



L'échelle de l'effort

0. T'es assise sur ton divan, pis tu te dis :
« Faudrait ben que je bouge, moi là. »
1. Tu mets tes running-tchou, pis tu vas dehors.
2. Tu prends de grandes respirations et tu marches doucement.
3. Tu te mets à avancer plus vite...
on appelle ça une marche santé.
4. Là, tu es déterminée et tu marches encore plus vite en bougeant tes bras.
5. Bon ! On y arrive doucement...
Une bonne marche rapide ! Lâche pas !
6. Tu te mets à faire des petits sprints de jogging,
10, 20, 30 secondes.
7. V'là-tu pas que tu trottes maintenant, même si parfois tu prends des petites pauses en marchant rapidement.
8. Ben là, on dirait bien que tu trottes pour de vrai sans t'arrêter.
9. T'accélères, pis y a des bouts où on dirait même que tu cours.
10. Ça y est ! T'es partie ! Plus rien ne peut t'arrêter !