

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.
GRAND TOTAL	