

L'abc

DE LA FORMATION

D'UN CLUB DE

MARCHE



Kino-  
Québec



**L'abc**  
DE LA FORMATION  
D'UN CLUB DE  
**MARCHE**

## **Rédaction**

Nicole Blondeau  
Coordonnatrice  
Fédération québécoise de la marche

Marie-Chantal Fournel  
Conseillère Kino-Québec  
Direction de santé publique de Montréal-Centre

Dominique Roberge, Kino-Québec  
Secrétariat au loisir et au sport

Diane Boudreault, Kino-Québec  
Secrétariat au loisir et au sport

## **Coordination à la production**

Pierre Pouliot  
Service des communications

## **Production**

Secrétariat au loisir et au sport

Dépôt légal à la Bibliothèque nationale du Québec  
2<sup>e</sup> trimestre 2001  
ISBN: 2-550-37019-8  
© Gouvernement du Québec

## **Remerciements**

Le comité de révision de la brochure désire remercier les conseillères Kino-Québec suivantes: Sonia Dugal, Édith Dumont, Diane Le May, Jacinthe Lussier, Irène Martineau, Lyne Otis et Hélène Villeneuve pour leur collaboration à la révision et l'amélioration du contenu de cette deuxième édition.

La forme masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte et désigne tant les femmes que les hommes.

# Table des matières

---

<b>5</b>	<b>Introduction</b>
<b>7</b>	<b>Pour un bon départ</b>
<b>9</b>	ÉTAPE A    Se regrouper pour mettre en commun les idées
<b>12</b>	ÉTAPE B    Planifier une marche
<b>16</b>	ÉTAPE C    Pour vous distinguer, un nom original
<b>17</b>	<b>Attachez vos souliers et passez à l'action !</b>
<b>19</b>	ÉTAPE D    Élaborer un plan d'action
<b>24</b>	ÉTAPE E    Déterminer qui fait quoi, où et comment
<b>28</b>	ÉTAPE F    Promouvoir votre club de marche
<b>31</b>	<b>Évaluer pour mieux évoluer</b>
<b>33</b>	ÉTAPE G    Évaluer
<b>34</b>	ÉTAPE H    Ajuster le fonctionnement de votre club de marche
<b>35</b>	<b>Conclusion</b>
<b>37</b>	I            En route vers la première rencontre <i>Résumé des étapes suggérées</i>
<b>39</b>	II           Les types de marche
<b>41</b>	III          Des adresses utiles



## Introduction

---

La marche est sans contredit l'activité physique la plus populaire auprès des Québécois. Elle est peu coûteuse, accessible à tous, et ce, peu importe la condition physique. Pratiquée de façon régulière, la marche constitue un moyen efficace pour adopter un mode de vie actif.

Toutes les raisons sont bonnes pour marcher. On marche pour réfléchir, pour garder la forme physique, pour favoriser une meilleure digestion, pour rencontrer des amis ou pour voir la nature. Certains aiment marcher seuls, d'autres préfèrent marcher en groupe, parce qu'ils y retrouvent des avantages supplémentaires : assiduité, persévérance, amitié, sécurité, valorisation, motivation.

Depuis un certain temps, la création de clubs de marche connaît un véritable engouement. C'est pourquoi Kino-Québec, en collaboration avec la Fédération québécoise de la marche, réédite ce guide pratique pour la formation d'un club de marche.

Vous êtes de ceux qui préfèrent marcher en groupe? Vous désirez mettre sur pied votre propre club de marche? Ce guide a été conçu pour vous aider dans vos démarches. Il vous accompagne dans les différentes étapes, vous suggère des principes de base et vous présente des idées pour démarrer votre projet.

Considérez ce guide comme un outil de référence. Adaptez-le à vos besoins, tout au long des diverses étapes suggérées. Votre expérience et votre dynamisme sont, en ce sens, des atouts précieux. Suivez le guide, et bon succès dans vos activités!



