



Le défi des marches

Objectifs :

- Se mettre en forme
- Adopter de saines habitudes de vie
- Mesurer l'ampluer du défi de la montagne et le déconstruire

Monter des escaliers est un excellent moyen de s'entraîner pour l'ascension d'une montagne !

Le dénivelé de la montagne que nous gravirons en mai est de 440 mètres, ce qui veut dire que nous allons nous élever de 440 mètres verticalement.

Mesurez la hauteur d'une marche à votre école, maison de jeunes, etc. Faites un petit calcul mathématique pour trouver combien de marches vous devez monter pour équivaloir à 440 mètres de montée.

Plusieurs options s'offrent maintenant à vous :

- Formez des équipes, divisez ce nombre de marches par le nombre d'équipes, et donnez-vous le défi de gravir la totalité des marches ensemble, durant l'un de vos entraînements!
- Demandez à chaque participant, sur une base individuelle, de s'engager à prendre les escaliers dorénavant, de s'engager à gravir l'équivalent de 440 mètres en X semaines.
- Amusez-vous à calculer combien de marches il faut monter pour gravir l'équivalent d'autres montagnes : l'Everest, le Kilimandjaro, etc.

À vous de jouer avec votre créativité!