

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 06

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet de marche sur 8 semaines

Plus de pas, marche fractionnée japonaise et jours en côte

4 500

PAS AUJOURD'HUI

10 000

OBJECTIF DE PAS EN SEMAINE 8

7,0 km

DISTANCE À TON OBJECTIF

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

05

Comment utiliser ce carnet

De bonnes chaussures comptent plus que n'importe quel gadget.

Conseils du coach

06

07

Le programme

Plus de pas, marche fractionnée japonaise et jours en côte

Marche inclinée

08

Ton programme de 8 semaines

08

Comment trouver plus de pas

09

Marche et perte de gras

09

Si ça arrive, fais ça

09

11

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

20

Suivis

Notes

22

Références

24

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

Plus de pas, marche fractionnée japonaise et jours en côte

4 500

PAS AUJOURD'HUI

10 000

OBJECTIF DE PAS EN SEMAINE 8

7,0 km

DISTANCE À TON OBJECTIF

+257 kcal

ÉNERGIE SUPPLÉMENTAIRE À TON OBJECTIF

4

MARCHES STRUCTURÉES / SEMAINE

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Pas aujourd'hui: 4 500

Objectif de pas en semaine 8: 10 000

Distance à ton objectif: ≈ 7,0 km

Énergie supplémentaire à ton objectif: ≈ +257 kcal

Marches structurées / semaine: 4

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

De bonnes chaussures comptent plus que n'importe quel gadget.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01 Compte tes pas avec ton téléphone ou ta montre ; regarde la moyenne hebdomadaire, pas les jours isolés.
- 02 Fais les marches structurées n'importe quel jour ; réparties-les sur la semaine.
- 03 Si tu rates ton objectif de pas, ne le rattrape pas le lendemain. Continue simplement.
- 04 Quand une semaine te paraît facile, tu es prêt pour la suivante.

“Balance les bras et tiens-toi droit ; la marche rapide devient plus facile.”

CONSEILS DU COACH

- De bonnes chaussures comptent plus que n'importe quel gadget.
- Chaque tranche de 1 000 pas quotidiens supplémentaires est associée à une meilleure santé, jusqu'à environ 8 000–10 000.
- Marche dehors quand tu peux ; la lumière du jour aide le sommeil et l'humeur.
- Ajoute deux courtes séances de renforcement par semaine pour protéger ton muscle pendant que tu perds du poids.

CHAPITRE 03

Le programme

Plus de pas, marche fractionnée japonaise et jours en côte

01

Marche fractionnée japonaise

Marche 3 minutes vite, puis 3 minutes tranquillement, et recommence. Des chercheurs japonais ont montré que pratiquer ainsi la plupart des jours améliorerait la condition physique, la force des jambes et la tension artérielle davantage que marcher le même temps à allure constante.

- Vite signifie que tu peux parler par phrases courtes mais pas chanter (environ RPE 7).
- Tranquille signifie une promenade détendue où tu reprends ton souffle.
- Commence par 3 tours et monte jusqu'à 5 tours (30 minutes).

02

Marche inclinée

Marcher en montée dépense plus d'énergie et fait travailler les fessiers et les mollets sans les impacts de la course. Ce programme augmente l'inclinaison progressivement de 5 % vers 12 %.

03

Ton programme de 8 semaines

SEMAINE	PAS / JOUR	MARCHES	DISTANCE	ÉNERGIE LIÉE AUX PAS
1	4 500	4	≈ 3,1 km	≈ 210
2	5 500	4	≈ 3,8 km	≈ 257
3	6 500	4	≈ 4,5 km	≈ 304
4	7 500	4	≈ 5,2 km	≈ 351
5	8 500	4	≈ 5,9 km	≈ 397
6	9 500	4	≈ 6,6 km	≈ 444
7	10 000	4	≈ 7,0 km	≈ 467
8	10 000	4	≈ 7,0 km	≈ 467

04

Comment trouver plus de pas

- Marche 10 minutes après chaque repas. Ça aide aussi la glycémie.
- Descends un arrêt plus tôt ou gare-toi au bout du parking.
- Marche pendant tes appels ou en écoutant des podcasts.
- Prends l'escalier pour moins de trois étages.
- Installe un walking pad sous un bureau debout pour de courts blocs.
- Prévois une longue marche hebdomadaire avec un ami.

