

A qui s'adresser ?

Le Luxembourg possède un **réseau pédestre de 5.000 km** avec plus de 500 sentiers et promenades balisés, qui en font un des **réseaux les plus denses d'Europe**.

Des promenades à travers les cinq régions touristiques du pays vous permettront de découvrir la nature et le patrimoine culturel. Vous pourrez les découvrir sur :

<http://www.luxembourg.public.lu/fr/tourisme/sports-bien-etre/randonnees/index.html>

Les sentiers nationaux : vous les trouverez sur www.tours.lu sur lequel divers circuits comme le **Circuit du Lac de la Haute-Sûre**, le **Sentier de l'Alzette**, de l'**Our**, de la **Mamer**, ou le **Sentier des 7 châteaux**, etc... vous sont proposés.

Les promenades locales aménagées par les syndicats d'initiative communaux.

Les sentiers européens : deux sentiers européens de grande randonnée traversent le pays: le E2 qui descend des Pays-Bas jusqu'à la Méditerranée, et le E3 qui relie l'Atlantique à la Forêt de Bohème

Les circuits des Chemins de fer luxembourgeois : 40 promenades spécialement aménagées qui mènent d'une gare à une autre. (Guide-classeur Rail et randonnée Luxembourg. Editions Guy Binsfeld).

Le circuit des Auberges de Jeunesse relie les dix auberges de jeunesse du pays.

Les circuits auto-pédestres : le pays compte plus de 201 circuits balisés officiels d'une longueur de 4 à 16 kilomètres (Guide-classeur 201 circuits auto-pédestres. Editions Guy Binsfeld)

Les clubs de marche dans votre commune.

Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire : www.Flmp-ivv.lu

La marche



Pourquoi pas !



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture, de l'Enseignement
supérieur et de la Recherche



Projet cofinancé par le Fonds européen de développement régional
dans le cadre du programme INTERREG IV A Grande Région.
L'Union européenne investit dans votre avenir



Chaque pas compte pour votre santé

La marche fait partie de notre vie. C'est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible, la moins coûteuse et la plus facile à intégrer dans notre vie quotidienne.

Pourquoi marcher ?

Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'activités physiques pour améliorer votre bien-être. L'activité physique vous permet de lutter contre le surpoids, l'obésité, elle réduit le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète de type II, elle vous aidera à garder votre souplesse, à entretenir vos articulations en renforçant vos os et vos muscles, et stimule le retour veineux (circulation sanguine).

Bref, la marche est bonne pour votre santé et votre moral !

Saisissez toutes les occasions de marcher



En adoptant la marche comme mode de déplacement, vous serez surpris(e) de voir à quel point vous pouvez faire du chemin ! Pourquoi ne pas faire vos courses à pied et ainsi éviter les tracas du stationnement ?



Allez marcher pendant les pauses de travail, durant l'heure de midi, pour digérer après le souper, pour promener le chien, pour visiter ou découvrir un nouvel endroit.



Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur. Si le nombre d'étages vous semble trop élevé, commencez par quelques-uns. Votre défi sera d'en ajouter d'avantage dès que possible.



Rendez-vous au travail à pied. Si la distance est trop grande, stationnez votre voiture un peu plus loin et parcourez le reste du trajet en marchant. Si vous utilisez le transport en commun, descendez une station de bus plus tôt et marchez !



Sortez avec les enfants, avec des amis, votre chien ou faites des randonnées pédestres. Ce ne sont pas les occasions qui manquent de bouger !

Combien de calories dépensées ?

Nous brûlons approximativement 1 calorie par vingt pas effectués. Voici quelques équivalents :

Un verre d'eau = 0 pas

1 biscuit = 700 pas

Jambon cuit (30g) = 800 pas

1 tranche de pain blanc ou complet = 1340 pas

1 verre de mousseux (125ml) = 1800 pas

Dix pommes frites = 2000 pas

1 verre de vin (150 ml) = 2000 pas

1 bouteille de bière (330ml) = 2980 pas

1 barre de chocolat = 5340 pas

Saucisson (100g) = 7600 pas

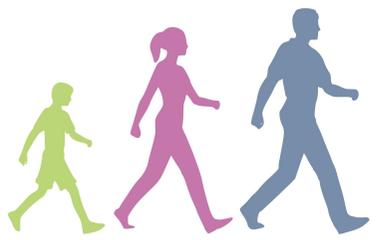
1 mettwurst (120 g) = 9180 pas

1 pizza surgelée (356 g) = 17120 pas

1 hamburger et 1 boisson sucrée = 13600 pas

Ne soyez pas trop gourmand(e) : fixez vous des objectifs que vous pouvez atteindre.





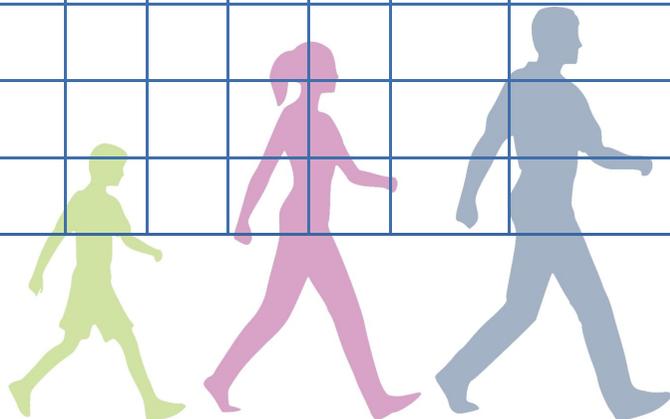
À vos marques ! Prêt ? Marchez !

