

FÉLICITATIONS!

Tu as maintenant complété les défis sportifs.

Ça en fait de beaux souvenirs!

On se dit à l'année prochaine?

Pour participer au tirage des prix de participation, envoie ton cahier rempli en format PDF à communications@ville.contrecoeur.qc.ca ou apporte une version papier au Service Loisirs et Culture (4865, rue Legendre). Date limite : vendredi 14 mars 2025.

Coordonnées

Nom de l'enfant : _____

Nom du parent : _____

Numéro de téléphone : _____



DÉFIS SPORTIFS

SEMAINE DE RELÂCHE 2025

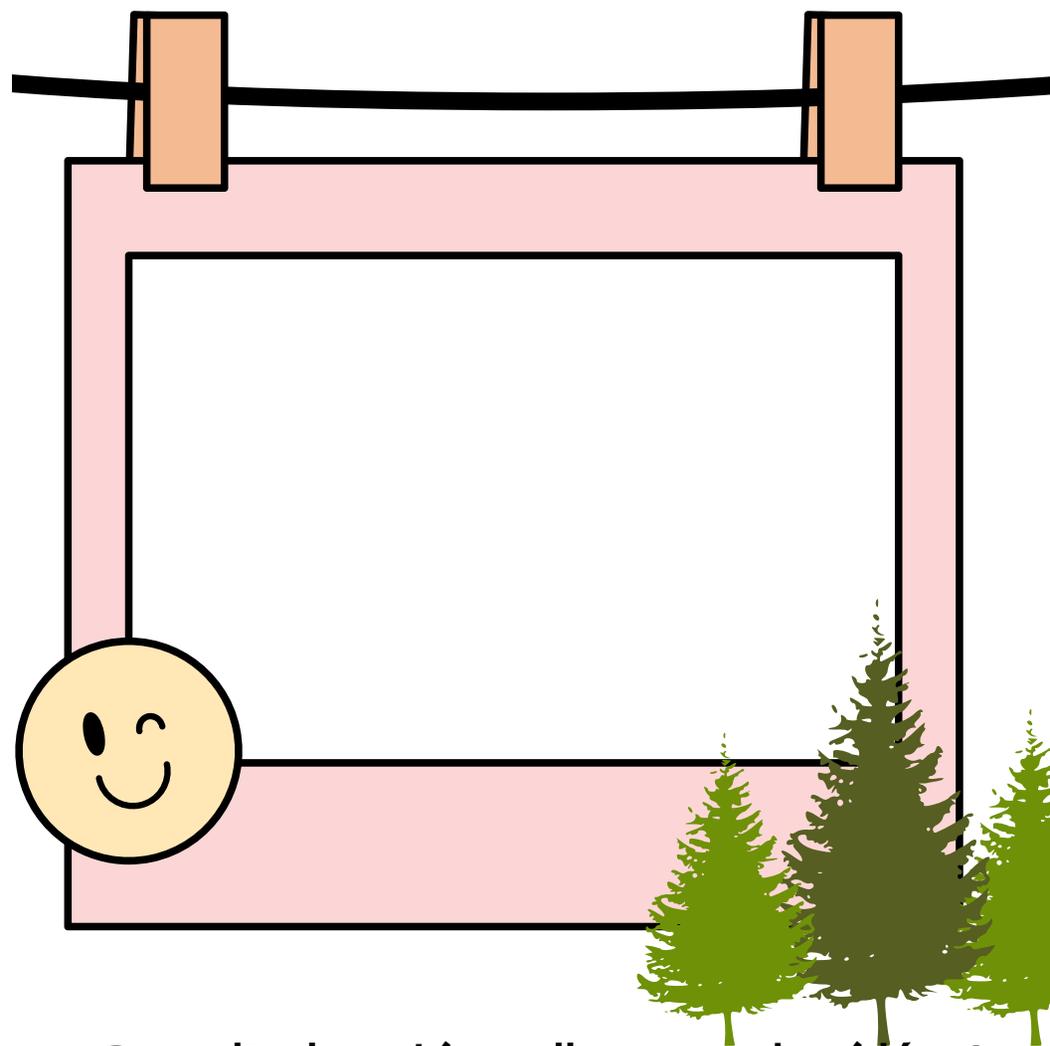
Comment ça marche?

1. Le défi commence le samedi 1er mars.
2. Chaque jour, tourne la page pour découvrir le défi quotidien.
3. Trouve-toi un adversaire et complète le défi. (Si tu es seul, tente de battre le record!)
4. Prends-toi en photo pendant le défi et ajoute la photo à ton cahier.
5. À la fin de la relâche, partage-nous ton album complété pour courir la chance de gagner un ensemble cadeaux!



Jour 9 :

Pour la dernière journée, passe du temps avec ta famille ou tes amis et profitez-en pour vous promener à l'extérieur.

