

# FRANCHIR LE PAS

Nous vous mettons au défi de bouger!



## INSTRUCTIONS POUR LE DÉFI VIRTUEL EN ÉQUIPE

### Bienvenue au défi Franchir le pas

Nous VOUS mettons au défi de bouger plus! Marchez, courez et randonnez à travers la carte du Canada. Il est plus important que jamais de veiller à notre santé physique et mentale. Pourquoi ne pas s'amuser un peu en cours de route avec une compétition amicale? Votre corps veut BOUGER!

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	COURIR	
ÉQUIVALENT À	10	1 125	10	1 750	ÉQUIVALENT À	COURIR	
	15	1 685	15	2 625			
	30	3 375	30	5 250			
	45	5 065	45	7 875			
	60	6 750	60	10 500			

### Soumissions individuelles et résultats des courses

Chaque jour, veuillez visiter le site web du défi d'équipe. On vous demandera de cliquer sur le nom de votre équipe et de soumettre le nombre total des pas pour ce jour-là. Nous confions dans le régime de confiance!

La carte sera mise à jour et les équipes auront la possibilité de connaître leur classement. L'équipe ayant fait le plus grand nombre de pas et ayant voyagé le plus loin, gagne le défi!

**Dans le cadre de ce défi des pas, vous pouvez vous servir du dispositif de suivi de votre choix (application mobile, Fitbit, Garmin, Apple Watch, etc.).** Si vous ne disposez pas d'un appareil, vous pouvez tout simplement suivre vos minutes et utiliser notre tableau de conversion pratique pour calculer votre nombre total de pas pour la journée. La marche, la course et la randonnée sont des exemples de possibilités pour accumuler des pas.

Nous vous mettons au défi de bouger!



N'oubliez pas de consulter le Centre de ressources pour le défi en équipe, où vous trouverez des conseils, des guides et des stratégies pour vous aider au cours du défi!

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