

# DÉBUTER UN PROGRAMME DE MARCHÉ EN ÉQUIPE EN 7 SEMAINES

Pour pratiquer une activité physique régulière,  
**pourquoi ne pas profiter des horaires de travail  
pour mettre en place un programme avec vos collègues ?**



## Les points forts : profiter de la pause déjeuner !

Si vous n'avez pas assez de temps sur votre pause, réalisez des séances plus courtes ou en deux temps, marchez avant vos horaires de travail ou organisez une marche en groupe à la fin de votre journée.

|           | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI           | JEUDI  | VENDREDI | Total       |
|-----------|--------|--------|--------------------|--------|----------|-------------|
| SEMAINE 1 | 15 min | 25 min | 15 min<br>ou repos | 25 min | 35 min   | 100-115 min |
| SEMAINE 2 | 15 min | 28 min | 15 min<br>ou repos | 28 min | 38 min   | 109-124 min |
| SEMAINE 3 | 20 min | 30 min | 15 min<br>ou repos | 30 min | 40 min   | 120-135 min |
| SEMAINE 4 | 20 min | 35 min | 15 min<br>ou repos | 35 min | 45 min   | 135-150 min |
| SEMAINE 5 | 20 min | 40 min | 20 min<br>ou repos | 40 min | 50 min   | 150-170 min |
| SEMAINE 6 | 20 min | 40 min | 20 min<br>ou repos | 40 min | 55 min   | 155-175 min |
| SEMAINE 7 | 20 min | 45 min | 20 min<br>ou repos | 40 min | 60 min   | 165-185 min |

