

PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

SÉANCE 3

Endurance progressive

Lieu: Saint-Denis, France - Circuit 2km

INFORMATIONS PATIENT

Profil:	Adulte
Statut:	Patient
Condition:	Patient dialysé
Lieu:	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

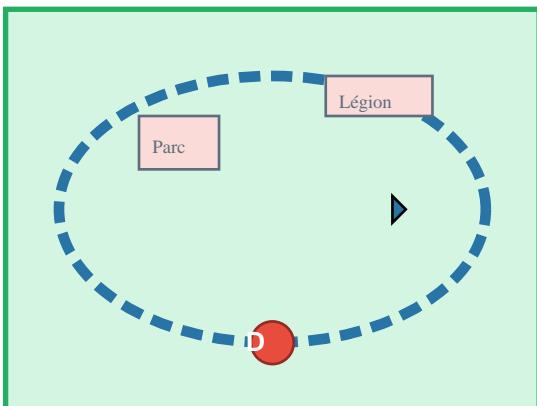


<https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>



CIRCUIT

Lieu: Saint-Denis, France



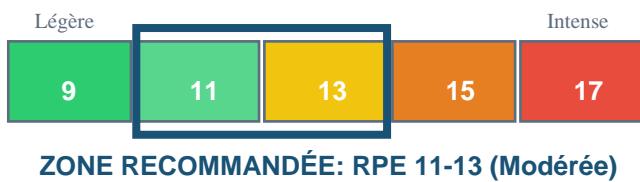
Circuit 2km - Parc de la Légion d'Honneur

■■ 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.

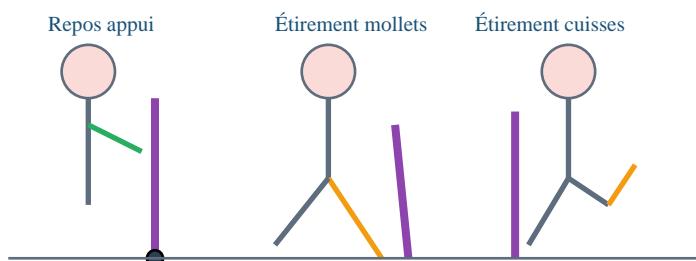
■ Conseils: Hydratez-vous régulièrement, surveillez la fistule

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

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