

PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

SÉANCE 1

Découverte de la marche nordique

Lieu: Saint-Denis, France - Circuit 2km

INFORMATIONS PATIENT

Profil:	Adulte
Statut:	Patient
Condition:	Patient dialysé
Lieu:	Saint-Denis, France - Circuit 2km

Durée totale: 25-30 minutes

Objectif de la séance: Première approche de la marche nordique avec un bâton. Focus sur la protection du bras fistule et la posture.

Objectifs spécifiques:

- Découvrir la technique de base avec un bâton
- Apprendre à protéger le bras avec fistule
- Maîtriser la posture et l'équilibre

ITINÉRAIRE

ITINÉRAIRE

Parcours autour du Parc de la Légion d'Honneur

Circuit: 2km

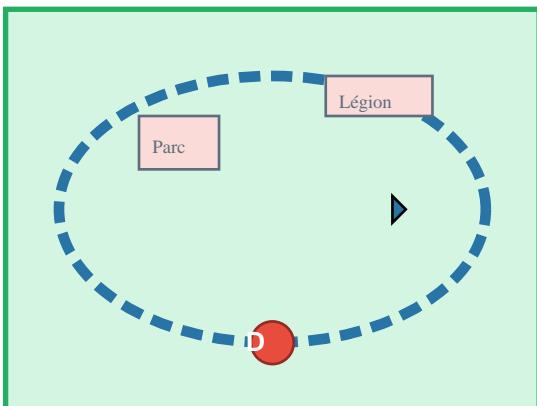


<https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>



CIRCUIT

Lieu: Saint-Denis, France



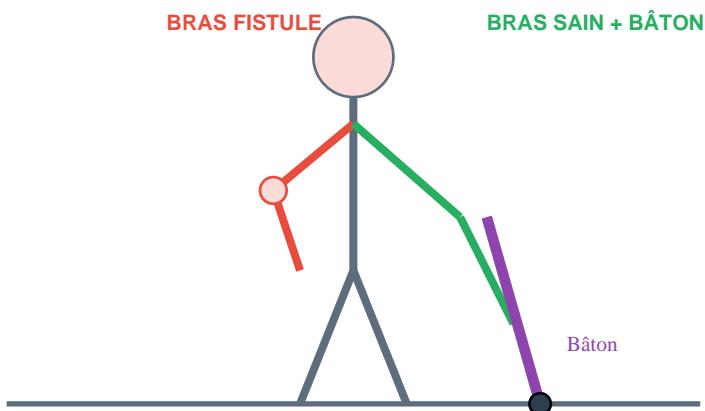
Circuit 2km - Parc de la Légion d'Honneur

■■ Itinéraire: <https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>

Programme de marche nordique adapté - Saint-Denis, France

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

Position de marche nordique



Échelle d'intensité (RPE)



1. Échauffement - 5 min

Marche lente sans bâton, mobilisation articulaire. Bras fistule maintenu replié contre le thorax.

■ Conseils: Écoutez votre corps, respiration calme

2. Prise en main du bâton - 5 min

Apprendre à tenir le bâton dans le bras sain. Position: main à hauteur de la hanche, coude légèrement fléchi.

■ Conseils: Dragonne ajustée, pas de tension dans les épaules

3. Marche avec planté de bâton - 10 min

Marche lente en alternant bras et jambe opposés. Planter le bâton au niveau du talon arrière.

■ Conseils: Bras fistule immobile, regardez droit devant

4. Retour au calme - 5 min

Marche lente sans bâton, respiration profonde. Étirements légers des jambes.

■ Conseils: Hydratez-vous, vérifiez le pansement

■■ Itinéraire: <https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>
Programme de marche nordique adapté - Saint-Denis, France

ALERTE MÉDICALE

■■■ ALERTE MÉDICALE IMPORTANTE

Contraintes spécifiques au patient dialysé:

- **UN SEUL BÂTON:** Utiliser uniquement le bras sain
- **BRAS FISTULE PROTÉGÉ:** Ne jamais exercer de pression sur le bras avec fistule
- **PAS DE POIDS:** Ne pas porter de charges avec le bras fistule
- **INTENSITÉ MODÉRÉE:** Maintenir RPE entre 11 et 13 maximum
- **SURVEILLANCE:** Vérifier l'état du pansement après l'effort

Arrêter immédiatement en cas de: Douleur au niveau de la fistule, saignement, rougeur anormale, essoufflement sévère, vertiges, douleur thoracique.

Contact urgence: Centre de dialyse ou SAMU (15)

RAPPEL ITINÉRAIRE

ITINÉRAIRE

Parcours autour du Parc de la Légion d'Honneur

Circuit: 2km



■■■ <https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>

■■■ Itinéraire: <https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>

Programme de marche nordique adapté - Saint-Denis, France