

Le Spot Santé

PROGRAMME GRATUIT



Programme marche 30 jours

Passer de la promenade à la marche active, jour après jour

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Programme marche 30 jours

Passer de la promenade à la marche active, jour après jour

Au sommaire

- 01 Avant de commencer
- 02 Régler son intensité
- 03 Le programme jour par jour
- 04 Les conseils pour tenir
- 05 Et après ?
- 06 Fiche : mon suivi
- 07 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 15 septembre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Avant de commencer

Ce programme s'adresse aux adultes qui souhaitent reprendre une activité physique de façon progressive. Il est volontairement prudent.

Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer si :

- vous avez une maladie chronique (cœur, poumons, diabète, hypertension) ou un traitement au long cours ;
- vous ressentez une douleur dans la poitrine, un essoufflement inhabituel ou des malaises à l'effort ;
- vous n'avez pas fait d'activité depuis longtemps et avez plus de 40 ans environ ;
- vous avez des douleurs articulaires importantes.

Arrêtez immédiatement et consultez en cas de douleur dans la poitrine, de palpitations, de malaise ou d'essoufflement anormal.

L'équipement

- Des **chaussures** confortables, avec un bon amorti.
- Des **vêtements** adaptés à la météo, en couches.
- Une **gourde** pour les sorties de plus de 30 minutes.

CHAPITRE 02

Régler son intensité

Pas besoin de cardiofréquencemètre : votre souffle suffit.

Niveau	Sensation	Test de la parole
Promenade	Aucun effort	On peut chanter
Marche active (modérée)	Souffle un peu accéléré, légère chaleur	On peut parler, pas chanter
Marche rapide (soutenue)	Souffle nettement accéléré	Quelques mots seulement

L'objectif du programme est la **marche active**. Les dernières semaines ajoutent quelques passages en marche rapide.

CHAPITRE 03

Le programme jour par jour

Semaine 1 : prendre l'habitude

Jour	Séance
1	15 min de promenade, puis 5 min de marche active
2	20 min, dont 10 min de marche active
3	Repos ou 10 min de promenade
4	20 min, dont 10 min de marche active
5	20 min, dont 15 min de marche active
6	Repos

Jour	Séance
7	25 min, dont 15 min de marche active

Semaine 2 : allonger

Jour	Séance
8	25 min de marche active
9	Repos ou étirements doux
10	30 min de marche active
11	20 min de marche active
12	Repos
13	30 min de marche active
14	35 min tranquilles en nature

Semaine 3 : accélérer un peu

Jour	Séance
15	30 min de marche active
16	Repos
17	35 min, dont 3 passages de 2 min de marche rapide
18	30 min de marche active
19	Repos
20	40 min, dont 4 passages de 2 min de marche rapide
21	40 min tranquilles, avec quelques côtes

Semaines 4 et 5 : installer la routine

Jour	Séance
22	40 min de marche active
23	Repos
24	40 min, dont 5 passages de 2 min de marche rapide
25	30 min de marche active
26	Repos
27	45 min de marche active
28	30 min, dont 6 passages de 2 min de marche rapide
29	Repos
30	45 min de marche active : objectif atteint

À la fin du programme, trois à cinq marches actives de 40 à 45 minutes par semaine vous placent dans les recommandations d'activité d'endurance pour les adultes (au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine). Ajoutez deux séances de renforcement musculaire courtes par semaine pour être complet.

CHAPITRE 04

Les conseils pour tenir

- ☐ Choisir un horaire fixe et le noter dans l'agenda.
- ☐ Prévoir un parcours de rechange les jours de pluie (galerie couverte, escaliers).
- ☐ Marcher à deux ou en groupe une fois par semaine.
- ☐ Varier les parcours : parc, bord de l'eau, forêt.
- ☐ Ne pas rattraper une séance manquée en doublant la suivante.
- ☐ Cocher chaque séance dans le tableau de suivi.

CHAPITRE 05

Et après ?

Vous pouvez continuer à progresser en allongeant une sortie par semaine, en ajoutant du dénivelé, ou en essayant la **marche nordique**, qui fait travailler le haut du corps grâce aux bâtons.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mon suivi

Semaine 1 - séances faites / ressenti / douleurs éventuelles

Semaine 2 - séances faites / ressenti / douleurs éventuelles

Semaine 3 - séances faites / ressenti / douleurs éventuelles

Semaines 4 et 5 - séances faites / ressenti / douleurs éventuelles

Mon sommeil a-t-il changé

Ma prochaine étape

RÉFÉRENCES

Sources

Organisation mondiale de la santé — activité physique

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Manger Bouger (Santé publique France) — bouger plus

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus>