

Comment bien se préparer pour l'événement *Les escaliers, ça marche SSQ Assurance*?

Tout d'abord, assurez-vous de ne pas avoir des conditions médicales qui pourraient vous empêcher de faire de l'activité physique. Par la suite, commencez progressivement à utiliser les escaliers en vous fixant de petits objectifs réalistes. Pour éviter toutes formes de blessures, la clé est d'augmenter GRADUELLEMENT l'entraînement.

Voici quelques exemples de progression suggérée : si une personne à l'habitude d'utiliser les ascenseurs, elle devrait commencer par utiliser les escaliers au bureau et si elle travaille au 9^e étage par exemple, elle pourrait commencer par monter les 3 premiers étages à pied et terminer par l'ascenseur.

Si l'utilisation des escaliers est intégrée à votre routine sur une base régulière, les entraînements peuvent être débutés. Vous pouvez commencer par une vingtaine de montées (environ 15 marches), regroupées en 2 blocs de 10 montées, avec un repos de 2-3 minutes entre chaque bloc. Vous pourrez ensuite ajouter graduellement le nombre de montées par bloc, jusqu'à l'atteinte de 2 blocs de 20 montées consécutives. À ce moment, vous pourrez supprimer la pause entre les 2 blocs.

Si vous êtes déjà actif physiquement, vous pouvez essayer de pratiquer l'activité pendant 30 minutes en continu. Vous pouvez aussi intégrer un peu de musculation (squat, fente, «push-up» etc.) entre les montées pour augmenter le niveau de difficulté.

Peu importe la vitesse à laquelle vous prévoyez faire l'activité *Les escaliers ça marche SSQ Assurance*, monter et descendre des escaliers reste une activité physique demandant un certain effort. Il vous est donc recommandé de faire l'essai du parcours au Stade du PEPS quelques fois avant, ce qui vous permettra de vous habituer et de trouver un rythme qui vous convient. De plus, évitez de partir trop rapidement la journée de l'activité.

La journée de l'événement

Il est important de suivre les conseils suivants qui vous permettront de profiter de l'activité de façon sécuritaire.

Habillement

- Chaussures de sport : pour augmenter le confort lors de l'activité, et assurer un meilleur support pour la cheville lors des descentes il est primordial d'avoir des chaussures de sport.
- Gilet de sport en coton ou «dry-fit» et shorts de sport : ces vêtements sont uniquement pour votre confort (quoique recommandés), et surtout en fonction de l'intensité de l'exercice.
- Petite serviette : accessoire intéressant que vous pouvez glisser dans vos shorts si vous souhaitez vous éponger le front en cours d'activité

Nutrition

L'activité *Les escaliers ça marche SSQ Assurance* aura lieu sur l'heure du dîner. Étant donné qu'il ce sera probablement écoulé plus de 3 heures depuis votre déjeuner, il pourrait être souhaitable de prendre une petite collation (exemple : une pomme, un yogourt, une petite barre tendre) de 30 minutes à 1 h avant l'activité, afin de prévenir les inconforts et autres malaises possibles telles les chutes de pression et étourdissements.