



MINUTES DE MOUVEMENT UN DÉFI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

INSTRUCTIONS

Bienvenue au défi !

Minutes de mouvement est un défi d'équipe de 2 semaines conçu pour vous motiver à bouger. L'activité physique est un aspect important d'un mode de vie sain, alors travaillons ensemble pour ajouter plus de mouvement à notre journée – tous les jours !

La clé pour faire régulièrement de l'activité physique est de trouver quelque chose que vous aimez faire. Vous pouvez aller vous promener, jouer au tennis ou faire quelques étirements pendant votre pause du dîner. Dans ce défi, des points sont attribués pour chaque minute de mouvement. Si votre corps bouge, ces minutes comptent !



Soumettre vos minutes de mouvement

Suivez et enregistrez vos minutes d'activité chaque jour et signalez-les sur le site Web du défi. Sélectionnez simplement le nom de votre équipe dans la liste et soumettez votre nombre total de minutes pour la journée – jusqu'à 60 minutes chaque jour. Toutes les activités comptent, alors faites quelque chose que vous aimez ! Plus vous bougez, plus vous gagnez de points pour votre équipe !

Vous voulez savoir comment se porte votre équipe ? Suivez vos progrès sur notre classement disponible sur le site Web du défi. Plus les membres de votre équipe soumettent de minutes, plus vous gagnez de points. Travaillez ensemble pour voir votre équipe grimper au sommet du classement et remporter le défi !



N'oubliez pas de consulter le Centre de ressources du défi d'équipe pour obtenir des conseils et des renseignements utiles tout au long du défi !

Remarque :

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.