



ESPRIT + CORPS + ÂME

# TRIPLE MENACE

## DÉFI DE BIEN-ÊTRE

### Bienvenue au défi !

Félicitations pour votre participation au Défi de bien-être Triple menace et pour avoir pris cet engagement envers votre santé ! Il s'agit d'un défi d'équipe conçu pour vous aider à retrouver l'équilibre et à revitaliser votre esprit, votre corps et votre âme. Le bien-être est une question de santé INTÉGRALE, et nous espérons que ce défi vous incitera à adopter des habitudes saines dans votre vie.

Pendant 21 jours, nous ferons des activités simples qui nourrissent votre esprit, votre corps et votre âme. Chaque semaine, les activités porteront sur l'un de ces trois aspects du mieux-être. Vous recevrez une carte de tâches qui comprend une variété d'habitudes saines et chacune se voit attribuer un nombre de points. Plus vous faites d'activités, plus vous gagnez de points !



### Suivre et soumettre vos activités saines

Vous recevrez une carte de pointage pour faire le suivi de vos activités hebdomadaires et de vos points. Chaque jour, visitez le site Web du défi d'équipe pour soumettre ce que vous avez fait. C'est simple : cliquez sur le nom de votre équipe et indiquez les activités que vous avez effectuées. Plus vous accomplissez de tâches, plus vous gagnez de points pour votre équipe ! La soumission des activités est basé sur l'honneur. Nous sommes tous ici pour se soutenir mutuellement.



Suivez les progrès de votre équipe sur notre tableau de classement, que vous pouvez trouver sur le site Web du défi. Plus les membres de votre équipe accomplissent des activités, plus vous accumulez de points. Travaillez ensemble pour voir votre équipe grimper au sommet ! L'équipe avec le plus de points remporte le défi !



Visitez le Centre de ressources du défi d'équipe pour obtenir des renseignements précieux et des liens utiles pour vous aider tout au long du défi !