



Le défi de la maîtrise des escaliers



Grimpez « virtuellement » des montagnes ou des bâtiments connus pour augmenter votre nombre de pas quotidiens

DESCRIPTION DU DÉFI :

Êtes-vous prêt à améliorer votre programme de remise en forme et à atteindre de nouveaux sommets ? Le défi de la maîtrise des escaliers est conçu pour améliorer votre santé cardiovasculaire, renforcer vos jambes et développer votre endurance, le tout sans avoir besoin d'un abonnement à une salle de gym. Que vous soyez un débutant cherchant à s'initier ou un athlète expérimenté souhaitant ajouter de la variété à ses séances d'entraînement, ce défi est parfait pour vous. Lacez vos chaussures, trouvez un ensemble d'escaliers et préparez-vous à grimper vers une meilleure santé. Faisons en sorte que chaque pas compte !

LE DÉFI

Suivez votre nombre de pas quotidiens à l'aide de votre téléphone ou d'un appareil de fitness portatif. N'oubliez pas de diviser votre nombre quotidien par 15 pour calculer votre nombre de volées quotidien.

Votre défi de 4 semaines

| | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| JOUR 1 | JOUR 2 | JOUR 3 | JOUR 4 | JOUR 5 | JOUR 6 | JOUR 7 |
| JOUR 2 | JOUR 9 | JOUR 10 | JOUR 11 | JOUR 12 | JOUR 13 | JOUR 14 |
| JOUR 15 | JOUR 16 | JOUR 17 | JOUR 18 | JOUR 19 | JOUR 20 | JOUR 21 |
| JOUR 22 | JOUR 23 | JOUR 24 | JOUR 25 | JOUR 26 | JOUR 27 | JOUR 28 |

MAÎTRISE DES ESCALIERS

Semaine 1 : Fixer des objectifs

Pour commencer ce défi, vous devrez d'abord déterminer combien de marches vous pensez pouvoir monter en une semaine. Cela vous aidera à vous fixer un objectif à atteindre. Comptez et notez le nombre de marches que vous montez chaque jour pendant sept jours. Cette semaine est votre point de départ ou « semaine de référence ».

Notez le plus grand nombre de pas que vous faites en une journée. Ce chiffre est votre objectif de pas quotidiens. Essayez d'atteindre ce nombre de pas chaque jour. Au lieu de compter chaque pas, comptez le nombre de marches que vous montez. La plupart des escaliers comptent environ 15 marches par volée.

Comment déterminer votre objectif pour le défi de la maîtrise des escaliers :

Quel est le nombre le plus élevé de marches que vous montez au cours d'une journée de votre semaine de référence ?

_____ C'est votre objectif de pas quotidiens.

Divisez votre nombre de pas quotidiens par 15 (le nombre moyen de marches dans une volée d'escaliers).

_____ C'est votre objectif de nombres de volées par jour.

Multipliez votre objectif de volées quotidien par 7 (jours de la semaine).

_____ C'est votre objectif de volées par semaine.

Semaine 2 : Commencez votre « montée virtuelle »

Sélectionnez une « montée virtuelle » dans la liste de montagnes et de bâtiments célèbres ci-dessous qui correspond à votre objectif de volées hebdomadaire. Par exemple, si votre objectif de volées hebdomadaire est de 400, essayez d'escalader virtuellement la CN Tower et la Canary Wharf Tower cette semaine !

Semaine 3 : Relever la barre

Avec 2 semaines à votre actif, il est temps de vous pousser à atteindre de nouveaux sommets. Choisissez maintenant une ou plusieurs montées virtuelles correspondant à deux fois votre objectif de volées hebdomadaire. Par exemple, si votre objectif hebdomadaire est de 400 volées, essayez d'escalader virtuellement 800 volées cette semaine !

Semaine 4 : Devenir un véritable « maître de l'escalier »

Prêt à devenir l'ultime maître de l'escalier ? Pour votre dernière semaine, choisissez une ou plusieurs activités équivalant à 3 fois votre objectif de volées hebdomadaire. Par exemple, si votre objectif hebdomadaire est de 400 volées, essayez de monter virtuellement 1200 volées cette semaine !

MAÎTRISE DES ESCALIERS

Escalades virtuelles

| Montagnes/bâtiment virtuelles | Nombre de pas | Nombre de volées |
|------------------------------------|---------------|------------------|
| Ben Nevis, Écosse | 8810 | 587 |
| Mount Blanc, France | 30420 | 2028 |
| Mont Kilimanjaro, Tanzanie | 38680 | 2578 |
| Mount Everest, Népal | 58070 | 3871 |
| Opéra de Sydney, Australie | 425 | 28 |
| Big Ben, Angleterre | 632 | 42 |
| Space needle de Seatle, États-Unis | 1164 | 78 |
| Le Christ Rédempteur, Brésil | 330 | 220 |
| Tour CN, Canada | 3500 | 233 |
| Statue de la Liberté, États-Unis | 5310 | 354 |
| Tour Eiffel, France | 24 975 | 1665 |
| Burj Khalifa, Dubaï | 43 635 | 2909 |

DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi Stair Mastery ! Au cours des quatre dernières semaines, vous vous êtes efforcé d'augmenter votre nombre de pas quotidiens. En comptabilisant vos pas quotidiens et en les convertissant en nombre de vols, vous avez fait un grand pas vers l'amélioration de votre condition physique et de votre santé en général. Bien que le défi soit terminé, votre voyage vers une meilleure santé se poursuit. Nous espérons que ce défi vous a incité à donner la priorité à l'activité physique dans votre vie quotidienne !



Félicitations d'avoir terminé le défi **Maîtrise des escaliers**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