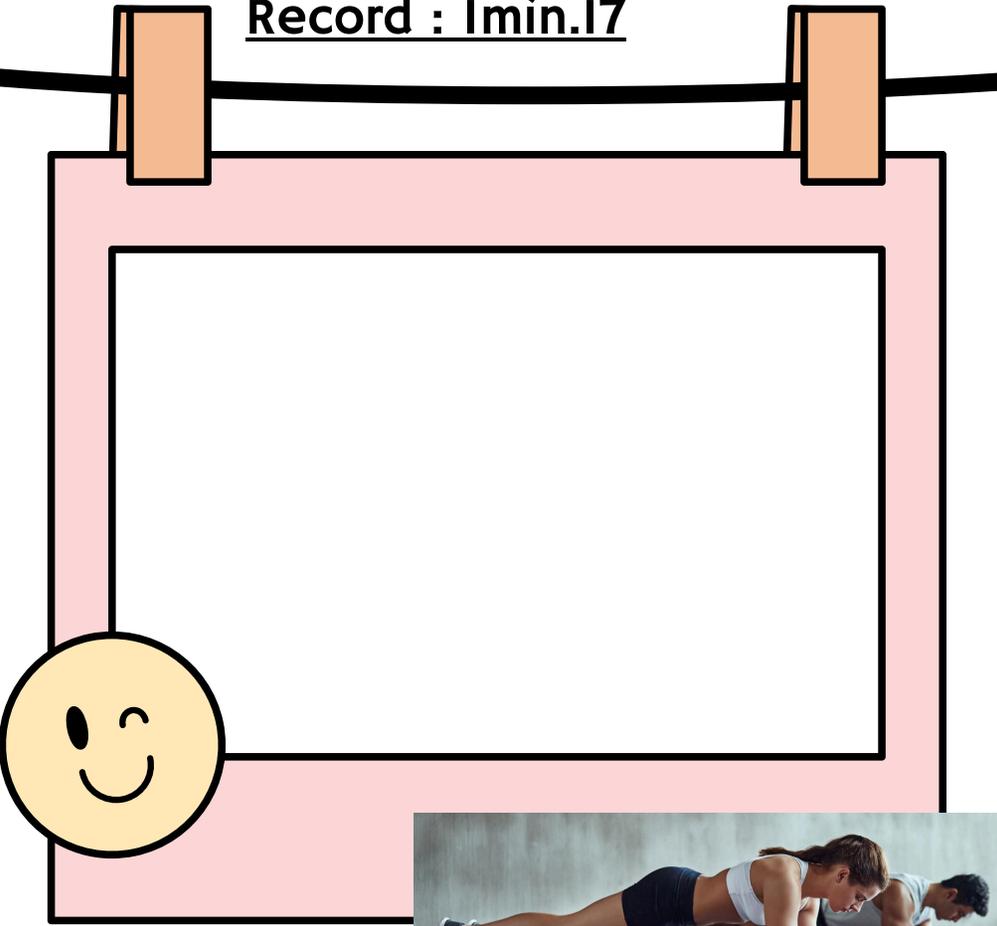


Consulte le cahier rallye pour des idées!

Jour 8 :

Celui ou celle qui tient en planche le plus longtemps gagne le défi.

