

**L'Association Franc-Comtoise  
du Chemin de Compostelle (AF-CCC)  
vous propose une conférence et un atelier « marche » :**

**Portrait des troubles de santé rapportés par des  
marcheurs-pèlerins :  
comment les minimiser ?**



**Conférencière : Karine BOIVIN**

Professeure-chercheuse à l'Université  
du Québec à Trois-Rivières (Canada)  
Pèlerine, membre de l'association  
Du Québec à Compostelle



**Samedi 2 avril 2022  
Salle de la Malcombe  
17, avenue François Mitterrand - 25000 BESANÇON**

**Programme : (voir détails page suivante)**

10 H à 12 h 30 : conférence-débat (participation libre)

12 h 30 à 14 h : pause (repas tiré du sac – buvette)

14 h à 16 h : atelier pratique (sur inscription préalable jusqu'au 27 mars sur le site internet  
<https://www.af-ccc.fr/conference-kb> ou auprès de Danielle au 06 42 41 39 85 – Frais de participation : 10 €)

Note : La manifestation et le programme seront adaptés en fonction des règles sanitaires en vigueur à cette date - Renseignements : 06 42 41 39 85

## **CONFÉRENCE (10 h – 12 h 30)**

Participation libre

### **Portrait des troubles de santé rapportés par des marcheurs-pèlerins : comment les minimiser ?**

#### **DESCRIPTIF**

Les troubles de santé reliés à la pratique de la marche de longue durée (ou au long cours) ont été très peu documentés. Dans le cadre d'un projet de recherche conduit à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), au Canada, en collaboration avec l'association du Québec à Compostelle (AQPAC), nous avons brossé un portrait des soucis de santé rapportés par 35 marcheurs-pèlerins. Cette conférence vise à vous partager ce portrait des troubles de santé rapportés par ces marcheurs. Elle est aussi une occasion de se pencher ensemble sur les moyens pouvant les minimiser. Divers conseils pratiques seront alors donnés au sujet de la santé et la préparation physique sur les mois avant une pratique de marche au long cours. Diverses recommandations seront aussi données pour parfaire une bonne gestion de la marche au quotidien à même une période de marche soutenue. Enfin, des conseils pratiques seront aussi dispensés afin de favoriser la récupération, le maintien des bénéfices associés et pour mieux informer les marcheurs-pèlerins à savoir comment agir s'il y a persistance d'effets physiques indésirables après la fin d'une pratique de la marche au long cours.

***Au plaisir de vous y voir et d'avoir l'opportunité de discuter avec vous de moyens concrets pour mieux prévenir et favoriser une adaptation saine du corps humain à la marche soutenue et de longue durée.***  
**Karine Boivin**

-----

#### **ATELIER (14 h - 16 h)**

(sur inscription préalable sur le site : [www.af-ccc.fr](http://www.af-ccc.fr) ou au 06 42 41 39 85

Frais de participation 10 € - Exercice en tenue adaptée avec vos chaussures de marche et bâtons)

### **Un pas devant l'autre, j'explore ma marche**

Pour vous initier à la marche de longue durée ou pour les personnes plus expérimentées, cet atelier est utile pour parfaire diverses techniques à la marche. L'atelier se déroule en extérieur dans un contexte de partage et de découverte guidée.

#### **THÈME DE L'ATELIER**

##### **Marche de croisière et techniques d'approche en pentes (montée et descente)**

Vous aurez l'opportunité d'expérimenter des approches minimisant les contraintes corporelles à la marche en terrain plat et en contexte de pente. Ensemble, nous allons aborder les aspects suivants : l'alignement corporel, l'utilisation de la respiration et l'utilisation des bâtons en contexte de pente notamment. De plus, quelques conseils seront donnés pour minimiser les impacts sur les articulations portantes (p. ex. hanches, genoux).

#### **CONFÉRENCIÈRE : **Karine BOIVIN****

Membre de l'association du Québec à Compostelle, professeure-chercheuse à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), spécialiste en analyse de la marche et du mouvement humain et initiatrice d'un programme de recherche axé sur les changements corporels chez le marcheur-pèlerin, en cours depuis 2018, Karine Boivin privilégie au quotidien les déplacements à pied et effectue annuellement un projet de marche au long cours depuis 2017.

***« À titre de marcheuse-pèlerine, aussi professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières, Canada, spécialisée en mécanique du mouvement et en analyse de la marche, il me fera un grand plaisir de partager mes expériences et connaissances avec vous. »***

**Karine Boivin.**