# POUR UN BON DÉPART

randonnée en montagne

randonnée pédestre

promenade

marche dynamique

marche de santé

marche rythmée

marche rapide





## ÉTAPE A

### **Se regrouper pour mettre en commun les idées**

Vous voulez mettre sur pied un club de marche? Même si vous pouvez tout faire vous-même, il est préférable d'intéresser d'autres personnes à votre projet. Des personnes avec qui vous pourrez partager vos idées et qui, surtout, seront prêtes à collaborer à la formation d'un club de marche, que ce soit un ami, un voisin ou un collègue de travail.

Profitez-en pour former un comité et définir ensemble les principes de base de l'organisation de votre club de marche.

Afin de mener à bien cette première étape, prenez le temps de répondre à chacune des questions qui suivent. N'oubliez pas que vous pourrez toujours vous ajuster selon l'évolution de votre club.

---

## Les questions à se poser pour que ça marche

- 
- 1** Quel(s) but(s) visez-vous par la mise en place d'un club de marche ?
- Proposer des marches, des entraînements
  - Favoriser le contact avec la nature et son observation
  - Permettre des rencontres sociales
  - Favoriser la découverte du quartier, de la ville...
  - Motiver les gens à marcher de façon régulière
  - Organiser des événements de marche populaire
  - Autres
- 

- 
- 2** Quelle clientèle désirez-vous rejoindre ?
- Les adultes de tout âge de votre quartier
  - Une clientèle particulière comme les personnes de 50 ans et plus
  - Les collègues de votre milieu de travail
  - Autres
- 

- 
- 3** Quel type de marche\* voulez-vous offrir aux participants ?
- Marche dans le quartier
  - Marche en montagne
  - Visite d'une municipalité
  - Découverte du patrimoine historique
  - Autres
- 

---

\* Voir l'annexe II

---

**4** Combien de personnes aimeriez-vous regrouper dans votre club?

- Nombre total de marcheurs: \_\_\_\_\_
- Moyenne de marcheurs à chaque sortie: \_\_\_\_\_

---

**5** Quel genre de structure voulez-vous adopter?

- Groupe informel
- Groupe structuré
- Club incorporé



## ÉTAPE B

# Planifier une marche

Vos activités devraient être organisées en fonction des réponses aux questions de l'étape précédente.

### 1 Le lieu de rassemblement

Trouver le lieu de rassemblement idéal pour vos activités de marche n'est pas toujours facile. Voici les principaux critères sur lesquels devrait porter votre choix :

- endroit public
- bien connu
- facile d'accès
- à proximité des services (toilettes, bancs, téléphones)

### 2 L'horaire

Les activités peuvent se tenir le jour, le soir, la fin de semaine; une ou plusieurs fois par semaine. Prévoyez l'horaire en tenant compte :

- de la disponibilité des organisateurs
- des besoins des participants
- de l'éclairage
- des saisons

---

### 3 Le parcours

Le choix du ou des parcours devrait tenir compte des éléments suivants :

- l'endroit privilégié pour marcher (quartiers, sentiers nature, etc.)
- la durée proposée pour les sorties
- l'intérêt et la beauté des lieux
- l'accès aux services (téléphones, toilettes, etc.)
- la sécurité
- la condition physique des participants
- le niveau de difficulté

---

### 4 La vitesse de marche

Vos participants ne marcheront probablement pas tous au même rythme et ne parcourront pas tous les mêmes distances. Voici différentes façons d'accommoder les participants concernant la vitesses de marche :

- tenir compte des capacités ou du niveau de condition physique des participants
- répartir les participants en deux ou trois groupes, selon leur rythme
- prévoir des trajets de longueurs différentes
- offrir des départs décalés

---

### 5 La sécurité

Assurer la sécurité des participants, cela signifie mettre en place des règles qui permettent d'éviter les blessures et d'éviter de s'égarer, et qui favorisent, le cas échéant, une intervention rapide et efficace des secours.

