

Jour 1

« Ecrire sa liste de motivation »

La marche, mon antidote 100% antirouille

A close-up photograph of a person's legs and feet. They are wearing bright orange and blue athletic sneakers with white soles. The person is standing on a set of concrete steps. The background is a textured, grey concrete wall.

Jour 2

« Choisir ses chaussures
et son équipement »

La marche, mon antidote 100% antirouille

« Se programmer des moments
pour aller marcher »

Jour 3

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY

NOTES

La marche, mon antidote 100% antirouille

« S'inscrire dans un groupe de marcheurs »



Jour 4

La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 5

« Motiver ses collègues à sortir sur le temps de midi »



La marche, mon antidote 100% antirouille



Jour 6

« Découvrir ou re-découvrir la ville
ou la campagne »

La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 7

« Arrêter la télévision, l'ordinateur,
la tablette, ... »



La marche, mon antidote 100% antirouille

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Avril du 1 au 7

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Idées de menu

Idées de menu	
LU	
MA	
ME	
JE	
VE	
SA	
DI	

Jour 8

« Garer sa voiture un peu plus loin que d'habitude »



La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 9

« Prendre l'escalier et oublier
l'ascenseur »



La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 10

« Profiter du nettoyage de printemps pour bouger »



La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 11

« Promener votre chien
ou celui du voisin »



La marche, mon antidote 100% antirouille

« Faire les courses autrement »

Jour 12



La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 13

« Mettre son corps en mouvement »



La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 14

« Sortir à pied pour aller boire un verre, au resto ou danser »



La marche, mon antidote 100% antirouille

Avril du 8 au 14

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	24	28
29	30					

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Idées de menu	
LU	
MA	
ME	
JE	
VE	
SA	
DI	

Jour 15

A close-up shot of a person's hand holding a small plant with green leaves and tiny blue flowers, still with its soil. In the background, a woman in a blue jacket is smiling in a garden setting.

C'est le retour du printemps ! Faire du jardinage, c'est aussi bouger.

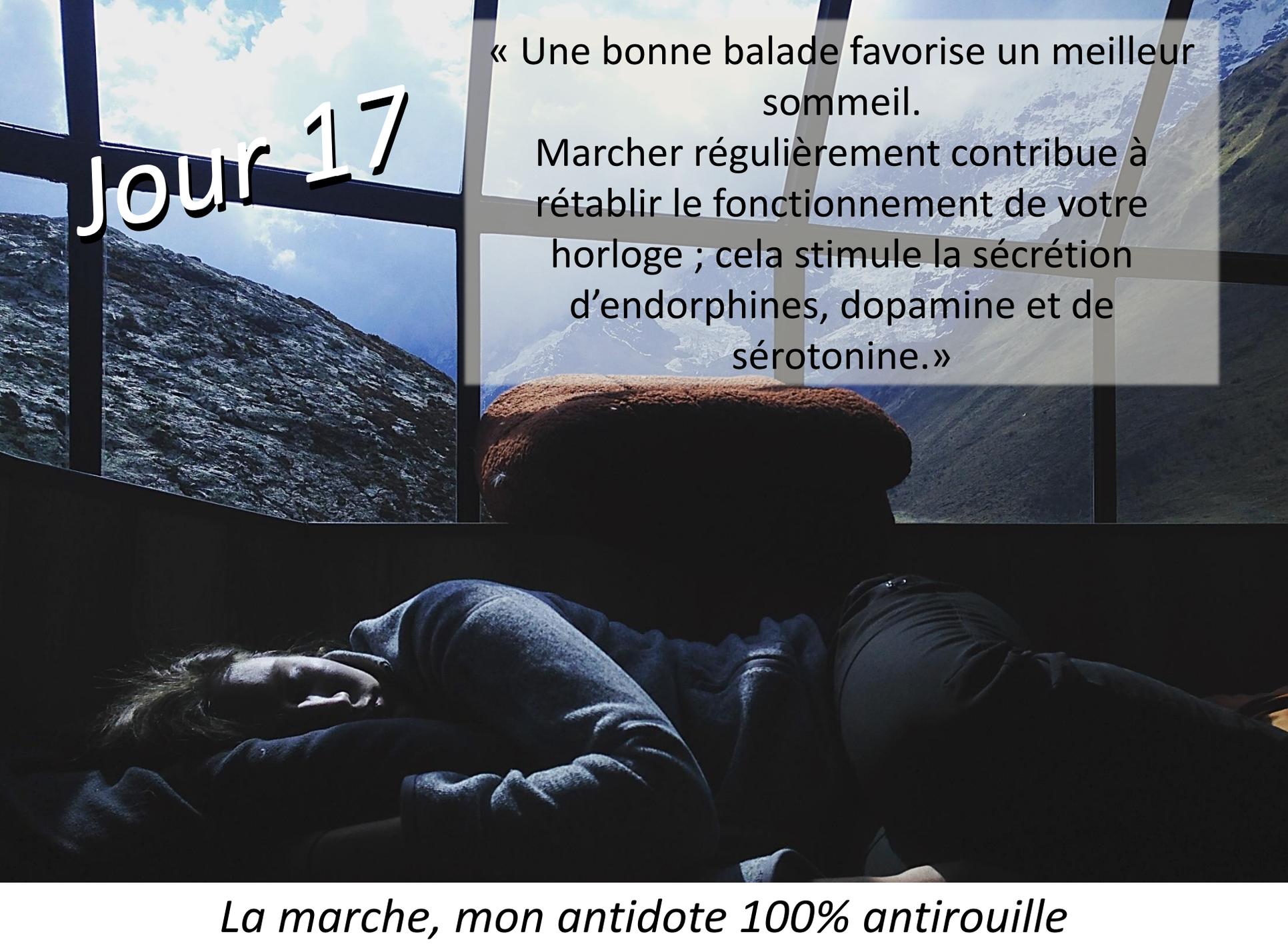
La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 16

