

La marche c'est le pied !

Il faut environ 15 min. pour effectuer un kilomètre à pied.



Pour estimer le temps du parcours à vélo : on divise par 3 ou 4 le temps de parcours à pied.

Selon l'ADEME

(Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), la marche à pied, c'est LE mode de transport universel.

- > Il ne nécessite pas de place de parking.
- > Il ne nous met pas en retard.
- > Il est gratuit, bon pour le mental, le cœur, les jambes, les artères, l'environnement...

Les repères activité physique

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants et les adolescents.

30 minutes, c'est bien, plus c'est encore mieux. Il est possible de faire les 30 minutes en plusieurs fois, mais dans la mesure du possible il est souhaitable de les faire par périodes d'au moins 10 minutes.*

*(Recommandations du Programme National Nutrition Santé)



Quelques activités équivalentes à la marche :

Carte temps de parcours piétons
VALENCIENNES

À deux pas, dans la ville, dans l'agglomération

VALENCIENNES METROPOLE Ville de Valenciennes

INTENSITÉ	ACTIVITÉS	TEMPS MINIMUM recommandé par jour
 Faible (Marche lente)	 Laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque...	 45 min.
 Modérée (Marche rapide)	 Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, danser, faire du vélo, nager...	 30 min.
 Elevée (Marche sportive)	 Bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au basket, au football, au tennis, pratiquer un sport de combat...	 20 min.

Mairie de Valenciennes
BP 90339 - 59304 Valenciennes Cedex
Té debate. 03 27 22 59 00

0 805 090 100 Service & appel gratuits

www.valenciennes.fr

- La Communauté d'Agglomération Valenciennes Métropole : www.valenciennes-metropole.fr
- L'office de Tourisme et des Congrès : www.tourismevalenciennes.fr
- Le Parc Naturel Régional Scarpe-Escaut : www.pnr-scarpe-escaut.fr
- Manger bouger - Programme National Nutrition Santé : www.mangerbouger.fr/pnns

