

# CETTE SEMAINE ON REPREND L'ENDURANCE

## AVANT DE COMMENCER MON ACTIVITÉ JE PENSE À PRENDRE :

Des chaussures et des vêtements  
adaptées.

Une bouteille d'eau.

Une attestation de déplacement  
dérogatoire ("Déplacement bref").

Si besoin je peux utiliser des bâtons de  
marche nordique.

Après l'effort, je pense à m'étirer.



---

1er jour : Allons marcher 20 minutes, en faisant 2 tours du quartier.

2ème jour : Aujourd'hui je fais 2 tours comme hier mais j'augmente le  
rythme.

3ème jour : Allé je fais 3 tours du quartier tranquillement (30 minutes).

4ème jour : Allons faire 3 tours du quartier un peu plus vite qu'hier.

5ème jour : Je ne lâche rien, j'augmente la distance et la durée  
aujourd'hui, je fais 35 minutes.

6ème jour : C'est bientôt fini, j'essaye de marcher au minimum 40  
minutes à mon rythme.

7ème jour : C'est le dernier jour, je vais marcher à l'intensité et le temps  
qui me plaît.