Prévoir des vacances actives : balades, randonnées, courses à pied, ...



La marche, mon antidote 100% antirouille

A person is sleeping peacefully in a dark, cozy cabin. They are lying on a bed with a brown, textured blanket. The cabin has large windows that offer a view of a rugged, mountainous landscape under a blue sky with light clouds. The overall atmosphere is calm and restful.

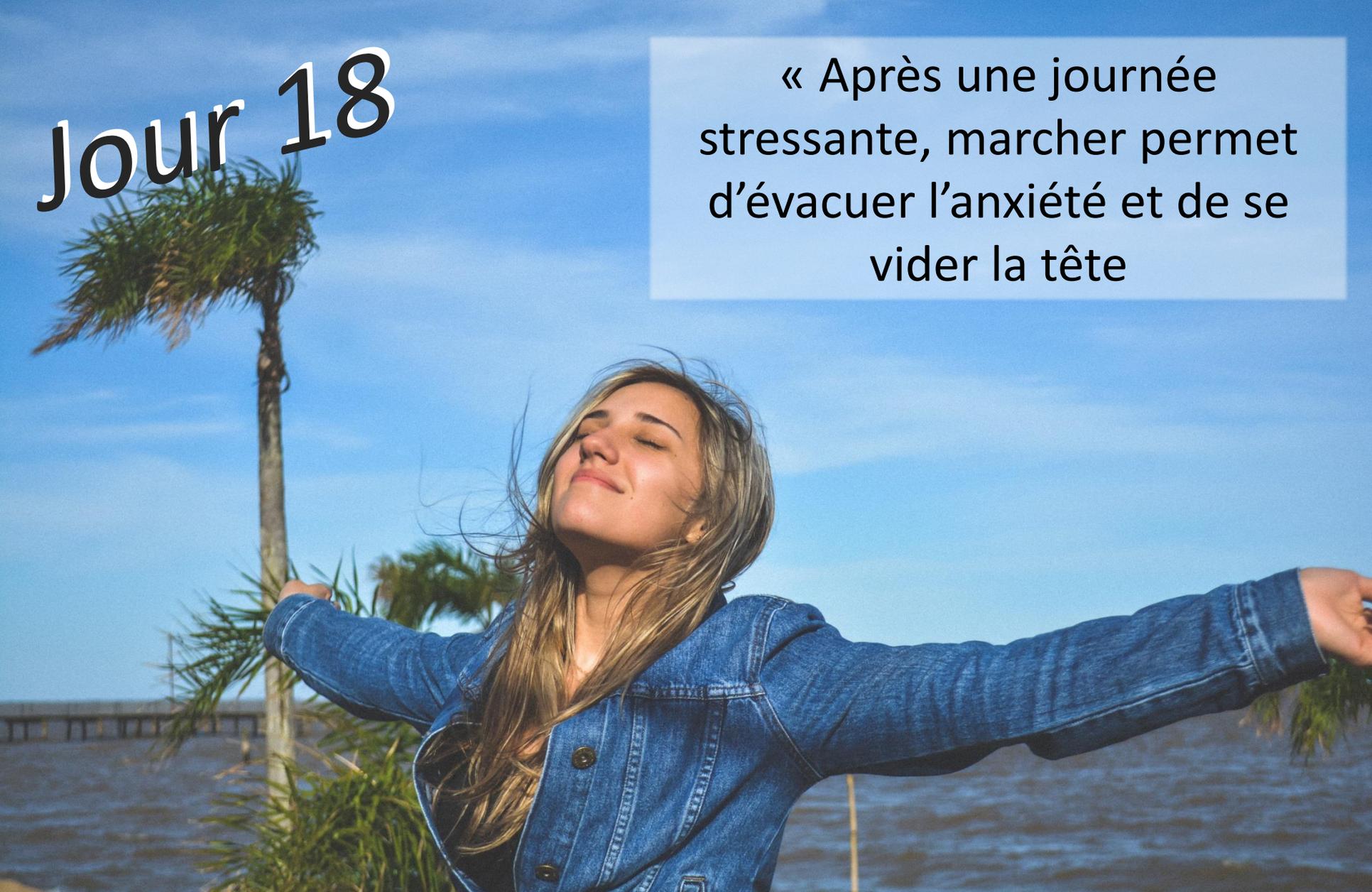
Jour 17

« Une bonne balade favorise un meilleur sommeil.

Marcher régulièrement contribue à rétablir le fonctionnement de votre horloge ; cela stimule la sécrétion d'endorphines, dopamine et de sérotonine. »

La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 18



« Après une journée stressante, marcher permet d'évacuer l'anxiété et de se vider la tête »

La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 19

A woman wearing a hat and a backpack is walking on a path that runs through the roots of a large, ancient tree. The scene is set in a lush, green park with sunlight filtering through the leaves, creating a peaceful and natural atmosphere.

« Marcher, c'est aussi prendre
soin de soi, prendre une pause
pour soi »

La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 20

« Célébrer vos jours de marche. Après 20 jours de challenge, il est bon de se complimenter de s'être mis en mouvement. »

La marche, mon antidote 100% antirouille



Jour 21

« Marcher et prendre des photos des endroits visités »

La marche, mon antidote 100% antirouille

Avril du 15 au 21

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	24	28
29	30					

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Idées de menu	
LU	
MA	
ME	
JE	
VE	
SA	
DI	

Jour 22

« Marcher permet de faire de nouvelles rencontres »



