

# FRANCHIR LE PAS

Nous vous mettons au défi de bouger!



NOM : \_\_\_\_\_

GRAND TOTAL : \_\_\_\_\_

## JOURNAL DE SUIVI

Semaine 1						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<b>TOTAL DES PAS POUR LA 1RE SEMAINE</b>						

TEMPS  
ou  
PAS

Semaine 2						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<b>TOTAL DES PAS POUR LA 2E SEMAINE</b>						

Même si des variables telles que la taille, le poids, l'âge, le sexe, le terrain et la vitesse jouent un rôle dans la détermination des pas réels, le tableau de conversion suivant sera utilisé pour calculer les valeurs des pas dans le cadre de ce défi.

## TABLEAU DE CONVERSION DE TEMPS EN PAS

MARCHER OU RANDONNER	TEMPS (MINUTES)	PAS	TEMPS (MINUTES)	PAS
	10	1 125		1 750
	15	1 685		1 750
	30	3 375		5 250
	45	5 065		7 875
	60	6 750		10 500

\* Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre professionnel de la santé \*