

## Reprendre l'exercice physique

La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés, elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaire et contre certain cancers (sein, côlon, la prostate), elle réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Aussi l'activité physique régulière est efficace pour le maintien du poids de forme et peut réduire le risque d'obésité, elle lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété, elle améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.

De quoi avez-vous besoin ?

D'un podomètre Il mesurera votre nombre de pas en temps réel et vous motivera à démarrer votre programme de reprise de l'activité physique.

Un peu de volonté ! Additionner un minimum de 1300 pas quotidiens (soit 10 minutes d'activité physique) à ce que vous faites habituellement chaque jour.

La durée du programme :

3 semaines minimum et jusqu'à 12 semaines

L'objectif :

Additionner un minimum de 6000 pas hebdomadaire (soit 45 minutes d'activité physique par semaine) à ce que vous faites habituellement chaque semaine.

L'idéal est de pouvoir réaliser trois séquences d'activité physique par semaine et d'accumuler un minimum de 2000 pas par séquence (15 minutes minimum).

Pour aller plus loin :

Augmentez chaque semaine votre nombre de pas de 10%.

Privilégiez les activités physiques suivantes :

Marche active, vélo, natation, exercices de renforcement musculaire

Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 45 minutes d'exercice physique hebdomadaire.

Important :

Avant de débiter un programme d'activité physique il est conseillé de vérifier la présence ou non de contre-indication à la pratique. Pour vous y aider vous trouverez ci-dessous le questionnaire QAAP. Si vous répondez « oui » à une des questions et/ou si vous êtes prise en charge pour une maladie de longue durée il est conseillé d'en parler à votre médecin.

â€œRemarques :

Une fois que le programme est commencé, il est important de renseigner chaque jour son tableau d'activité physique dans « MES PAS ». Si vous ne remplissez pas le tableau pendant plusieurs jours votre programme sera considéré comme "raté".

A l'issue du programme il est possible que votre niveau d'activité physique reste identique (sédentaire, faiblement actif,...). Pour passer un palier en plus d'augmenter votre temps d'exercice physique à intensité modérée pensez aussi modifier certaines de vos habitudes quotidiennes.

## Informations sur ce défi

Défi en 12 étapes

Ce défi n'a pas de date de fin de validité programmée.

### Les étapes

N°1 : Objectif + 6000 pas hebdomadaires au compteur, étape de 20000 pas

N°2 : Objectif : + 600 pas hebdomadaire au compteur, étape de 20600 pas

N°3 : Objectif : + 650 pas hebdomadaire au compteur, étape de 21250 pas

N°4 : Objectif + 750 pas hebdomadaires au compteur, étape de 22000 pas

N°5 : Objectif + 800 pas hebdomadaires au compteur, étape de 22800 pas

N°6 : Objectif : + 880 pas hebdomadaire au compteur, étape de 23680 pas

N°7 : Objectif + 1000 pas hebdomadaires au compteur, étape de 24680 pas

N°8 : Objectif + 1100 pas hebdomadaires au compteur, étape de 25780 pas

N°9 : Objectif + 1200 pas hebdomadaires au compteur, étape de 26980 pas

N°10 : Objectif + 1300 pas hebdomadaires au compteur, étape de 28280 pas

N°11 : Objectif + 1430 pas hebdomadaires au compteur, étape de 29710 pas

N°12 : Objectif + 1570 pas hebdomadaires au compteur, étape de 31220 pas

### N°1 : Objectif + 6000 pas hebdomadaires au compteur, étape de 20000 pas

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour réaliser une marche active d'au moins 1200 pas (ou 10 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Où

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser trois séquences de marche active d'au moins 2000 pas (ou 15 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

10 à 15 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

10 à 15 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

10 à 15 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

« Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »

« J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».

« Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »

« Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »

- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »
- « Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »
- « Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »
- « Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »
- « Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »
- « Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »
- « Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique

## N°2 : Objectif : + 600 pas hebdomadaire au compteur, étape de 20600 pas

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour réaliser une marche active d'au moins 1300 pas (ou 10 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Où

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser trois séquences de marche active d'au moins 2200 pas (ou 17 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

10 à 17 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

10 à 17 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

10 à 17 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

- « Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »
- « J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».
- « Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »
- « Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »
- « Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »
- « Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »
- « Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »
- « Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »
- « Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »
- « Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°3 : Objectif : + 650 pas hebdomadaire au compteur, étape de 21250 pas

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour réaliser une marche active d'au moins 1450 pas (ou 11 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Où

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser trois séquences de marche active d'au moins 2400 pas (ou 19 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

11 à 19 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

11 à 19 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

11 à 19 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

« Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »

« J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».

« Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »

« Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »

« Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »

« Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »

« Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »

« Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »

« Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »

« Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux où il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°4 : Objectif + 750 pas hebdomadaires au compteur, étape de 22000 pas

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour réaliser une marche active d'au moins 1600 pas (ou 12 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Où

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser trois séquences de marche active d'au moins 2500 pas (ou 20 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

12 à 20 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

12 à 20 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

12 à 20 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

« Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »

« J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».

« Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »

- « Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »
- « Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »
- « Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »
- « Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »
- « Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »
- « Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »
- « Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°5 : Objectif + 800 pas hebdomadaires au compteur, étape de 22800 pas

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour réaliser une marche active d'au moins 1750 pas (ou 13 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Où

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser trois séquences de marche active d'au moins 2900 pas (ou 23 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

13 à 23 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

13 à 23 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

13 à 23 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

- « Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »
- « J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».
- « Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »
- « Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »
- « Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »
- « Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »
- « Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »
- « Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »
- « Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »
- « Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°6 : Objectif : + 880 pas hebdomadaire au compteur, étape de 23680 pas

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour réaliser une marche active d'au moins 1900 pas (ou 15 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Où

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser trois séquences de marche active d'au moins 3200 pas (ou 25 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

15 à 25 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

15 à 25 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

12 à 25 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

« Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »

« J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».

« Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »

« Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »

« Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »

« Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »

« Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »

« Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »

« Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »

« Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux où il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°7 : Objectif + 1000 pas hebdomadaires au compteur, étape de 24680 pas

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser trois séquences de marche active d'au moins 3560 pas (ou 27 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

27 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

27 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

27 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

« Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »

« J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».

« Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »

« Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »

- « Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »
- « Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »
- « Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »
- « Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »
- « Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »
- « Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°8 : Objectif + 1100 pas hebdomadaires au compteur, étape de 25780 pas

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser trois séquences de marche active d'au moins 4000 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblerez agréable et possible de faire :

- 30 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 30 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 30 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en &oeil;uvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

- « Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »
- « J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».
- « Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »
- « Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »
- « Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »
- « Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »
- « Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »
- « Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »
- « Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »
- « Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°9 : Objectif + 1200 pas hebdomadaires au compteur, étape de 26980 pas

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser 2 séquences de marche active d'au moins 4000 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent\*) et 1 séquence de marche active d'au moins 5000 pas (ou 38 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblerez agréable et possible de faire :

- 27 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

27 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

27 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en &oeil;uvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

« Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »

« J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».

« Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »

« Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »

« Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »

« Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »

« Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »

« Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »

« Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »

« Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux où il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°10 : Objectif + 1300 pas hebdomadaires au compteur, étape de 28280 pas

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser 2 séquences de marche active d'au moins 4000 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent\*) et 1 séquence de marche active d'au moins 6300 pas (ou 48 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

27 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

27 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

27 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en &oeil;uvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

« Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »

« J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».

« Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »

« Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »

« Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »

« Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »

« Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »

« Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »

« Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »

« Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».



« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°11 : Objectif + 1430 pas hebdomadaires au compteur, étape de 29710 pas

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser 2 séquences de marche active d'au moins 4000 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent\*) et 1 séquence de marche active d'au moins 7700 pas (ou 60 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

27 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

27 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

27 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :

« Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »

« J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».

« Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »

« Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »

« Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »

« Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »

« Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »

« Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »

« Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »

« Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».

« J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

## N°12 : Objectif + 1570 pas hebdomadaires au compteur, étape de 31220 pas

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine réaliser 2 séquences de marche active d'au moins 4500 pas (ou 35 minutes d'exercice physique équivalent\*) et 1 séquence de marche active d'au moins 8200 pas (ou 60 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

27 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

27 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

27 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal

d'exercice physique à réaliser chaque jour :

- « Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »
- « J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».
- « Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »
- « Je vais à la gare à pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »
- « Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie&hellip;.) »
- « Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller marcher »
- « Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »
- « Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »
- « Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »
- « Je prends le vélo pour aller faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au Centre-ville ».
- « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo » « Je vais chercher mon pain à vélo »

Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.