



Un exercice simple  
et accessible :  
la marche !

(Article de fond)

**Je lis donc j'écris !**

1. Lis l'article du début à la fin.
2. Ensuite, lis l'article à nouveau.  
Fais attention aux mots en  
surbrillance.
3. Les mots mis en évidence  
présentent les différentes  
parties de l'article.
4. Il y a des mots clés dans la marge  
gauche pour t'aider à écrire  
ton article.

## Pour bien écrire...



Le titre

### Article de fond

**Un exercice simple et accessible : la marche !**

Josie Labelle, L'Express

Le chapeau

**De nos jours, les personnes conscientes de leur santé choisissent la marche, car c'est l'une des façons le plus faciles de prendre soin d'eux.**

L'attaque

Quand

Qui

Où

Quoi

Un programme de marche dans une routine quotidienne améliore la condition physique des gens. Cet exercice peut se faire partout. Et le seul équipement dont vous avez vraiment besoin est une paire de chaussures confortables !

**Quels sont les bienfaits de la marche ?**

Le corps

Pourquoi

Comment

Des preuves scientifiques solides appuient le fait que la marche améliore notre état de santé. Selon le rapport du directeur du département de la santé des États-Unis (1996), la marche réduit le

Pour bien écrire...



Le corps

Pourquoi

Comment

risque de maladies du coeur et d'accident vasculaire cérébral, baisse la tension artérielle, diminue le taux de cholestérol sanguin, augmente la densité osseuse (ce qui prévient l'ostéoporose), atténue les conséquences négatives de l'arthrose et soulage des maux de dos.

### D'autres bénéfices ?

D'après le centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, la marche aide à contrôler le poids, favorise le processus de guérison, améliore la condition physique et la santé mentale. Par exemple, l'enseignant Jérôme Fortin, rapporte que les notes en mathématiques ont augmenté considérablement depuis que ses élèves vont faire une marche rapide autour de leur école juste avant son cours.

Pour bien  
écrire...



L'illustration

La légende

Le corps

Comment

La chute



Par chuddlesworth sur Flickr sous CC BY-NC-ND 2.0

## La marche en groupe.

Pas besoin de cours ou de manuel, marcher c'est naturel ! Vous pouvez le faire seul, avec un ami ou bien rejoindre un club de marche. Pour profiter des avantages de la marche, vous devez avoir une bonne posture (c'est-à-dire avoir la tête et la colonne vertébrale droites), respirer régulièrement, le faire tous les jours durant 30 à 40 minutes en faisant 90 à 110 pas à la minute (4 à 5 km à l'heure).

Alors, qu'attendez-vous ? Ne restez pas assis et prenez vos souliers. Sortez, faites une marche ! Vous verrez rapidement les bienfaits !