

# Marcher pour aller au travail dans votre horaire



**La marche obtient rarement la reconnaissance qu'elle mérite, en particulier en ce qui concerne le monde des affaires et de la gestion.**

Contrairement à sa cousine courtisée par la publicité, la course, la marche est rarement associée au leadership et à la réussite. Il y a relativement peu d'exemples de PDG de Fortune 500 entamant une marche de 20k pour aller travailler, ni d'humoristes à la mode marchant à travers le désert du Sahara pour leur dernier événement de charité / publicité. La marche est utile de plus d'une façon.

Et pourtant, une lecture rapide des livres d'histoire révèle suffisamment de marcheurs célèbres pouvant rivaliser avec leurs homologues coureurs.

De Beethoven à Steve Jobs et la Reine, la marche a aidé beaucoup de personnages historiques importants à atteindre le succès dans leur domaine, même s'ils n'ont pas encore ressenti le besoin de s'en vanter dans leur journal financier favori.



Comme les scientifiques l'attesteront, la marche offre une série d'avantages pour les adeptes réguliers. Mis à part les avantages physiques évidents de l'exercice régulier, il y a les divers avantages mentaux à considérer.

Les marcheurs ont tendance à présenter des niveaux de stress plus bas, ainsi qu'une augmentation de la fonction cognitive. Pour ajouter à cela, une étude récente de l'Université de Stanford a trouvé que le déplacement conduit à une augmentation de la créativité chez 81% des participants qui avaient précédemment été assis.

Le seul domaine où la marche tire de l'arrière (en dehors de l'équipe de RP minable qui la supporte) c'est l'engagement de temps évident impliqué. Cela peut expliquer pourquoi elle est rarement l'activité de choix chez les professionnels d'aujourd'hui, toujours pressés par le temps.

Le revers de ceci est que, contrairement à d'autres activités aérobies exigeantes, elle peut être intégrée relativement facilement dans la journée de travail. En plus d'être l'option parfaite pour une pause-déjeuner revigorante mais sans suée, c'est un excellent moyen de mettre un nouvel angle sur des entretiens, des rencontres individuelles et des séances de remue-méninges.

L'argument pro-ambulatoire le plus puissant, cependant, est peut-être le fait que la marche est ce pour quoi nous, les humains, sommes initialement conçus pour faire. Non pas battre le pavé vêtu de lycra ou de chaussures de course coûteuses, ou - pire encore - coincé derrière un écran d'ordinateur pendant 10 heures d'affilée.

Marcher ne vous fera peut-être pas gagner un prix dans les enjeux d'image, mais votre corps (et peut-être la carrière) vous remerciera.

---

ce contenu est une courtoisie d'Abintegro, experts en gestion de carrière, technologies de transition & apprentissage électronique pour les forces de travail modernes, mobiles et férues de technologie - Apprenez-en plus sur [www.abintegro.com](http://www.abintegro.com)