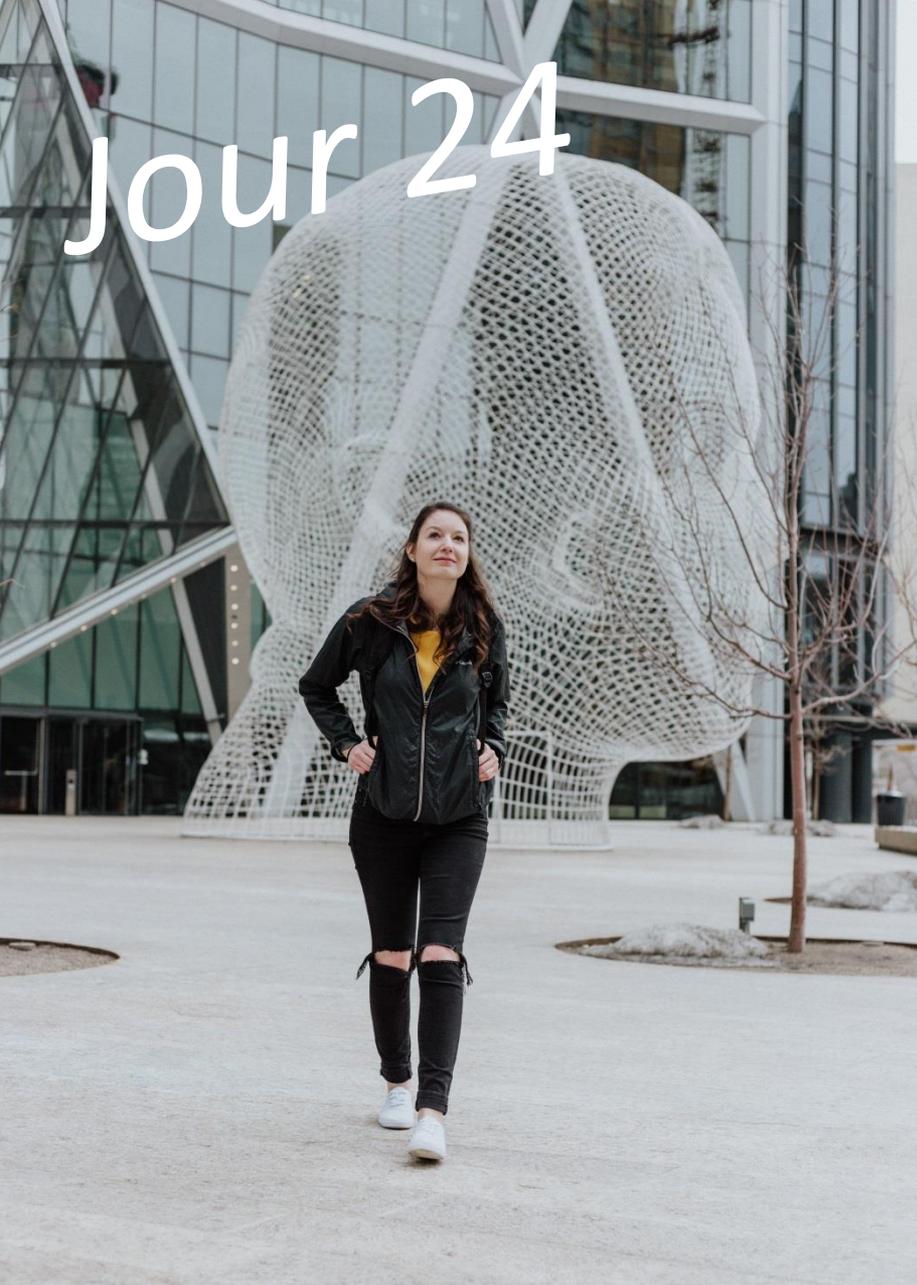
La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 23



« Bouger, c'est faire le plein d'oxygène. Les poumons travaillent plus et le sang se charge mieux d'oxygène. »

