

VOUS PROPOSE :



CHALLENGE

« 2024 PAS »

« MARCHER , MEME PAS CAP !! »

➤ Challenge du plus grand nombre de Pas ... par classes et par niveaux

- Faire le plus grand nombre de tour sur le parcours de 2024 Pas = 1km... en marchant
- Chaque niveau de classe à un délais de 1 semaine pour faire son challenge
- Chaque midi entre 13h et 13h45
- Aller voir un représentant de la classe olympique (avec un tee-shirt orange) au départ et donner votre classe et nom, il vous regardera faire le défi pour le valider. Vous pouvez venir à plusieurs en même temps, vous pouvez faire autant de fois que vous voulez le parcours.

- Niveau 3^{ème} : du 22 au 26 mai
- Niveau 4^{ème} : du 30 mai au 5 juin
- Niveau 5^{ème} : du 5 juin au 9 juin
- Niveau 6^{ème} : du 12 juin au 16 juin
- Personnel : du 22 mai au 16 juin !!!!

Le mardi midi 20 juin à 13h30, sera remis :

- Le trophée du Pas d'Or individuel au meilleur marcheur et meilleur marcheuse
- Le trophée du pas d'Or collectif pour la meilleure classe..... qui sera à remettre en jeu en 2024
- Le Trophée pour le meilleur personnel



A vos marques ... prêt ... MARCHER

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), effectuer l'équivalent de 10.000 pas quotidien est le minimum d'activité requis pour se maintenir en forme, préserver sa santé et maîtriser son poids.

Mais on considère que 6000 pas par jour permet de diminuer par exemple le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de nombreux cancers. Celle-ci favorise aussi une bonne santé mentale. De manière globale, se bouger améliore notre espérance de vie !

Pour plus d'infos sur ce thème de l'importance de l'activité physique : allez sur le site du collège voir deux articles du cardiologue François Carré parus en 2023