Voici un tableau qui vous aidera à suivre votre progression et à maintenir votre motivation.

Inscrivez chaque jour le nombre de minutes de marche ou de pas effectués, durant toute la journée ou lors de vos sorties, et additionnez les chaque semaine. Essayez de marcher d'un bon pas, comme si vous étiez en retard à un rendez-vous.

Si vous n'arrivez pas à atteindre votre objectif, ne vous découragez pas : réfléchissez aux difficultés qui vous ont empêché(e) de pratiquer vos marches quotidiennes et trouvez une solution réaliste, un objectif que vous pouvez atteindre.

	L	M	M	J	V	S	D	Total	Obstacles et solutions
Sem 1									
Sem 2									
Sem 3									
Sem 4									
Sem 5									
Sem 6									
Sem 7									
Sem 8									



Choisissez le bon moment

Marchez aux heures qui vous conviennent le mieux. En fonction de votre emploi du temps, choisissez les moments les moins stressants de la journée pour apprécier pleinement votre marche. Vous pourrez ainsi faire le plein d'énergie.

Plus vous trouverez d'occasions de marcher, plus les minutes d'activité s'accumuleront.

Pas à pas : un programme de marche à votre mesure



N'essayez pas d'en faire trop, trop rapidement !

Première chose à faire : déterminez votre objectif. Attention ! Si vous voyez trop grand, vous risquez de vous décourager et d'abandonner. Fixez-vous un objectif réaliste et optez pour des changements progressifs.



Par exemple, augmentez vos sorties quotidiennes par tranche de 5 à 10 minutes. L'important c'est d'y prendre goût, d'avoir du plaisir et de marcher de façon régulière. Se promener avec des amis vous aidera.



Empruntez des parcours différents. Rompez la monotonie, ceci vous aidera à conserver, et même à renforcer, votre motivation.



Vous avez manqué quelques sorties ? Ce n'est pas grave ! Après un arrêt de plusieurs jours ou de plusieurs semaines, revenez à l'échelon précédent.

Bonne marche !



Pour calculer vos pas

Optimisez vos sorties grâce à un appareil qui compte vos pas, calcule votre dépense énergétique et mesure la distance parcourue : **le podomètre**.

Ce petit instrument sert à enregistrer le nombre de pas marchés et aide à renforcer la motivation. Il sera peut-être l'élément déclencheur qui vous décidera à marcher tous les jours, ou presque...

Fixez-le à la taille, à votre ceinture ou à votre pantalon, à mi-chemin entre le nombril et la hanche (en ligne avec le genou), de façon qu'il reste à la verticale pour bien détecter les mouvements.

Programme podomètre

Il est important de connaître votre nombre moyen de pas afin d'établir un plan

- **Pendant 3 jours**, comptez le nombre de pas que vous effectuez chaque jour. Additionnez le nombre de pas effectués pendant ces 3 jours et divisez le chiffre obtenu par 3 (nombre de jours mesurés)

Jour 1 : 7600 pas
Jour 2 : 4500 pas
Jour 3 : 5400 pas

Total des pas pendant 3 jours = 17500 pas.
 Divisez le total des pas effectués par 3 = 5833 pas.

- **Semaine 2 - 4** : essayez d'augmenter votre activité physique de 500 pas / jour
- **Semaine 4 - 8** : continuez à augmenter votre nombre de pas à votre rythme, en fonction de votre état de santé, en visant l'idéal de 10 000 pas / jour.



Conseils d'utilisation pour bien commencer

Évaluez le nombre de pas que vous faites chaque jour.	Établissez dans quelle catégorie vous vous situez.	Fixez-vous un objectif personnel qui soit réaliste.	Constatez vos progrès et lancez-vous un nouveau défi.
Pendant 3 jours, portez votre podomètre du lever au coucher et notez votre résultat. Jour 1 : ----- Jour 2 : ----- Jour 3 : -----	① moins de 5 000 pas... vous êtes sédentaire ② entre 5 000 et 7 500 pas... vous êtes légèrement actif ③ entre 7 500 et 10 000 pas... vous êtes modérément actif ④ entre 10 000 et 12 500 pas... vous avez une activité élevée ⑤ Plus de 12 500 pas, vous avez une activité très élevée	Augmentez chaque jour votre nombre de pas Ex : augmentez vos sorties quotidiennes par tranche de 5 à 10 minutes, ce qui représente de 600 à 1200 pas supplémentaires. Continuez ainsi	En tenant un registre quotidien du nombre de pas effectués à l'aide du tableau de progression, vous pourrez observer votre progrès et, une fois votre objectif atteint, en établir un nouveau ou rester stable
Nombre moyen de pas par jour : -----	Catégorie : -----	Votre objectif : ----- pas / jour	

