

FÉLICITATION !
FAIRE 10.000
PAS/JOUR,
UN DÉFI SANTÉ !





POURQUOI CE DÉFI SANTÉ ?

Tout d'abord, l'idée majeure c'est de **se faire plaisir** en marchant **plus**, en bougeant **plus**.

Marcher pour réveiller son corps aux stimulations extérieures, c'est mettre en éveil tous ses sens. Marcher est nécessaire pour maintenir notre corps en fonctionnement. Comme il est indispensable pour une voiture, de l'entretenir, de lui donner du « bon » carburant, de la faire tourner régulièrement, il est indispensable de mettre son corps en mouvement.

Marcher, c'est la vie.

Toute cellule doit être en action pour bien vivre. Lorsque le corps est en mouvement, les cellules gonflent, les membranes s'ouvrent, les échanges sont plus importants, les toxines sont plus vite éliminées.

La bonne référence du nombre de pas à atteindre est la vôtre. L'idée du 10.000 pas est de s'obliger à faire plus de pas qu'avant.

Un objectif santé à atteindre est de marcher 10% de plus que d'habitude. Si vous marchez en moyenne 5.000 pas par jour, décidez d'en faire 5.500.

POUR QUI CE DÉFI ?

Pour tous pardi ! De 7 à 77 ans ;-)

Il s'agit de se dépasser, **sans se mettre en danger.**

Alors pourquoi s'en priver ?

Enfants, adultes, actifs ou non, sportifs ou non...

Tous les profils sont les bienvenus.

10.000 PAS, CELA ÉQUIVAUT À QUOI ?

Nous avons retourné la question dans tous les sens et vous le ferez aussi.

10.000 pas, est-ce beaucoup ou peu ? Et bien certains jours, c'est beaucoup et d'autres cela semble plus accessible. Les journées de shopping ou les dimanches de randonnées seront plus funs que les jours de grosse « drache ».

Quoi qu'il en soit, ne rêvez pas, si c'était facile ce ne serait pas un défi.

Donc 10.000 pas, cela tourne autour des 7.5 km par jour. Cela va dépendre de vos enjambées, de votre vitesse de marche, ...

La bonne nouvelle c'est qu'au quotidien, les différentes statistiques démontrent que les individus marchent autour des 5.000 à 7.000 pas par jour.





COMMENT RÉALISER CE DÉFI, UN PEU FOU ?

Fou, mais pas seul. Pour se lancer dans un tel défi, vous pouvez compter sur l'équipe du défi 10.000 pas qui s'est mise en mouvement depuis le 1^{er} janvier. Elle est à vos côtés pour vous encourager, vous féliciter, vous soutenir, vous stimuler, vous épauler en cas de coup de mou.

Retrouvez sur le site et la page Facebook du défi des trucs et astuces pour vous aider.

En pratique, nous vous proposons d'investir dans un kit du marcheur 10.000 pas.

Celui-ci comprend :

1/ UN CAPTEUR D'ACTIVITÉ

Qu'il soit sous la forme d'un podomètre à ressort à mettre à la ceinture, une montre podomètre ou simplement d'une application gratuite sur votre smartphone, peu importe du moment que vous puissiez avoir une idée du nombre de pas que vous parcourez dans la journée.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur la page : <https://defi10000pas.be/le-kit>

2/ UN JOURNAL DE BORD

Le journal, que vous le choisissiez sous format papier ou numérique, vous permet de faire part de vos émotions ou de noter simplement votre activité. Il n'y a pas de règle pour le remplir, il est à vous.

...Parce qu'il y aura des jours où ce sera génial : le défi 10.000 pas vous aura permis de faire une balade en famille.

...Parce qu'il y aura des jours où la météo ne vous motivera pas et des jours où vous serez bloqués au lit à cause d'un microbe...

Le but du défi est aussi de partager nos expériences vers l'extérieur (site, blog, Facebook, Newsletter, Solidaris Magazine,...), le journal peut servir de support à cet effet. Ce sont vos retours qui vont nourrir nos plateformes anonymement ou non. Une fois encore chacun fait comme il le souhaite.





SI ON SE RENCONTRAIT ?

La technologie, les plateformes numériques c'est bien, mais rien de tel que de se fixer de vrais moments de rencontre pour échanger.

Nous vous invitons à consulter l'agenda sur notre site web présenté ci-dessous.

OÙ NOUS CONTACTER ?

Site web : www.defi10000pas.be

Mail : info@defi10000pas.be

Facebook : www.facebook.com/defi10000pas

Tél.: **04 341 63 33** (Anne-Françoise Gerday)

VOTRE PARTICIPATION

Vous avez reçu une confirmation de participation par mail, suite à cela envoyez-nous une photo sympa de vous (ou un avatar) ainsi qu'une description originale de votre personne qui nous permettront d'illustrer un peu le propos.

Ex : Anne-Françoise « LANCEUSE DE DEFI »
Oui, j'aime les défis. Après avoir testé un an sans sucres ajoutés, je me lance, je vous lance un nouveau défi pour 2018 : 10.000 pas par jour pendant un an ?...

En cours de l'année, nous attendons vos témoignages, vos idées de balades,... nous les publierons sur notre blog, dans la mesure du possible.

C'EST PARTI !

IMPORTANT : à chacun, son objectif propre

- Votre premier constat est que vous ne faites que 2000 pas/jour. Pas de panique optez pour une marge de progression raisonnable. Et de jour en jour, vous progresserez.

Il s'agit de votre défi et pas de devenir Usain Bolt en une semaine.

- Autre constat, vous êtes bloqués à 8.000 pas/jour. Notez ce qui vous bloque, cela fera partie du constat général.

- Vous marchez plus le week-end ou au travail. L'idée, c'est d'apprendre à se connaître et du coup, de voir où peuvent se glisser de petits changements d'habitudes pour marcher plus.

- Vous explosez des records. Vendez-nous votre secret !

- Vous êtes cloués au lit ? Et bien vous êtes cloués au lit, cela arrive à tout le monde.

- Vous avez parlé du défi à votre médecin et vous avez envie de faire un bilan santé pour voir s'il y aura un impact positif. Pourquoi pas.

- ...

Vous l'avez compris, ce défi est le vôtre ; il vous appartient. Les modes de vies de chacun feront la richesse de l'expérience. Les différences de chacun permettront de voir si c'est possible, s'il a fallu changer des habitudes de vie et lesquelles. Si cela a des effets bénéfiques, qu'ils touchent à la santé physique, morale, sociale...





VOUS PARTICIPEZ ? FAITES-LE SAVOIR À TOUT LE MONDE

Partager cette expérience et ce vécu, c'est aussi se motiver dans la réalisation de ce challenge 10.000 pas/jour. Et le plus simple, c'est déjà d'informer votre famille, vos amis, vos collègues.

Comment ?

- Un blog : www.defi10000pas.be
- Une page Facebook : oui, il faut vivre avec son temps : www.facebook.com/defi10000pas
- Vous n'êtes pas connecté ? Aucun problème, il vous reste une méthode efficace qui est le bouche à oreille. Et c'est certain, ce défi éveillera la curiosité.
- Vous avez d'autres plan à partager, communiquez-les nous.

APPRENEZ-NOUS DES CHOSES

Un magazine, un article intéressant ou mensonger, une lecture scientifique ou un documentaire utile,... Chouette, faites nous part de vos sujets et remarques, cela nous servira certainement à alimenter notre expérience.

Photo : O. Moonen - Mars 2018