Voici quelques conseils supplémentaires :

- connaître l'état de santé des participants
- s'assurer que chaque marcheur est vêtu adéquatement et qu'il a de l'eau et de la nourriture en quantité suffisante, lorsque la sortie est longue

- porter des chaussures conçues pour la marche
- connaître l'état du parcours (sentier ou trottoir en bon état, éclairage adéquat) et pouvoir en évaluer la difficulté
- connaître l'itinéraire de la marche (apporter la carte des sentiers, s'il s'agit d'une randonnée en forêt)
- s'assurer qu'au moins une personne du groupe connaît les premiers soins à administrer en cas d'urgence (un téléphone cellulaire peut être utile)
- suggérer aux personnes qui font de la marche rapide de faire quelques exercices d'étirement avant et après leur marche
- en soirée, s'assurer que certains accompagnateurs auront une lampe de poche et un brassard réfléchissant. Ceux-ci sont disponibles, entre autres, à la Fédération québécoise de la marche (voir annexe III)
- savoir lire une carte et une boussole pour les responsables de sorties en pleine nature
- vérifier les questions d'ordre légal concernant l'assurance responsabilité civile

**ATTENTION, PIÉTONS! SOYEZ PRUDENTS!**

- Traversez toujours aux intersections ou aux passages piétonniers.
- Utilisez le trottoir; sinon, marchez en bordure de la rue, face aux voitures.
- Établissez un contact visuel avec l'automobiliste.
- Regardez bien des deux côtés avant de traverser.

---

## 6 L'animation

Lors de vos rencontres ou sorties, il est important d'accueillir les participants. Cette attention permet à chacun de se sentir bienvenu; c'est aussi une belle occasion de présenter les nouveaux membres au groupe. Durant l'activité, assurez-vous que personne ne se retrouve isolé du groupe. Pour une longue marche, prévoir des pauses pour se désaltérer, reprendre son souffle et reformer le groupe.

Afin d'encourager l'adhésion au groupe et surtout la continuité, optez pour une animation vivante.

Voici des idées pour agréments certaines de vos rencontres:

- information santé
  - conférencier
  - musique
  - prix de présence
  - goûter
  - autres
- 
-



## ÉTAPE C

### **Pour vous distinguer, un nom original**

Vous avez déterminé les modalités de fonctionnement de votre club. C'est maintenant le temps de lui donner un nom.

Faites participer les membres de votre club en organisant un concours ou tout simplement en prenant quelques minutes pour un remue-méninges.

Pour attirer l'attention, le nom du club devrait être court et facile à retenir. Si vous avez plusieurs idées, soumettez-les à vos amis, à des gens qui ne connaissent pas votre projet, à votre famille...

Voici quelques exemples de noms de club qui existent déjà :

- Bon pied, bon cœur
- Les mille-pattes
- Les trotteurs du sud
- Le club de marche dynamique
- Les intrépides
- Détour nature
- Les bottines marchantes

**ATTACHEZ VOS  
SOULIERS ET  
PASSEZ À  
L'ACTION!**

randonnée montagne

randonnée pédestre

promenade

marche dynamique

marche de santé

marche rythmée

marche rapide





## ÉTAPE D

# Élaborer un plan d'action

Débutez avec un plan simple. Concentrez vos énergies et vos ressources sur l'organisation de votre activité de marche avec votre comité. Une fois celle-ci bien établie, vous pourrez y ajouter, si vous le désirez, d'autres activités comme des voyages, des conférences, des tirages, etc.

Le plan d'action représente un outil important pour vous aider à organiser vos activités. Il devrait comprendre les six éléments suivants :

- 1 les objectifs
- 2 les activités
- 3 les ressources (humaines, matérielles et financières)
- 4 les partenaires
- 5 les responsabilités de chacun
- 6 le calendrier des activités

## 1 Les objectifs

Définissez d'abord des objectifs précis, qui guideront la planification des activités de votre club de marche. Il est important que les membres du comité s'entendent sur les mêmes cibles. Voici des exemples d'objectifs qui pourraient être retenus par celui-ci :

- motiver les gens à marcher davantage
- favoriser les échanges entre les membres

- faire découvrir un quartier, une ville, un parc...
- financer les activités du club
- garder la motivation du groupe

---

## 2 Les activités

Pour choisir les activités que vous offrirez aux membres de votre club, tenez compte des objectifs adoptés par le comité. Faites preuve d'imagination. C'est ici que vous devez déterminer le type de marche que vous voulez offrir aux membres (voir annexe II).

