pointe-du-Buisson (Parc archéologique)
- MELOCHEVILLE
- SAINTE-BRUNO-DE-MONTARVILLE
 - Parc national du Mont-Saint-Bruno

17 Centre-du-Québec

- BÉCANCOUR
 - Sentier d'Omer (Parc de la rivière Gentilly)
- PARISVILLE
 - Sentier Le Petit Deschailions