

**Voici quelques moyens pour vous aider à augmenter votre niveau d'activité physique et à suivre vos progrès.**

### **A) Utilisation d'un podomètre**

Le podomètre est un détecteur de mouvement qui sert à compter chacun des pas effectués par un individu. Il doit être attaché à la ceinture, à mi-chemin entre le nombril et la hanche (vis-à-vis le genou). Cet appareil vous encouragera à augmenter graduellement le nombre de pas que vous faites par jour. En l'utilisant, vous serez en mesure de vous lancer des défis et de constater les améliorations que vous réaliserez.



### **Technique du podomètre en trois étapes**

- 1 Afin de déterminer votre nombre de pas moyen par jour, notez le nombre total de pas que vous faites à chaque jour et ce, 3 jours de suite (n'oubliez pas d'inclure un jour de fin de semaine).
- 2 Le premier objectif est d'ajouter 1000 pas de plus au nombre moyen de pas que vous faites par jour. Maintenez ce rythme pendant un mois.
- 3 Si l'objectif est atteint, ajoutez 1000 pas supplémentaires et maintenez-le pour 1 mois. Continuez ainsi de suite jusqu'à un objectif de 5000 à 6000 pas/jour. Si votre condition le permet, poursuivez la progression jusqu'à 10 000 pas/jour.

**Attention :** Il existe plusieurs types de podomètre, informez-vous avant d'en faire l'achat.