

# Programme de Marche : 4 Semaines pour une Perte de Poids Durable

---

## Checklist de préparation

- Chaussures de marche adaptées avec un bon amorti
- Vêtements respirants et confortables selon la météo
- Bouteille d'eau réutilisable pour rester hydraté
- Application de suivi de pas ou podomètre
- Carnet de suivi ou application pour noter vos progrès
- Définition d'un créneau horaire fixe dans votre emploi du temps

## Principes de réussite

- Marche active : maintenez un rythme où vous pouvez parler mais pas chanter
- Régularité : privilégiez la constance quotidienne à l'intensité ponctuelle
- Posture : gardez le dos droit, les épaules détendues et le regard vers l'avant
- Hydratation : buvez de l'eau avant, pendant et après chaque séance
- Alimentation : accompagnez la marche d'une alimentation équilibrée et riche en protéines

## Planning hebdomadaire de progression

- Semaine 1 : 20 à 30 minutes par jour, rythme modéré pour habituer le corps
- Semaine 2 : 30 à 40 minutes par jour, accélérez légèrement le pas
- Semaine 3 : 45 minutes par jour, intégrez des dénivelés ou des escaliers si possible
- Semaine 4 : 60 minutes par jour, alternez entre marche rapide et marche normale

## Suivi quotidien (Modèle de journal)

- Date : [JJ/MM/AAAA]
- Durée totale : [Nombre de minutes]
- Nombre de pas : [Total quotidien]
- Ressenti physique : [Échelle de 1 à 10]
- Poids actuel : [Optionnel - pesée hebdomadaire recommandée]
- Note : [Difficultés rencontrées ou succès du jour]