***Le comité de mieux-être universitaire (CMU) vous félicite d’avoir pris l’initiative de participer à ce triathlon.***

**Allez-y avec le p0domètre**

****

Le podomètre est un instrument utile et peu coûteux contribuant à l’amélioration de notre santé en nous aidant à prendre conscience de notre niveau d’activité et à suivre notre progrès vers une vie plus active.

Trucs pour l’utilisation: Placez le podomètre à la ceinture, à l’horizontal, et contre votre hanche. L’enlignez avec le genou. Faites un test en marchant 20 pas. Le podomètre devrait indiquer 19 à 21 pas, sinon, changez la position et essayez à nouveau. Pour plus de détails sur le podomètre, voir le dépliant d’Ottawa dans votre trousse d’information.

Combien de pas dans une journée : Même une personne sédentaire fait 2000 à 4000 pas par jour. Pour que votre santé y bénéficie, il faut prévoir au moins 10 000 pas par jour. Une marche de 30 minutes compte environ 3000 à 4000 pas. Consultez le convertisseur de pas dans la trousse qui donne des exemples de comment vous pouvez convertir d’autres formes d’activités physiques en pas, tels que vélo, course, et natation.

Pas bonis dans le passeport : Puisque la santé n’implique pas seulement l’activité physique, vous pouvez **convertir jusqu’à 2000 pas par jour en pas** en adoptant d’autres bonnes habitudes de vie.

Mangez 5 portions de fruits et/ou de légumes par jour ou faire 15 à 30 minutes de relaxation/yoga/ ou méditation par jour comptent pour 1000 pas chacun. Dans votre passeport, vous n’avez qu’à indiquer un ‘N’ ou un ‘R’ à la journée où vous voulez vous servir des pas bonis. Vous avez un maximum d’un ‘N’ et un ‘R’ par jour.

Le Comité de mieux-être universitaire (CMU) et en *mouvement* veulent encourager les employés de l’Université de Moncton, Campus de Moncton à se mobiliser davantage afin d’améliorer leur état de mieux-être. La route vers une meilleure santé se fait un pas à la fois, d’un geste à l’autre.

Engagez-vous pour un triathlon de marche d’une durée de 12 semaines (mars à juin). Trois trajets intéressants. Trois sessions éducatives. Prix divers à gagner. Chaque équipe de 10 personnes a un ou une capitaine qui notera votre progrès vers la réalisation du triathlon. Couronnement des champions à la Fête de l’Université en juin.

Mais avant de commencer,

**PRENONS NOS MESURES**

Poids : \_\_\_\_kg Hauteur : \_\_\_\_cm

Sexe : M ou F Tour de taille : \_\_\_\_cm

Estimation du nombre de pas par jour : \_\_\_\_\_\_

FIXONS NOS OBJECTIFS : Premier objectif personnel: à la fin du triathlon, je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Deuxième objectif personnel: à la fin du triathlon, je

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SVP remplir et retourner le questionnaire du début dès la première étape du trajet**.

Passeport podomètre

![C:\Users\harriss\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\0T6RGC7A\MC900370238[1].wmf]()

***Vous prenez un pas dans la bonne direction. Après tout, votre santé est entre vos mains et vos pieds!***



Relevons ensemble le défi



Triathlon marche, monte, escalade







Pour toutes questions, n’hésitez pas de contacter votre capitaine

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ au

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Suggestions ou commentaires**

## **Trajet marcher**

###

### découvrons des routes populaires !

#### C:\Users\harriss\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\0T6RGC7A\MP900398799[1].jpg

## **Une marche aller-retour sur ces parcours populaires (Sunset strip, Vegas strip, rue Yonge, Sherbrooke et Mountain), nécessite 10 011 pas par jour par personne/par semaine.**

Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_

Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_

Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_

Si nécessaire, n’oubliez pas vos pas bonis.

## **Trajet monter**

###

### faire du Step vous intéresses ?

![C:\Users\harriss\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\0T6RGC7A\MC900412614[1].wmf]()

**Monter et descendre les escaliers de ces édifices requiert 10 660 pas/marches par personne, par jour par semaine (Big Ben, Tour Eiffel, Tour de Pise, Tour CN, Édifices Empire State à New York et Burj à Dubaï).**

Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_

Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_

Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_

Si nécessaire, n’oubliez pas vos pas bonis.

## **Trajet escalade**

###

### **Allons visiter les appalaches !**

![C:\Users\harriss\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\0T6RGC7A\MC900370238[1].wmf]()

**Le trajet à travers les Appalaches du Canada est 1 500 miles. Pour que l’équipe se rendre d’un bout à l’autre, chaque membre doit marcher 10 700 pas par jour par semaine.**

Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_

Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_

Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 2 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 3 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 4 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 5 \_\_\_\_\_\_\_\_

Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 6 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_ Jour 7 \_\_\_\_\_\_\_\_

Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Total semaine : \_\_\_\_\_\_\_\_

Si nécessaire, n’oubliez pas vos pas bonis.

Évitez le sentier battu, faites votre propre sentier et les autres suivront.

-Ralph Waldo Emerson-

#### **BRAVO ! Triathlon rÉussi !**

Pas à pas, vous et votre équipe sont arrivés à la fin des trajets. Regardons ce qui a changé depuis le début en mars.

Poids : \_\_\_\_kg Tour de taille : \_\_\_\_cm

Avez-vous atteint vos objectifs ? Les membres du CMU souhaitent que OUI !

Continuez dans la bonne veine en pratiquant de bonnes habitudes de vie qui améliorent votre mieux-être global. N’oubliez pas de retourner votre passeport et le questionnaire de la fin par dès la fin du triathlon !