Déterminez aussi une date pour la tenue de chacune de ces activités. C'est à partir de ces dates que vous pourrez élaborer, plus tard, votre calendrier.

---

## 3 Les ressources

Pour réaliser vos activités, vous aurez besoin de ressources humaines, matérielles et financières. Il est important de les prévoir. Ces ressources varient en fonction du type de club ou de regroupement et des activités que vous désirez mettre en place. Déterminez les ressources pour vos activités de marche proprement dites, mais aussi pour les autres activités à caractère social, le cas échéant.

### ■ LES RESSOURCES HUMAINES

Quelles sont les ressources humaines dont vous aurez besoin pour vos activités ?

- coordonnateur
  - accompagnateur
  - guide touristique (à l'occasion)
  - animateur
  - responsable de parcours
  - responsable de la publicité
  - responsable de la sécurité
  - autres
- 
-

### ■ LES RESSOURCES MATÉRIELLES

Quel est le matériel nécessaire à la réalisation de l'activité ?

- feuille du parcours ou carte topographique
  - document d'information
  - prix de présence
  - collation
  - tables/chaises
  - autres
- 
- 

### ■ LES RESSOURCES FINANCIÈRES

De quel budget aurez-vous besoin ? Y aura-t-il des démarches de financement à entreprendre ? Quels seront vos revenus et vos dépenses ?

Quelques sources de revenus possibles :

- commandites
  - inscription aux activités
  - carte de membre
  - subventions de divers organismes
  - collecte de fonds
  - vente de matériel promotionnel
  - autres
- 
- 

Quelques dépenses à envisager :

- frais de promotion (affiche, dépliant, etc.)
  - imprimerie, photocopies
  - envois postaux
  - location de salles
  - honoraires pour les conférenciers
  - frais d'incorporation
  - assurance responsabilité civile
  - autres
- 
-

---

## 4 Les partenaires

Plusieurs personnes ou organismes peuvent vous aider à organiser les activités de votre club de marche, que ce soit pour vous prêter un local, vous conseiller, vous offrir de la publicité gratuite ou encore vous donner des renseignements. N'hésitez pas à les contacter et à leur soumettre votre projet.

Vous pouvez vous adresser à :

- conseiller Kino-Québec de votre région
- Fédération québécoise de la marche
- service des loisirs de votre municipalité
- CLSC
- chambre de commerce
- organismes sociaux (Cercle des fermières, club de l'âge d'or, etc.)
- boutique sport et plein air

Pour financer les activités de votre club de marche, vous pouvez obtenir des commandites en argent, en services ou en marchandises (café, chandails, etc.). Offrez de la visibilité à vos commanditaires. Un commanditaire satisfait, c'est une commandite renouvelée !

---

## 5 Les responsabilités de chacun

Pour chaque activité, désignez des personnes responsables, qui sauront répondre aux questions des membres, des participants et surtout, qui seront prêtes à assumer l'organisation de l'activité. Chaque responsable pourra, au besoin, s'entourer d'une équipe pour l'aider à réaliser ses tâches.

---

## 6 Le calendrier des activités

Un calendrier permettra aux participants de planifier leurs sorties de marche. Il vous aidera également à faire la promotion de votre club auprès des médias et de la clientèle que vous désirez rejoindre.

Vous pouvez aussi retenir les conseils suivants pour partir... du bon pied :

- Débutez modestement
- Concentrez vos énergies sur l'activité de marche
- Commencez avec un petit groupe
- Allez-y une étape à la fois, en augmentant graduellement le nombre de participants ou en augmentant le nombre d'activités
- N'hésitez pas à demander conseil (Kino-Québec, Fédération québécoise de la marche, etc.)
- Portez une attention spéciale à l'ambiance
- Mettez sur le plaisir



## ÉTAPE E

# Déterminer qui fait quoi, où et comment

Pour coordonner l'ensemble des activités de votre club de marche, déterminez à l'avance les responsabilités de chacun. Choisissez un lieu pour la tenue de vos rencontres. Déterminez quelle structure pourrait le mieux répondre aux besoins de votre club.

