

# PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

## SÉANCE 4

### Perfectionnement technique

**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:** 32-38 minutes

**Objectif de la séance:** Affinement de la technique de poussée et posture optimale.

#### Objectifs spécifiques:

- Perfectionner la technique de poussée
- Optimiser l'amplitude des mouvements
- Renforcer la stabilité du tronc

#### 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>

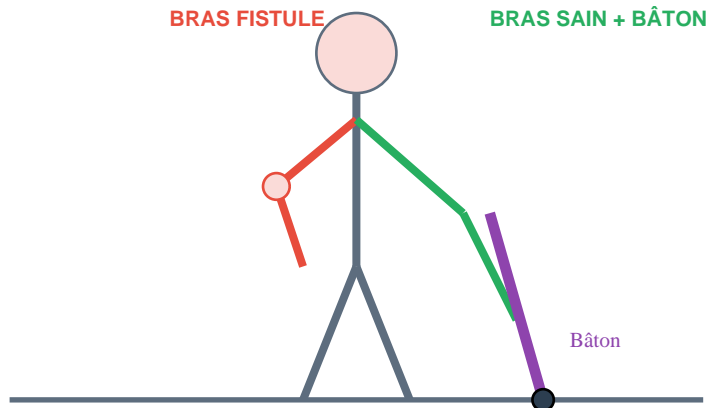


■ ■ Itinéraire: <https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>

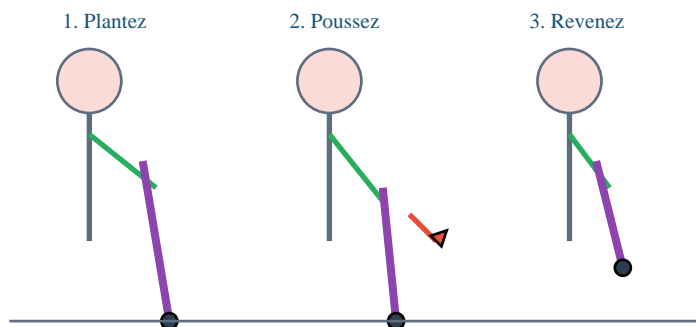
Programme de marche nordique adapté - Saint-Denis, France

## DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

### Position de marche nordique



### Technique de poussée



#### 1. Échauffement technique - 6 min

Exercices de coordination, rotation du tronc.

■ **Conseils:** Réveillez les muscles profonds

#### 2. Travail de poussée - 10 min

Focus sur la propulsion: planter, pousser, relâcher.

■ **Conseils:** Engagez les grands dorsaux

#### 3. Posture et alignement - 10 min

Marche en vérifiant: tête haute, épaules basses, bassin neutre.

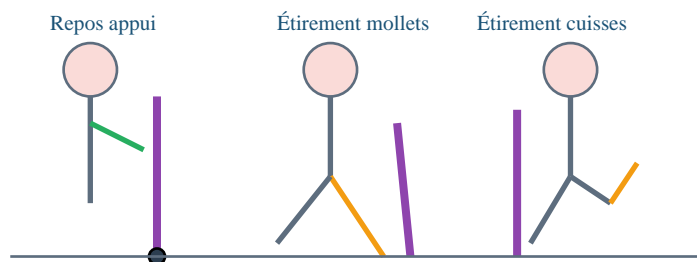
■ **Conseils:** Pensez à grandir, ne courbez pas le dos

#### 4. Récupération - 6 min

Marche lente et étirements complets.

■ **Conseils:** Étirements doux, pas de à-douleur

#### 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