



Défi des 28 jours de marche!

Un pas à la fois vers une meilleure santé!

Du 1^{er} au 28 octobre, saisissez chaque jour toutes les occasions de bouger seul, en famille ou entre amis.

Mes informations

Nom : _____

Téléphone : _____

Municipalité : _____

Objectif : _____

Comment participer?

- Chaque jour, inscrivez dans les tableaux ci-dessous :
 - le nombre de minutes de marche cumulées.
- À la fin du défi, remettez votre fiche de participation au responsable Viactive de votre groupe ou à l'organisme Viactive de votre secteur.

Des marches de groupe sont organisées dans votre secteur, informez-vous auprès de votre organisme Viactive.

Semaine 1 - Je démarre le défi

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Marche de groupe

Semaine 2 - Je prends mon rythme

Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Marche de groupe

Semaine 3 - Je progresse

Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21	Marche de groupe

Semaine 4 - Je me dépasse

Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28	Marche de groupe

Récapitulatif

- Nombre de jours réussis : _____ / 28
- Durant mon défi, j'ai bougé : _____ minutes

Le défi des 28 jours de marche est rendu possible grâce à ces organismes!



Apprenez en plus sur le programme **Viactive**

