



D-marche

Invitation à participer au

CHALLENGE BOUGE +

A destination de la la Station
Spatiale Internationale (ISS) à
400 km de la Terre!

OUVERT À TOUS LES
D-MARCHEURS
ET A TOUS CEUX QUI
VEULENT ÊTRE ACTIF!

Inscription gratuite!

INFORMATIONS CHALLENGE

Challenge Bouge + _ du 22 JUIN au 11 JUILLET 2020

Destination : La Station spatiale internationale (l'ISS)

Distance : 400 km

Comment : Pour parcourir la distance Terre-ISS, soit 400 km en 20 jours, il faudrait parcourir 20 km par jour par équipe soit :

Pour une équipe:

- de 2 d-spaciomarcheurs = 10 km/jour
- de 3 d-spaciomarcheurs = 7 km/jour
- de 4 d-spaciomarcheurs = 5 km/jour

Pour les D-marcheurs: connectez vous à votre compte D-marche, adhérez au challenge "De la TERRE à l'ISS" et marchez!

Pour les non D-Marcheurs: pour convertir vos nombre de pas:

Nombre de pas/jour = distance/jour (en mètres) / longueur du pas (en mètres)

Exemple :

Pour parcourir 10 km / jour, avec un pas de 0,55 m, il faudra faire : $10\ 000 / 0,55 = 18\ 000$ pas (seul, à deux ou plus)

Contact référents D-marche:

Michèle Cousinou (HGN): m_cousinou@yahoo.fr - 06.70.73.30.29

Elisabeth Caraglio (HGN): danelic@club-internet.fr - 06.60.72.28.77

Monique Ranguis (CR FSCF): secretaire.fscfpaca@gmail.com - 06.66.66.52.13

Contact référent hors programme D-marche:

Léa Pénichon (CR FSCF): developpement.fscfpaca@gmail.com - 06.26.79.91.64

Association Harmonie, Gym et Nature
Salle Baudun, Rue de l'École les Platanes - 13100 Aix-en-Provence
07.83.37.92.05 - association.hgn@gmail.com

Comité Régional PACA de la Fédération Sportive et Culturelle de France
48 avenue des Roches - 13007 Marseille
04.91.52.32.81 - cr.fscfpaca@gmail.com