## I Qui fait quoi ?

Si vous démarrez un club de marche modeste, l'attribution des rôles au sein de votre comité sera fort simple. Toutefois, si vous désirez une structure plus élaborée, voici les principales tâches à envisager :

### LE PRÉSIDENT

Il coordonne l'ensemble des opérations du club. C'est le chef d'équipe.

### LE TRÉSORIER

Il est responsable des ressources financières du club de marche et de l'inscription, le cas échéant.

### LE SECRÉTAIRE

Il prend des notes lors des réunions du club de marche et, au besoin, s'occupe des envois postaux.

### **LE RESPONSABLE DES ACTIVITÉS**

Il planifie les rencontres, en prévoit l'animation et l'organisation.

### **LE RESPONSABLE DE LA PROMOTION ET DES COMMUNICATIONS**

Il fait connaître, par divers moyens, le club de marche et répond aux questions relatives aux activités organisées par le club (où, quand et comment s'inscrire...).

D'autres responsabilités peuvent s'ajouter à celles-ci, notamment si votre club s'agrandit (par exemple, l'organisation d'activités spéciales, la recherche de commanditaire, etc.).

---

## **2 Où?**

Il est important de déterminer, dès le départ, une adresse postale et un numéro de téléphone où l'on puisse joindre facilement un responsable du club. Par exemple, vous pouvez vous entendre avec le service des loisirs ou un organisme pour assurer le suivi téléphonique.

Informez-vous des services que peuvent offrir certains organismes, notamment pour le prêt d'un local pour vos rencontres: la municipalité, le CLSC, la commission scolaire ou un organisme communautaire.

---

## **3 Comment?**

Nous vous suggérons de commencer vos activités de façon simple et modeste. Selon l'évolution de votre club de marche et l'ampleur que vous voulez lui donner, vous pourrez éventuellement apporter certaines modifications à son fonctionnement:

**ÉMISSION D'UNE CARTE DE MEMBRE**– L'émission d'une carte de membre peut favoriser une participation plus régulière et augmenter le sentiment d'appartenance au club, en plus d'être une source de revenu possible. Cependant, la cotisation annuelle devrait rester abordable.

**AFFILIATION À LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA MARCHÉ**– La Fédération québécoise de la marche est un

organisme sans but lucratif. Elle a pour mandat général la promotion et le développement de la marche sous toutes ses formes. Elle renseigne et conseille depuis plus de 20 ans tous ceux que la marche ou la randonnée pédestre intéressent.

En s'affiliant à la Fédération québécoise de la marche, votre club bénéficie des avantages suivants :

- Abonnement à la revue *MARCHE-Randonnée* ;
- Inscription de vos activités reliées à la marche au calendrier de la revue ;
- Possibilité d'informer les lecteurs dans la rubrique « Clubs en bref » ;
- Inscription de vos coordonnées dans l'Annuaire des clubs et organismes affiliés ;
- Hyperlien dans le site Internet de la Fédération (si votre club a un site) ;
- Possibilité de souscrire à une assurance responsabilité civile ;
- Rabais de 10 à 20 % sur cartes, livres et autres produits vendus à la Fédération ;
- Possibilité pour vos membres de profiter eux aussi de rabais.

Pour plus de renseignements, contactez la Fédération québécoise de la marche (voir annexe III).

**INCORPORATION DE VOTRE CLUB** – Vous pouvez décider d'incorporer votre club et d'en faire un organisme sans but lucratif. Si vous désirez enregistrer le nom de votre club et le faire connaître, l'incorporation est souhaitable. Si vous avez l'intention de demander des subventions auprès de différents organismes, la plupart du temps on demande que l'organisme soit incorporé. L'incorporation oblige les membres du conseil d'administration à déposer des états financiers et un rapport annuel en plus de tenir une assemblée générale annuelle de ses membres.

La publication intitulée « Votre association, corporation sans but lucratif, pour les administrateurs et les membres d'association » et éditée par les Publications du Québec fournit des renseignements utiles.

