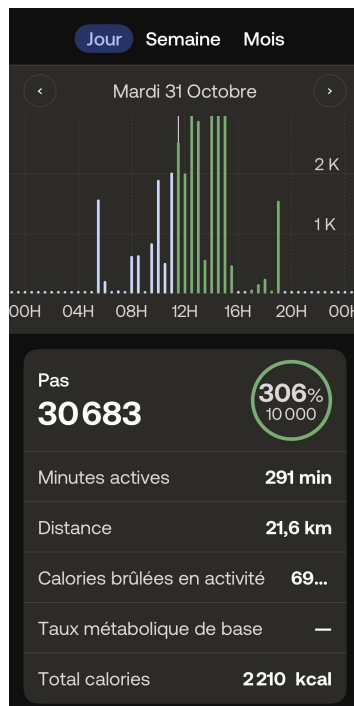




Valeur du pas !



10000 pas* / jour ...

Lorsque Marie m'a demandé combien de pas elle devait faire chaque jour, j'ai répondu ce qu'il vous est possible de faire !

Pourquoi mettre un focus sur un nombre de pas arbitraire comme 10000 ?

En surpoids avec une tension artérielle pas au mieux de sa forme, Marie ne marchait pas. En fait peu ! En fait juste le minimum ! Elle voyait bien que d'autres comme elle se mettaient à courir ou à marcher ... et avaient entendu bien des conseils ... en me suivant sur les réseaux sociaux elle prit contact avec moi.

Un premier échange et Marie décida de marcher trois fois par semaine. De faire le tour de son lotissement pour trente minutes à son rythme. Un mois. Puis la nécessité de marcher devint une envie. Au deuxième mois elle resta dans son secteur et passa à quarante-cinq minutes. Tous les jours. Elle ne s'imposait rien d'autre que du temps. Juste pour elle.

Dans son cas qu'importait le nombre de pas ?

Ce qui changea Marie fut le plaisir de se retrouver entre elle et elle. De ressentir son pas, son souffle, son corps. De plus en plus apaisé. Son activité quotidienne. Le dimanche aussi mais en dehors de son

lieu de vie, dans la forêt.

Ainsi, sans se mettre de limites et sans compter, elle marche toujours chaque jour, a perdue du poids, a renforcé son estime d'elle et son médecin la félicite.

Ce qui a fait la différence d'après elle : "tu m'as fait occulter la pression du nombre de pas, du kilométrage, du poids pour simplement m'offrir du temps. Juste pour moi."

Aujourd'hui Marie continue de marcher chaque jour, par tous les temps... et me parle de vouloir acheter un sac à dos ... à suivre

Et vous ?

En général, un pas mesure **entre 50 et 80 centimètres. En se basant sur une moyenne de 64 centimètres, 4400 pas représentent 2,82 kilomètres...)*

Application de marche

Début novembre c'est le renouvellement de mon abonnement à l'application de randonnée sur mon téléphone. C'est aussi un moment où je regarde ce qui a été fait et où j'essaie de me projeter sur d'autres lieux à découvrir en 2024 ...

Même si le texte précédent me fait dire qu'importe le nombre de pas pour un débutant ... je ne peux m'empêcher de lire les informations de l'application. Soit après une longue randonnée de plusieurs jours, où, en fonction de la journée, mon rythme de marche ou le reste à faire pour arriver à une cabane où à une source ...

Avec le bilan annuel et le bilan cumulé, en 8 ans, j'ai marché 35 000 kilomètres.

Ce qui me pousse encore à continuer et à découvrir de nouveaux chemins.

Et des envies de départ pour quelques longues marches ... et un vaste projet !

En attendant, je peaufine un chariot pour alléger mon poids de sac ... et porter les croquettes de Kiba sur plusieurs jours / semaines. Je vous en dit plus le 21 décembre.

D'ici là ... bonne marche à toutes et tous.
Et merci de me lire.

Dernier texte mis en ligne dans mon Carnet de Marche

Randonnée d'Automne

(mon échappée dans le Massif des Vosges)

à lire en suivant le lien ci-dessous :

CARNET DE MARCHE / BLOG



philippemaschinot.com

This email was sent to {{ contact.EMAIL | default :
"newsletter@philippemaschinot.com" }}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[View in browser](#) | [Unsubscribe](#)