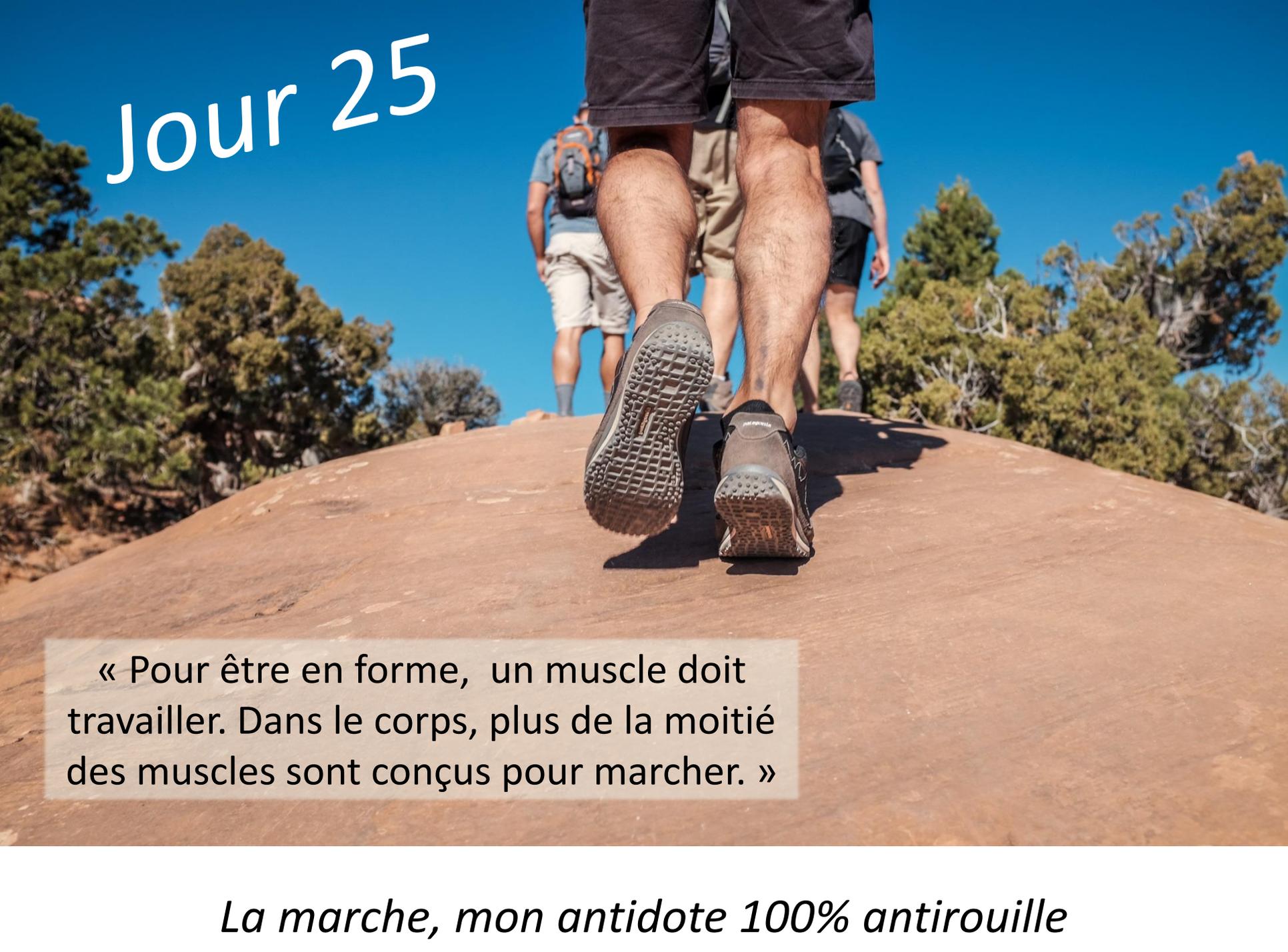
La marche, mon antidote 100% antirouille



Jour 24

« Marcher, c'est bon pour le
pour la tête, pour le cœur. Il
fait mieux son travail car il
pompe plus et propulse plus
facilement nos 5 à 6 litres de
sang dans tout le corps ... »

La marche, mon antidote 100% antirouille



Jour 25

« Pour être en forme, un muscle doit travailler. Dans le corps, plus de la moitié des muscles sont conçus pour marcher. »

La marche, mon antidote 100% antirouille



Jour 26

« La marche profite aussi aux os de notre corps. Ils sont plus solides car le muscle, par son frottement, stimule sa solidité. »

La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 27

« Adopter une alimentation équilibrée. »



La marche, mon antidote 100% antirouille

Jour 28

« Descendre du bus un ou deux arrêts plus tôt. »



La marche, mon antidote 100% antirouille

GRATUIT

Jour 29

« Marcher en famille pour le bonheur de tous : petits et grands »

BALADE SANTÉ • 29/04/2018 • 10 - 17H

Esneux • 5 km • Accessible aux PMR

La marche, mon antidote 100% antirouille

Avril du 22 au 28

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	24	28
29	30					

Notes

Idées de menu	
LU	
MA	
ME	
JE	
VE	
SA	
DI	

Avril du 29 au 30

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	24	28
29	30					

Notes

Idées de menu	
LU	
MA	
ME	
JE	
VE	
SA	
DI	