

# FRANCHIR LE PAS

Nous vous mettons au défi de bouger!



NOM : \_\_\_\_\_

GRAND TOTAL : \_\_\_\_\_

## CARTE DE TÂCHES BONUS

| Tâche bonus  | OUI! Je l'ai fait!   |
|--|--|
| Participer à une course, une marche ou une randonnée de bienfaisance communautaire = 2 000 pas   | Avez-vous déjà participé à une course, une marche ou une randonnée de bienfaisance communautaire? En plus de contribuer à votre santé physique et mentale, vous vous sentirez bien en soutenant une bonne cause!                                     |
| Participer à une course, une marche ou une randonnée de bienfaisance communautaire avec un ami ou un membre de votre famille = 1 000 pas | Si vous avez participé à un événement de bienfaisance communautaire, l'avez-vous fait en compagnie d'un ami ou d'un membre de votre famille? En faisant de l'exercice avec quelqu'un d'autre, il est beaucoup plus amusant de bouger!                |
| Prendre une photo d'action = 2 500 pas   | Que représente la vie active, selon vous? Partagez une photo de vous en action!  |
| Partager une histoire = 2 500 pas  | Avez-vous apporté des changements à votre mode de vie pour favoriser votre santé? Comment la pratique de l'activité physique dans votre journée vous fait-elle sentir? On aimerait en savoir plus! Veuillez joindre une histoire d'au moins 50 mots. |
| <b>GRAND TOTAL</b>   |  |