

# Défi 30 jours *pour des Fêtes actives!*

Nom : \_\_\_\_\_

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Défi réalisé!
<b>Défi</b> <b>15 décembre</b> <b>1</b> INSTALLEZ LES DÉCORATIONS DE NOËL (ou marchez 30 min avec votre ami)	<b>16 décembre</b> <b>2</b> PRENEZ LES ESCALIERS!	<b>17 décembre</b> <b>3</b> RÉGLEZ UNE ALARME À L'ORDINATEUR POUR BOUGER	<b>18 décembre</b> <b>4</b> ALLEZ À LA TOILETTE AU 2 <sup>e</sup> ÉTAGE!	<b>19 décembre</b> <b>5 DÉFI DU PODOMÈTRE!</b> (cumulez le plus de pas dans votre journée)	<b>20 décembre</b> <b>6</b> FAITES VOTRE MAGASINAGE DANS UN GRAND CENTRE COMMERCIAL!	<b>21 décembre</b> <b>7</b> FAITES QUELQUES EXERCICES AVEC UN BANC DE PARC! ( <b>CIRCUIT</b> )	Cochez combien de jour vous avez réalisé votre défi	
<b>Activité physique</b> ☐ = 10 min Cochez vos blocs de 10 min d'exercice (visez 30 min/jour)	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	/7
<b>Nombre de pas</b> Visez à faire 10 000 pas/jour (ou à vous améliorer de 500 pas/jour)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	/7
<b>Je suis fier de</b> - J'ai marché sur l'heure du lunch - J'ai utilisé les escaliers - j'ai fait des étirements...								