05

Marche et perte de gras

La marche ajoute une dépense d'énergie quotidienne régulière sans trop augmenter la faim. Associée à un déficit calorique modéré et à assez de protéines, c'est l'un des moyens les plus durables de perdre du gras.

06

Si ça arrive, fais ça

Si tu n'atteins pas ton objectif de pas	Alors découpe-le en trois marches de 10 minutes après les repas et ajoute 500 pas par semaine, pas plus
Si tu as mal aux tibias ou aux pieds	Alors baisse l'objectif quotidien pendant une semaine, marche sur des surfaces plus souples, vérifie tes chaussures, et consulte un professionnel si la douleur dure
Si la marche devient ennuyeuse	Alors change d'itinéraire, ajoute un podcast, marche avec un ami, ou ajoute des côtes et de courts intervalles rapides
Si la balance ne bouge pas	Alors laisse-toi 3–4 semaines, suis ton tour de taille et tes portions, et garde tes pas ; la marche est bonne pour la santé même quand le poids est stable
Si la météo t'en empêche	Alors utilise un tapis de course, un centre commercial, des escaliers ou une vidéo de marche à la maison ; ça compte pareil
Si tu as des ampoules	Alors porte des chaussettes respirantes, vérifie qu'il reste l'épaisseur d'un pouce devant les orteils dans tes chaussures, et protège les zones d'échauffement tôt

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Objectif quotidien : 4 500 pas

01

SEMAINE DU _____

- ☐ Pas quotidiens : 4 500
- ☐ Marche fractionnée : 3 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche fractionnée : 3 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche inclinée : 15 min à 5 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Marche inclinée : 15 min à 5 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Habitude : une marche de 10 minutes après ton plus gros repas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Objectif quotidien : 5 500 pas

02

SEMAINE DU _____

- ☐ Pas quotidiens : 5 500
- ☐ Marche fractionnée : 3 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche fractionnée : 3 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche inclinée : 18 min à 6 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Marche inclinée : 18 min à 6 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Habitude : une marche de 10 minutes après ton plus gros repas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Objectif quotidien : 6 500 pas

03

SEMAINE DU _____

- ☐ Pas quotidiens : 6 500
- ☐ Marche fractionnée : 4 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche fractionnée : 4 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche inclinée : 21 min à 7 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Marche inclinée : 21 min à 7 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Habitude : une marche de 10 minutes après ton plus gros repas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Objectif quotidien : 7 500 pas

04

SEMAINE DU _____

- ☐ Pas quotidiens : 7 500
- ☐ Marche fractionnée : 4 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche fractionnée : 4 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche inclinée : 24 min à 8 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Marche inclinée : 24 min à 8 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Habitude : une marche de 10 minutes après ton plus gros repas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Objectif quotidien : 8 500 pas

05

SEMAINE DU _____

- ☐ Pas quotidiens : 8 500
- ☐ Marche fractionnée : 5 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche fractionnée : 5 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche inclinée : 27 min à 9 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Marche inclinée : 27 min à 9 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Habitude : prends chaque appel téléphonique debout

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Objectif quotidien : 9 500 pas

06

SEMAINE DU _____

- ☐ Pas quotidiens : 9 500
- ☐ Marche fractionnée : 5 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche fractionnée : 5 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche inclinée : 30 min à 10 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Marche inclinée : 30 min à 10 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Habitude : prends chaque appel téléphonique debout

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Objectif quotidien : 10 000 pas

07

SEMAINE DU _____

- ☐ Pas quotidiens : 10 000
- ☐ Marche fractionnée : 5 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche fractionnée : 5 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche inclinée : 30 min à 11 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Marche inclinée : 30 min à 11 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Habitude : prends chaque appel téléphonique debout

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Objectif quotidien : 10 000 pas

08

SEMAINE DU _____

- ☐ Pas quotidiens : 10 000
- ☐ Marche fractionnée : 5 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche fractionnée : 5 × (3 min vite à RPE 7 + 3 min tranquille)
- ☐ Marche inclinée : 30 min à 12 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Marche inclinée : 30 min à 12 % d'inclinaison, allure régulière, sans te tenir aux barres
- ☐ Habitude : prends chaque appel téléphonique debout

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine



CHAPITRE 05

Suivis

Suivi quotidien des pas

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

RÉFÉRENCES

1. Paluch et al. (2022) Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35247352/>
2. Nemoto et al. (2007) Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clin Proc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17605959/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

De petits efforts, répétés et
honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com