


<h2 style="color: blue;">BOOSTER N° 11</h2>	
<h3>Faites une promenade en nature</h3>	
<p><u>DESCRIPTIF :</u></p> <p>Le coup de pompe, vous connaissez ? Cette sensation d’être vidé, d’avoir les batteries à plats, de ne plus rien supporter, d’être irritable, d’être fatigué, de ne pas avancer dans sa liste des choses à faire, en panne d’inspiration, de n’avoir envie de rien, de se sentir dépassé par les évènements, de douté, d’être stressé...Et nous pourrions encore largement allonger cette liste !!!</p> <p>Dans ces cas-là, une seule chose à faire immédiatement : ne plus rien faire !!! Tout arrêter et aller prendre une bonne bouffée d’oxygène pour refaire le plein d’énergie et se remettre les idées en place.</p> <p>Pour ça, rien de plus facile, enfilez une tenue de sport, chaussez votre paire de baskets et c’est parti mon kiki pour une balade/promenade/randonnée 😊</p> <p>En solo, en duo, en famille, entre amis...tout est permis. Nous vous préconisons par contre de privilégier les sorties en pleine nature et surtout de fuir la ville et sa pollution associée (visuelle, sonore, olfactive).</p>	
<p><u>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</u></p> <p>Variable, prenez tout le temps qu’il vous faudra pour repartir boosté. Au strict minimum, faire 1 promenade par semaine d’au moins 15 minutes.</p>	
<p><u>MATERIEL NECESSAIRE :</u> Une paire de baskets</p>	<p><u>RESSOURCES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La carte IGN, votre allié pour découvrir toutes les randonnées de France : http://espaceloisirs.ign.fr • Pour des itinéraires cartographiés dans toutes les régions de France : http://www.france-randos.com/ • http://www.visorando.com/ • N’hésitez pas à explorer internet, il existe des applications propres à votre département
<p><u>BENEFICES / BIENFAITS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se ressourcer, refaire le plein d’énergie, entretenir une vivacité d’esprit • Se vider l’esprit, se libérer, méditer, évacuer le stress/l’anxiété/la peur 	<p><u>INCONVENIENTS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques courbatures possibles le lendemain de vos premières randonnées • Acheter une paire de baskets

<ul style="list-style-type: none">• Réfléchir, penser, se projeter, s'inspirer• Admirer la nature, les paysages, les animaux, découvrir son environnement• Activité physique et sportive, renforcement musculaire, souplesse articulations, travail cardiaque• Digestion après un bon repas, stimule la circulation du sang• Peut être pratiqué n'importe où et à tout moment	<p>(ou chaussures de randonnée selon les itinéraires choisis)</p> <ul style="list-style-type: none">• Prendre sa voiture pour les citadins
<p><u>ASTUCES / CONSEILS :</u></p> <p><u>Ne laissez pas échapper vos idées :</u></p> <p>Pour vos sorties, prenez systématiquement avec vous un dictaphone (ou autre appareil d'enregistrement) pour conserver les idées géniales qui vous viendront pendant votre balade ; Sinon, sûr que vous les aurez oubliées à 80% une fois arrivé à la maison.</p> <p>Pour ceux qui choisiront le smartphone, nous vous invitons à installer et utiliser en même temps l'application runtastic (https://www.runtastic.com/fr) : Vous aurez ainsi la satisfaction en plus de connaître la distance parcourue, le nombre de calories consommées, vos moyennes,...Autant d'indicateurs pour être fier de vous et encore plus satisfaits de votre sortie.</p> <p><u>Joignez l'utile à l'agréable :</u></p> <p>Associez un pique-nique à votre balade pour en faire un moment encore plus agréable et sympathique.</p>	