

# PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

## SÉANCE 3

### Endurance progressive

**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:** 30-35 minutes

**Objectif de la séance:** Travail d'endurance avec maintien d'une intensité modérée contrôlée.

#### Objectifs spécifiques:

- Développer l'endurance cardiovasculaire
- Maintenir RPE 11-13 stable
- Parcourir la totalité du circuit

#### ITINÉRAIRE

##### ITINÉRAIRE

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

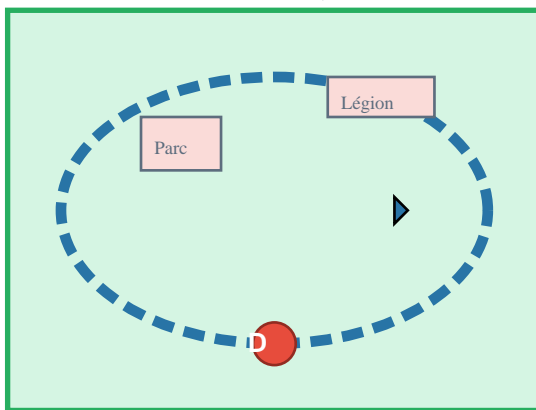


<https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>



#### 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

### Échelle d'intensité (RPE)



#### 1. Échauffement complet - 5 min

Marche progressive, mobilisation complète.

■ **Conseils:** Préparez le corps à l'effort prolongé

#### 2. Marche d'endurance - 20 min

Marche continue à allure régulière. Rythme de conversation possible.

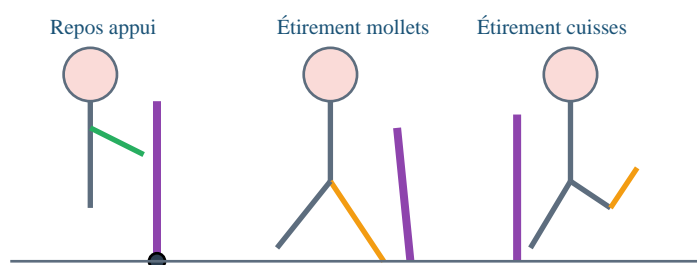
■ **Conseils:** Hydratez-vous régulièrement, surveillez la fistule

#### 3. Récupération active - 5 min

Marche très lente, respiration profonde.

■ **Conseils:** Laissez le rythme cardiaque redescendre

### Positions de repos et étirements



**Bâton utilisé pour maintenir l'équilibre - Bras fistule protégé**

■ ■ 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