

# Défi 30 jours *pour des Fêtes actives!*

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

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Défi réalisé!
<b>Défi</b>	22 décembre 8 ALLEZ PROMENER VOTRE CHIEN OU CELUI DU VOISIN!	23 décembre 9 FAITES UNE BATAILLE DE BALLES DE NEIGE!	24 décembre 10 PARTEZ À LA RECHERCHE DES PLUS BELLES DÉCORATIONS DE NOËL!	Joyeux Noël! 11 AIDEZ UN VOISIN À DÉNEIGER SA VOITURE!	26 décembre 12 DÉFI LA PLANCHE!	27 décembre 13 ALLEZ EN MONTAGNE FAIRE DU SPORT EN FAMILLE!	28 décembre 14 BOUGEZ AVEC LES ENFANTS!	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								