

PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

SÉANCE 5

Performance contrôlée

Lieu: Saint-Denis, France - Circuit 2km

INFORMATIONS PATIENT

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

Durée totale: 28-30 minutes

Objectif de la séance: Mise en application des acquis avec objectifs de performance modérés.

Objectifs spécifiques:

- Maintenir allure régulière sur tout le parcours
- Gérer les variations de terrain
- Contrôler la fatigue et l'intensité

ITINÉRAIRE

ITINÉRAIRE

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

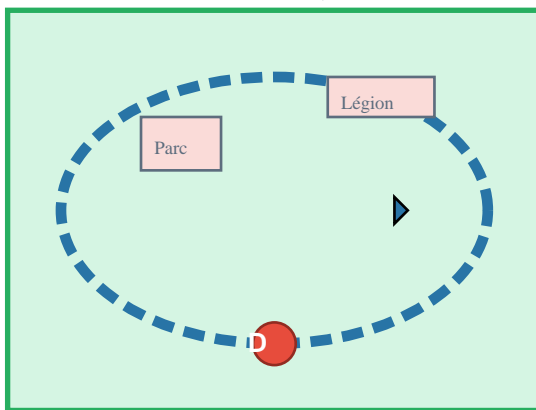


<https://www.google.com/maps/search/parc+de+la+légion+d'honneur+saint+denis>



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 rapide - 4 min

Mobilisation efficace, montée en température rapide.

■ **Conseils:** Soyez efficace, préparez-vous

2. Objectif allure - 20 min

Marche à allure soutenue mais contrôlée (RPE max 13).

■ **Conseils:** Si RPE > 13, ralentissez immédiatement

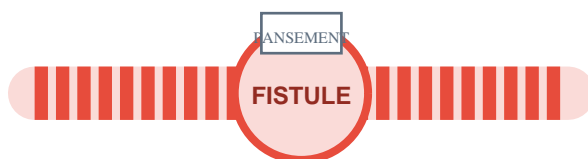
3. Récupération - 4 min

Décroissement lent, étirements.

■ **Conseils:** Bien récupérer pour la prochaine séance

Protection du bras avec fistule

■ **NE PAS:** Porter de charges - Prendre pous - Tension artérielle



✓ **Maintenir le bras replié et protégé pendant la marche**

■ ■ 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