



BOUGEONS AUTREMENT!

BON POUR NOUS ET BON
POUR LA PLANÈTE !



AVEC LE
SOUTIEN DE



**MARCHER, C'EST BON POUR LA SANTÉ. NOUS SOMMES
CONÇUS POUR MARCHER, C'EST DANS NOTRE NATURE !
30 MIN DE MARCHÉ PAR JOUR = 2 ANS DE VIE SUPPLÉMENTAIRES**

CHAUSSEZ VOS PLUS BELLES BASKETS ET C'EST PARTI!

**SAVEZ-VOUS QUE LE MODE
DE TRANSPORT QUE L'ON CHOISIT
AU QUOTIDIEN A UN IMPACT DIRECT
SUR NOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?**

Faire 10 000 pas par jour, ce que
recommande l'OMS, permet
de conserver un bon souffle
et une bonne tonicité musculaire.

ON MARCHÉ ET ON FAIT DES ÉCONOMIES

**C'EST LE MODE DE TRANSPORT
LE MOINS CHER !**

A pied on maîtrise parfaitement
la durée de son trajet : 1 km à pied c'est
15 minutes en moyenne ou 10 minutes
en marche rapide... et 130 gr d'émission
de CO2 évités ! **Aller à l'école à pied,
cela ne fatigue pas les enfants
au contraire, ils sont en meilleurs
conditions d'attention pour la jour-
née.** Alors pour les trajets les plus
courts, de 3 km ou moins, ou plus
on marche et on enfourche son vélo !