

UNE MARCHE À LA FOIS

MATÉRIEL

- Cage d'escalier.

DÉROULEMENT

- Informer le groupe de la pertinence d'utiliser les escaliers pour se créer des moments actifs ou simplement saisir une occasion de bouger.
- Informer les gens de la possibilité d'ajuster le nombre de marches et l'intensité de la montée des escaliers selon les signes à l'effort ressentis.

MISE EN ACTION

1. **Échauffement (1 min)**: Marcher dans le corridor avant de prendre les escaliers.
2. **Monter et descendre les escaliers (3 min)**: En fonction des besoins de chacun, proposer aux participants de varier l'utilisation des escaliers avec la marche dans le corridor pour permettre une récupération active.

Variantes: Suggérer aux participants qui désirent plus d'intensité et qui se sentent à l'aise de le faire en toute sécurité de varier les façons de se déplacer:

- monter ou descendre deux marches à chaque pas;
- monter l'escalier en se plaçant de côté (en prenant soin d'alterner le côté d'une montée à l'autre);
- ralentir la progression en reculant d'une marche chaque fois qu'on en a monté deux (ex.: monter 2 marches, descendre 1 marche, monter 2 marches, etc.).

3. **Retour au calme (1 min)**: Marcher dans le corridor pour retourner au local d'animation.

