

# PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

## SÉANCE 2

### Adaptation et coordination

**Lieu:** Saint-Denis, France - Circuit 2km

#### INFORMATIONS PATIENT

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

**Durée totale:** 28-32 minutes

**Objectif de la séance:** Renforcement de la coordination et adaptation à la marche avec un seul bâton.

#### Objectifs spécifiques:

- Améliorer la coordination bras-jambe
- Augmenter l'amplitude du mouvement
- Gérer l'équilibre avec asymétrie

#### ITINÉRAIRE

##### ITINÉRAIRE

Parcours autour du Parc de la Légion d'Honneur  
Circuit: 2km

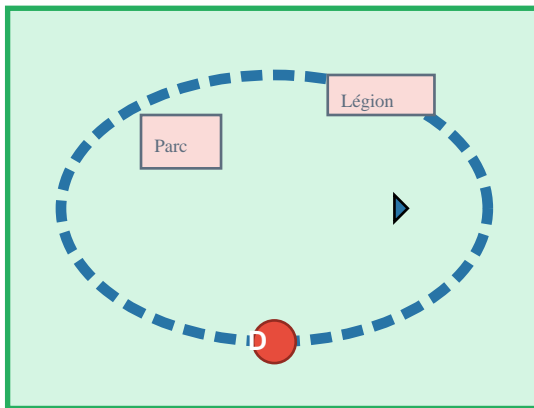


<https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>



#### CIRCUIT

Lieu: Saint-Denis, France



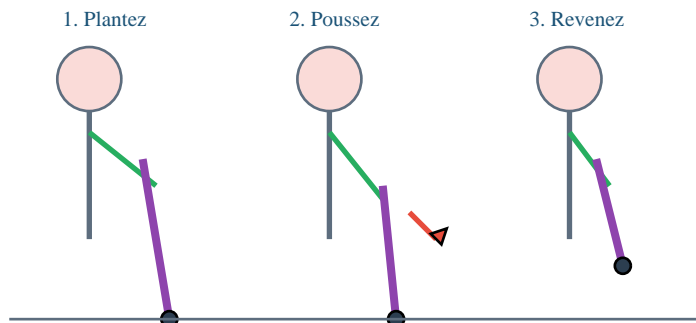
### Circuit 2km - Parc de la Légion d'Honneur

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

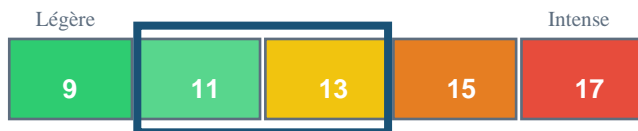
Programme de marche nordique adapté - Saint-Denis, France

## DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

### Technique de poussée



### Échelle d'intensité (RPE)



**ZONE RECOMMANDÉE: RPE 11-13 (Modérée)**

#### 1. Échauffement dynamique - 5 min

Mobilisation des chevilles, genoux, hanches. Marche sur place.

■ **Conseils:** Bras fistule protégé contre le corps

#### 2. Appuis renforcés - 8 min

Marche avec appui prolongé du bâton. Pousser sur le bâton pour propulsion.

■ **Conseils:** Sentez l'engagement des muscles du dos

#### 3. Variations de rythme - 10 min

Alternance de 2 min de marche normale et 1 min de marche plus rapide.

■ **Conseils:** Gardez le contrôle, ne forcez pas

#### 4. Retour au calme - 5 min

Marche lente, étirements des mollets et quadriceps.

■ **Conseils:** Respiration 4-4 (inspire-expire)

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

## ALERTES MÉDICALES

### ■■ ALERTES MÉDICALES IMPORTANTES

#### 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