Si vous voulez obtenir de l'information pour incorporer votre club, communiquez avec l'Inspecteur général des institutions financières (voir annexe III) et demandez les formulaires suivants : « *Demande pour obtenir un rapport de recherche de nom* » et « *Requête pour constitution en personne morale et mémoire des conventions* ».

**RESPONSABILITÉ CIVILE** – Que votre regroupement de marcheurs soit incorporé ou non, vous devez songer à vous protéger comme responsable du groupe. Même si le Québec compte peu de poursuites au civil dans ce genre d'activité, il faut quand même y penser. Certaines municipalités ou organismes communautaires peuvent accepter de reconnaître votre regroupement de marcheurs et de l'inclure dans leur plan d'assurances. Vous pouvez également prendre des informations auprès de compagnie d'assurances, dont certaines offrent des plans de protection pour les bénévoles.



## ÉTAPE F

# Promouvoir votre club de marche

Un petit groupe composé d'amis n'a pas besoin d'une promotion élaborée. Le bouche à oreille suffit. Toutefois, si un club de marche veut se faire connaître et grandir, il faut qu'il fasse parler de lui à une plus grande échelle. Une visibilité accrue sera alors nécessaire.

Vous devrez d'abord déterminer qui vous souhaitez rejoindre. Ensuite, vous devrez utiliser les tribunes appropriées pour faire connaître votre club.

Voici quelques moyens que vous pourrez utiliser :

- chaîne téléphonique
- journaux locaux et régionaux
- feuillet paroissial
- radio
- sites Internet
- télévision communautaire
- affiches et dépliants à distribuer (dans les dépanneurs, épiceries, bureaux de poste, institutions financières, cabinets de médecins, etc.)
- participation à des événements de marche en affichant les couleurs du club (casquettes, chandails, bandeaux, etc.)
- présentation dans les clubs sociaux de votre région

- publicité dans la programmation des loisirs de votre communauté
  - matériel promotionnel à vendre (macarons, chandails, casquettes, etc.)
  - affiliation à la Fédération québécoise de la marche
  - autres
- 
-



# ÉVALUER POUR MIEUX ÉVOLUER

randonnée en montagne

randonnée pédestre

promenade

marche dynamique

marche de santé

marche rythmée

marche rapide





## ÉTAPE G

# Évaluer

Certains clubs de marche ont vu le jour pour disparaître au bout de quelque temps. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce phénomène.

Une évaluation périodique peut permettre de repérer les problèmes et de trouver des solutions pour la poursuite des activités du club de marche.

Évaluer, c'est reconnaître ses forces, mais également ses faiblesses. Une évaluation régulière permet d'apporter les ajustements nécessaires. Voici quelques points à examiner :

- La satisfaction de vos participants (rythme de marche, horaire, etc.)
  - L'organisation des activités
  - Les mesures de sécurité
  - Le fonctionnement du comité organisateur
  - Le travail des bénévoles
  - Le budget du club
  - La participation et l'adhésion au club
  - L'échéancier de réalisation
  - Autres
- 
-



## ÉTAPE H

# Ajuster le fonctionnement de votre club de marche

Voici quelques suggestions afin que les activités demeurent intéressantes et stimulantes.

- Varier les circuits
- Organiser des activités complémentaires (conférence, atelier sur l'équipement, etc.)
- Visiter d'autres clubs
- Prévoir une marche spéciale
- Honorer les marcheurs et les bénévoles qui se distinguent (souper mérite, remise de diplôme d'honneur, etc.)
- Remercier régulièrement ceux qui collaborent aux succès des activités de votre club (commanditaires, partenaires, etc.)

## Conclusion

---

Avec l'information que vous avez en main et en pouvant compter sur l'appui de différentes personnes, vous pouvez démarrer sur des bases solides.

Quelles que soient les étapes suivies, sachez que ce guide demeure un outil de référence. Il donne des pistes pratiques que vous pourrez adapter à vos besoins selon le type de club que vous désirez créer. À vous de choisir !

