

# Avez-vous marché aujourd'hui ?



## Combien de pas par jour ?

- Pour connaître votre nombre de pas habituel dans une journée, portez le podomètre durant quelques jours et notez les résultats.
- Chaque tranche de 3 000 pas correspond à environ 30 minutes de marche.

### Si vous marchez...

moins de **4 000 pas/jour**...

*vous êtes **sédentaire**.*

Les 4 000 premiers pas correspondent aux petits déplacements nécessaires pour accomplir le train-train quotidien d'une journée sédentaire.

entre **4 000 et 7 000 pas/jour**...

*vous êtes **légèrement actif**.*

Dans cette zone, on commence à retirer certains avantages pour notre santé.

entre **7 000 et 10 000 pas/jour**...

*vous êtes **actif**. Bravo!*

Cette zone est l'objectif visé afin de profiter des bénéfices de l'exercice pour la santé.

plus de **10 000 pas/jour**...

*vous êtes **très actif**. C'est excellent!*

Faire plus de 10 000 pas peut apporter encore plus de bénéfices.

### Objectif

- Selon votre situation, fixez-vous un objectif personnel au-delà des 4 000 pas de base pour atteindre progressivement 7 000 pas par jour ou, encore mieux, 10 000 pas par jour.
- Évidemment, vous pouvez remplacer la marche certaines journées, en tout ou en partie, par d'autres activités physiques de votre choix.

Mon objectif

pas par jour

## Avez-vous marché aujourd'hui?



Utilisez le tableau pour compiler votre nombre de pas.

Si vous faites une autre activité physique, comme du vélo ou de la natation, vous pouvez ajouter environ 1 000 pas par tranche de 10 minutes.

Mon objectif de pas /jour	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	J'ai atteint mon objectif
<b>Exemple</b> 7 000	6 700	8 000	9 755	7 600	8 100	7 620	3 000	5 jours/7
Semaine 1								jours/7
Semaine 2								jours/7
Semaine 3								jours/7
<b>Trois semaines!</b> Au besoin, je me fixe un nouvel objectif. Je continue à marcher!								
Semaine 4								jours/7
Semaine 5								jours/7
Semaine 6								jours/7
<b>Six semaines, félicitations!</b> Je continue à marcher! Je peux réimprimer cette page et continuer d'utiliser mon podomètre et de noter mes pas!								

Je consulte régulièrement le site [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca) pour obtenir des trucs et des outils qui m'aideront à atteindre les objectifs 5, 30 et Équilibre.