

PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

SÉANCE 4

Perfectionnement technique

Lieu: Saint-Denis, France - Circuit 2km

INFORMATIONS PATIENT

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

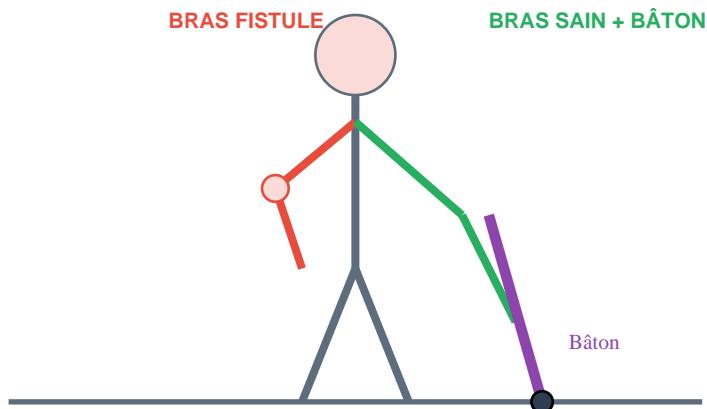


■■■ Itinéraire: <https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>

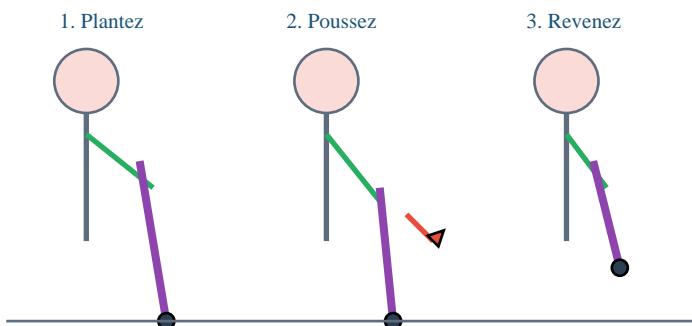
Programme de marche nordique adapté - Saint-Denis, France

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.

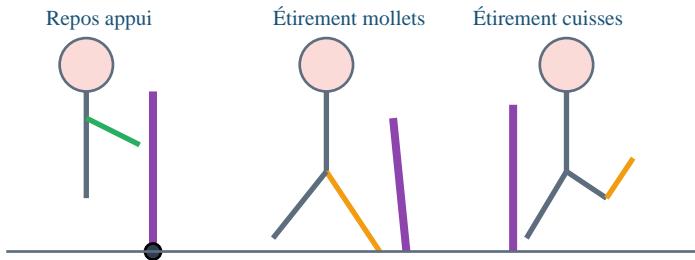
■ **Conseils:** Pensez à grandir, ne courbez pas le dos

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

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