**Bon départ et, surtout, bonnes marches !**



---

**ANNEXE I**

---

**En route vers la première rencontre**

---

Résumé des étapes suggérées

---

**ÉTAPE A****Se regrouper pour mettre en commun les idées**

- 1 Former un comité
- 2 Définir les buts
- 3 Déterminer la clientèle
- 4 Déterminer le ou les types de marche
- 5 Définir les objectifs de participation
- 6 Déterminer la structure

---

**ÉTAPE B****Planifier une marche**

- 1 Trouver un lieu de rassemblement pour vos activités de marche
- 2 Établir un horaire
- 3 Définir un ou des parcours
- 4 Déterminer la vitesse de marche
- 5 Prévoir la sécurité
- 6 Planifier le déroulement et l'animation des activités

---

**ÉTAPE C Pour vous distinguer, un nom original**

---

**ÉTAPE D Élaborer un plan d'action**

- 1 Définir les objectifs
- 2 Planifier les activités
- 3 Déterminer les ressources
  - humaines
  - matérielles
  - financières
- 4 Identifier les partenaires possibles
- 5 Nommer des personnes responsables
- 6 Établir le calendrier des activités de marche

---

**ÉTAPE E Déterminer qui fait quoi, où et comment**

- 1 Attribuer des rôles et des tâches
- 2 Prévoir un lieu de rencontre du comité et une adresse postale
- 3 Définir le fonctionnement interne

---

**ÉTAPE F Promouvoir votre club de marche**

---

**ÉTAPE G Évaluer**

- 1 La satisfaction des membres
- 2 L'organisation des activités
- 3 Les mesures de sécurité
- 4 Le fonctionnement du comité
- 5 Le travail des responsables et des bénévoles
- 6 Le budget du club de marche
- 7 La participation et l'adhésion
- 8 L'échéancier de réalisation
- 9 Autres

---

**ÉTAPE H Ajuster le fonctionnement de votre club de marche**

---

## ANNEXE II

### Les types de marche

---

La Fédération québécoise de la marche a déterminé différentes appellations pour les marches. Elles sont regroupées en trois catégories :

---

#### LES MARCHES D'EXERCICE

- La **marche de santé** se pratique à une vitesse se situant entre 4 et 5 km/h, soit la vitesse à laquelle monsieur et madame Tout-le-Monde se rendent au travail ou au dépanneur.
- La **marche rythmée** se fait à une vitesse de 5 à 6 km/h. Elle est marquée par une augmentation de la fréquence cardiaque et l'apparition de la sudation, de même que par un léger essoufflement, sans toutefois affecter la conversation.
- La **marche rapide** s'effectue à une vitesse supérieure à 6 km/h. Les mouvements du corps sont très énergiques et le travail cardio-respiratoire peut être très exigeant.

---

#### LES MARCHES AVEC BREVETS

- La **marche Audax** est soumise à des normes strictes : vitesse maintenue à 6 km/h, parcours

établis par tranches de 25 km, respect de l'itinéraire et de l'horaire, etc. Elle donne droit à un brevet reconnu internationalement.

- La **marche Dynamique** possède, à quelques différences près, des normes semblables à la marche Audax. Elle donne aussi droit à des brevets (non reconnus internationalement).
- La **Volksmarche**, reconnue elle aussi internationalement, repose sur un ensemble de règles plus souples. Chacun marche à son propre rythme et on peut obtenir des crédits de participation et de kilométrage.

---

## LES MARCHES-LOISIR

- La **promenade** n'oblige pas à maintenir une vitesse déterminée. Chacun va à son propre rythme, tout en admirant l'environnement.
- La **randonnée pédestre** se pratique dans des sentiers en pleine nature, loin des villes, et ne dépasse pas une journée.
- La **randonnée en montagne**, c'est de la randonnée pédestre en terrain montagneux. Les difficultés du terrain et les dénivelés importants nécessitent une bonne condition physique.
- La **longue randonnée** s'étend sur plus d'une journée, avec coucher en refuge ou en camping. On transporte avec soi tout le matériel nécessaire.

