



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je me déplace peu à pied
- J'utilise régulièrement les ascenseurs
- Je ne me considère pas en forme et je ne sais pas par où commencer pour m'améliorer
- J'inclus peu de périodes d'activité physique à mon emploi du temps

Le podomètre est un petit appareil qui mesure le nombre de pas effectués pendant une période donnée, habituellement une journée. Le mécanisme du podomètre est assez simple : il s'agit d'un pendule suspendu à un ressort qui bondit de haut en bas à chaque pas. Chaque mouvement du pendule ouvre et ferme un circuit électronique, ce qui permet d'enregistrer précisément le nombre de pas effectués.

Le prix d'un podomètre peut varier entre 15 et 50 \$. La différence de prix s'explique principalement par la qualité de construction de l'appareil et les diverses options offertes. Par contre, un podomètre de base indiquant seulement votre nombre de pas est suffisant puisqu'il s'agit de la fonction la plus importante.

Vous pouvez vous procurer des podomètres dans les boutiques de sport ou sur Internet. Pour les modèles de la compagnie Yamax, l'un des meilleurs sur le marché, vous pouvez directement les commander à partir de deux sites Internet :

Canada : <http://www.stepscount.com>

États-Unis : <http://www.stepintohealth.com/>

Objectif : 10 000 !

Il est recommandé de viser l'accumulation de 10 000 pas / jour. Sachant qu'un adulte en santé fait en moyenne 7 000 pas / jour, il ne lui manque que 3 000 pas pour atteindre l'objectif de 10 000 pas / jour. Dans les faits, ces 3 000 pas devraient être atteints en aussi peu que 30 minutes de marche modérée !

Par contre, une personne totalement inactive ne fait en moyenne que 2 000 à 4 000 pas / jour. L'objectif de 10 000 pas / jour devient donc plus difficile à atteindre.

Nous vous proposons donc de mesurer vous-même votre propre nombre de pas / jour et d'ensuite vous établir une progression réaliste et adaptée à votre condition.

FAITES LE TEST DES 20 PAS

Ce test vous permettra de vous assurer d'une bonne fiabilité de votre podomètre :

- Fixez le podomètre à votre ceinture, vis-à-vis le genou
- Remettez le compteur à zéro et fermez le boîtier
- Marchez 20 pas
- Vérifiez le nombre de pas affiché sur l'écran de votre podomètre

Si l'écran affiche entre 19 et 21, votre podomètre est fiable. Autrement, repositionnez le podomètre et répétez le test des 20 pas.

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE DÉPART :

- Portez le podomètre pendant 3 jours, sans modifier votre pratique d'activité physique
- Notez vos résultats et remettez le compteur à zéro à chaque jour
- Faites la moyenne de vos pas / jour en additionnant votre nombre de pas / jour pendant les 3 jours et divisez ce nombre par 3

JOUR	1	2	3	MOYENNE*	NIVEAU D'ACTIVITÉ
NOMBRE DE PAS					

*Somme des jours 1+2+3 / 3

- Trouvez votre niveau d'activité physique à l'aide du tableau ci-dessous :

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS :

NOMBRE DE PAS MOYEN / JOUR	NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
< 5 000	Sédentaire
5 000 - 7 499	Faiblement actif
7 500 - 9 999	Modérément actif
10 000 – 12 499	Actif
≥12 500	Très actif

Si vous n'atteignez pas la cible de 10 000 pas / jour, vous êtes encouragé à faire l'exercice « Journal des pas » à la page suivante. Ceci vous aidera à établir une progression réaliste vers l'atteinte d'un mode de vie plus actif.

Si vous atteignez déjà la cible de 10 000 pas / jour, nous vous encourageons à maintenir vos bonnes habitudes de marche !

Journal des pas

- Mon niveau de départ : _____ pas / jour
- Objectif : Atteindre 10 000 pas / jour
- Progression : Faire 500 pas / jour de plus à chaque semaine
- Mon journal des pas :

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	MOYENNE *
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

* Somme de la semaine / 7