

DEFI MARCHÉ : 10 000 PAS

Défi spécial :
Jeux Olympiques (PARIS 2024)



par Candice FITCOACH - Coach Sportive diplômée d'Etat



Mot de la Coach



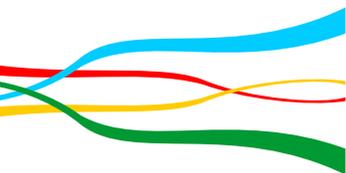
Savais-tu cela ?

Pour préserver sa santé, **il faut BOUGER**. Pratiquer un sport permet de se maintenir en forme, brûler des calories et sortir de sa zone de confort. Au delà du Sport, **la Marche est un bon moyen pour bouger au quotidien**, accessible à tous et gratuit (ou peu couteux).

Afin de rester en forme, il est recommandé de marcher 10 000 pas par jour. Cela équivaut à 7,5 kms (environ), du premier pas au réveil jusqu'au coucher. Il s'agit là d'un minimum afin de souligner auprès de la population l'importance de pratiquer une activité physique quotidienne. La marche régulière est à l'origine de nombreux bienfaits (diminution du risque de prise de poids, de diabète, d'ostéoporose, de cholestérol...).

Penses-tu faire ses 10 000 pas/jour ? Voyons cela !





DEFI 10 000 PAS : C'est quoi ?

L'objectif de ce DEFI est d'utiliser la Marche pour augmenter son activité physique chaque jour. Retrouver l'envie de marcher ou continuer si cette bonne habitude fait déjà partie de ton quotidien.

Pendant 20 jours, je te propose de marcher et d'observer ton nombre de pas. L'objectif est de marcher suffisamment chaque jour pour s'assurer d'avoir bouger (un minimum) sur ta journée.

Progressivement, **nous allons viser l'objectif des 10 000 pas recommandés.**

SEMAINE 1 :

JOURS 1 à 3 : J'observe mon nombre de pas sans objectif. Je fais comme d'habitude. C'est la phase d'observation.

JOURS 4 à 7 : faire plus de 6 000 pas/jour

SEMAINE 2 :

JOURS 8 à 10 : faire plus de 7 000 pas/jour

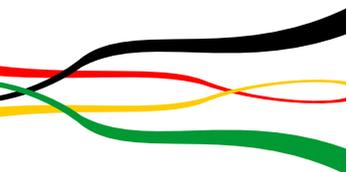
JOURS 11 à 14 : faire plus de 8 000 pas/jour

SEMAINE 3 :

JOURS 15 à 17 : faire plus de 9 000 pas/jour

JOURS 18 à 21 : faire plus de 10 000 pas/jour
Envie de te challenger ?

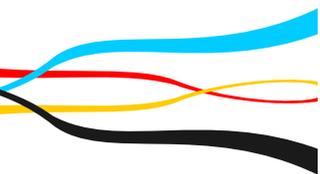
Visa plus de 12 000 pas sur le dernier jour



8 idées pour marcher plus :

- 1 - Marche pour tes déplacements courts** (boulangerie, poste, marché, école, centre aéré...)
- 2 - Utilise les escaliers** pour rester en mouvement
- 3 - Descend un arrêt plus tôt** du Bus ou du Métro
- 4 - Marche lors de la pause déjeuner** après le repas
- 5 - Gare toi éloigné** sur les parkings, loin de l'entrée
- 6 - Profite du weekend ou des vacances** pour faire une ballade plus longue à pied.
- 7 - Participe à des événements de marche**
- 8 - Réalise une routine de marche le matin ou le soir** pour créer une habitude et t'y tenir





3 astuces pour compter ses pas



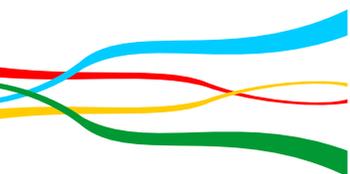
1 - UTILISE TON TELEPHONE : certains téléphones intègrent déjà une application SANTE qui permet de compter vos pas. Si vous n'avez pas cette application, il est possible de télécharger une application comme GOOGLE FIT ou STRAVA. Assure-toi d'activer les fonctions de *suivi des pas* et *localisation* dans les paramètres.



2 - UTILISE TA MONTRE CONNECTEE : objet idéal car toujours sur toi. Elle comptera tous tes pas.

3 - UTILISE UN PODOMETRE PHYSIQUE





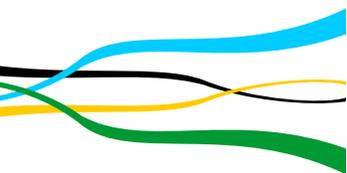
Partage tes résultats

Pour pouvoir **échanger avec les autres participants et partager tes résultats**, tu peux rejoindre le groupe privé facebook de Candice. Chaque jour, tu pourras partager ton nombre de pas réalisé, voir celui des autres participants et poster tes photos.

Clique-ici pour rejoindre le groupe :

> [REJOINDRE LE GROUPE FACEBOOK](#)





Invite tes amis

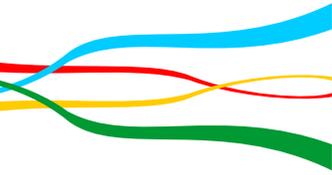
INVITE tes amis ou ta famille à participer
à ce DEFI 10 000 PAS avec toi !

Participer à ce challenge à plusieurs est un bon moyen pour partager une activité à plusieurs, booster sa motivation et se challenger.

Clique sur le bouton PARTAGER et partage l'URL de la page à tes amis pour qu'ils puissent s'inscrire aussi :

[> PARTAGER](#)





Aller plus loin

Tu souhaites tonifier ton corps, affiner ta taille ou te remuscler ?

Je te recommande de cumuler tes séances de Marche avec des séances de renforcement musculaire ! Tu auras ainsi, **le combo parfait** pour te maintenir au TOP DE LA FORME. Plus de 120 séances vidéos sont disponibles sur mon Studio. Clique-ici pour **trouver le programme adapté à ton objectif** :

> [TROUVER MON PROGRAMME](#)

Code : **MARCHE15**



Applique ce code lors de ton inscription à un programme pour bénéficier de **-15% de réduction immédiate**. Valable jusqu'au **30 Août 2024**. Accès site ici :

> [UTILISER CE CODE](#)