---

**ANNEXE III**

---

**Des adresses utiles**

---

**Kino-Québec**

200, chemin Sainte-Foy, bureau 1.90

Québec (Québec) G1R 6B3

Tél. : (418) 646-6555

Télec. : (418) 528-1652

Liste des conseillers Kino-Québec en région sur le site Internet:  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

---

**CLUBS, SENTIERS, PARCS****Fédération québécoise de la marche**

4545, av. Pierre-De Coubertin

Case postale 1000, succursale M

Montréal (Québec) H1V 3R2

Tél. : (514) 252-3157

Télec. : (514) 252-5137

Courriel : [revuemarche@fqmarche.qc.ca](mailto:revuemarche@fqmarche.qc.ca)

Site Internet : [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca)

**Société des établissements de plein air du Québec**

801, chemin Saint-Louis, bureau 180

Québec (Québec) G1S 1C1

Tél. : (418) 686-4875

Télec. : (418) 686-6160

Site Internet : [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)

---

## INCORPORATION

### **Inspecteur général des institutions financières**

Direction des entreprises

#### **Bureau de Québec**

Case postale 1153

Québec (Québec) G1K 7C3

Tél. : (418) 643-3625

Télec. : (418) 643-3885

#### **Bureau de Montréal**

800, Tour de la Place-Victoria

Case postale 355

Montréal (Québec) H4Z 1H9

Site Internet: [www.igif.gouv.qc.ca](http://www.igif.gouv.qc.ca)

---

## SÉCURITÉ

### **Secrétariat au loisir et au sport**

Direction de la sécurité

100, rue Laviolette, bureau 306, 3<sup>e</sup> étage

Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Tél. : 1 800 567-7902

Télec. : (819) 371-6992

### **Ambulance Saint-Jean**

550, rue Sherbrooke Ouest, bureau 2050

Montréal (Québec) H3A 1B9

Tél. : (514) 842-4801

Télec. : (514) 842-4807

Pour obtenir l'adresse en région, informez-vous au siège social de l'organisme

### **Atout plus**

Formation en premiers soins

3537, 32<sup>e</sup> Avenue

Montréal (Québec) H1A 3L9

Tél. : (514) 253-4481 ou 1 877 767-8887

Télec. : (514) 642-3976

Courriel: [atout@globetrotter.net](mailto:atout@globetrotter.net)

Site Internet: [pages.globetrotter.net/atout](http://pages.globetrotter.net/atout)

**Fondation des maladies du cœur du Québec**

Soins d'urgence cardiaque –  
cours de réanimation cardio-respiratoire  
465, boul. René-Lévesque Ouest, 3<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2Z 1A8  
Tél. : (514) 871-3951  
Sans frais : 1 800 361-7650  
Télec. : (514) 871-5342  
Courriel : rcr@fmcoeur.qc.ca

---

**FORMATION****Fédération des Centres d'action bénévole du Québec**

275, rue Saint-Jacques Ouest, bureau 720  
Montréal (Québec) H2Y 1M9  
Tél. : (514) 843-6312  
Sans frais : 1 800 715-7515  
Télec. : (514) 843-6485  
Courriel : fcabq@cam.org  
Site Internet : [www.cam.org/fcabq](http://www.cam.org/fcabq)  
(ou les Centres d'action bénévole de votre région)

**Horizons Nord-Sud**

Cours de cartes et boussole  
2040, Henri-Cyr, bureau 102  
Saint-Hubert (Québec) J3Y 8X5  
Tél. : (514) 990-7533 ou 1 888 590-7533  
Courriel : [boussole@microtec.net](mailto:boussole@microtec.net)

---

## DE L'INFORMATION AU BOUT DES DOIGTS

**Fédération québécoise de la marche**

[www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca)

**Guide d'activité physique canadien**

[www.paguide.com](http://www.paguide.com)

**Kino-Québec**

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

**Participation**

[www.participation.com](http://www.participation.com)

**Réseau canadien de la santé**

[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

**Société des établissements de plein air du Québec**

[www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)

**Vert l'action**

[www.vertlaction.ca](http://www.vertlaction.ca)

[www.sentierpaq.ca](http://www.sentierpaq.ca)



randonnée  
randonnée

marche d

marche

ma  
marche

Québec 

Kino-Québec est un programme du Secrétariat au loisir et au sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des régions régionales de la santé et des services sociaux.

30-00308