Record : 1min.17

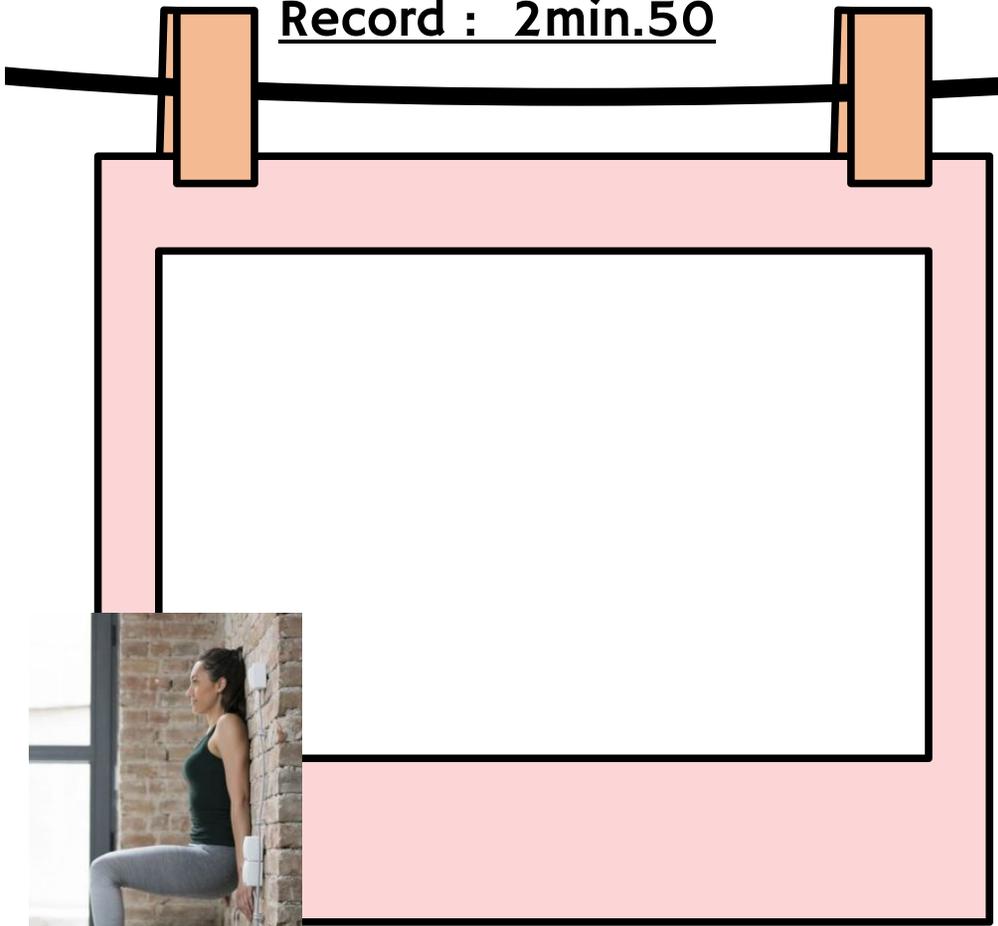


Temps personnel : _____

Jour 1 :

Celui ou celle qui peut faire la chaise contre le mur le plus longtemps gagne le défi.

Record : 2min.50

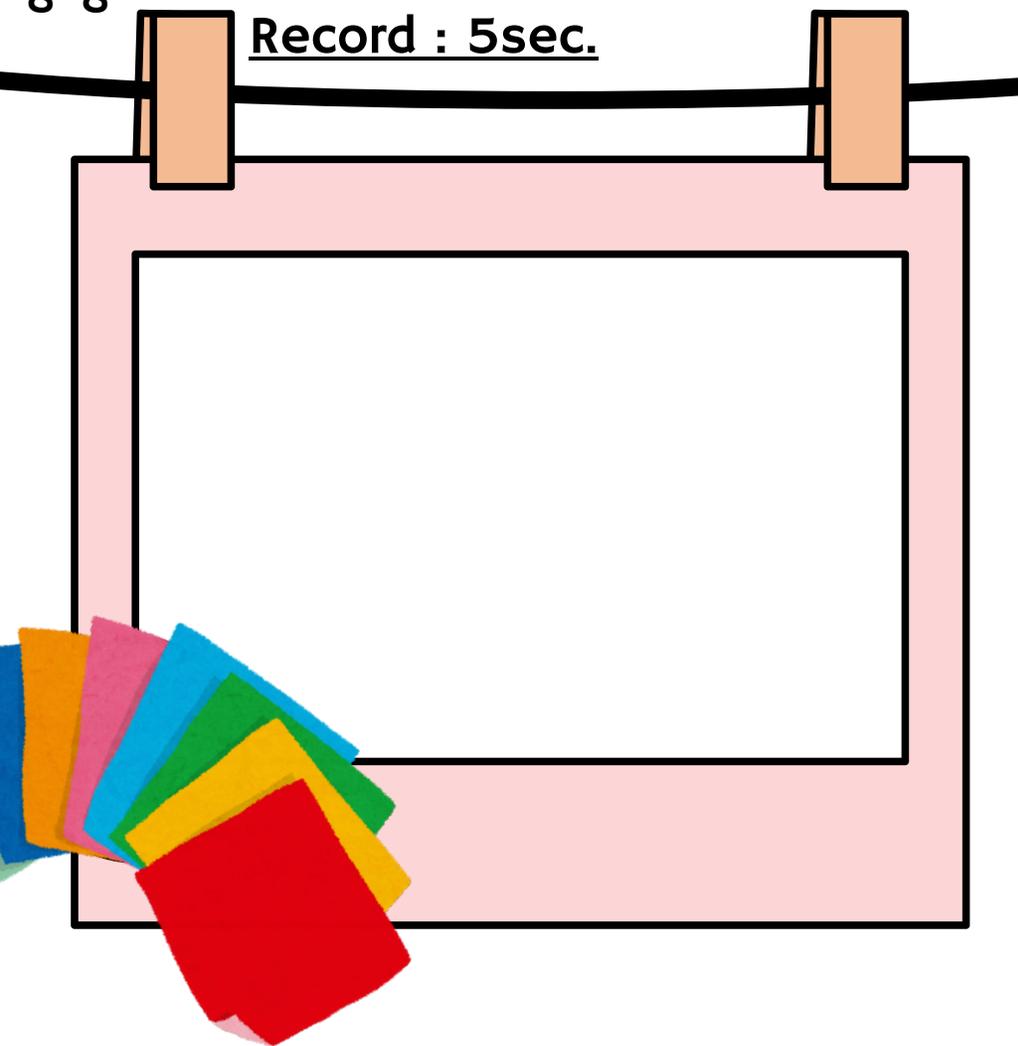


Temps personnel : _____

Jour 2 :

Demande à un adulte de choisir une couleur.
Le premier ou la première à rapporter un
objet de cette couleur au point de départ
gagne le défi.

Record : 5sec.

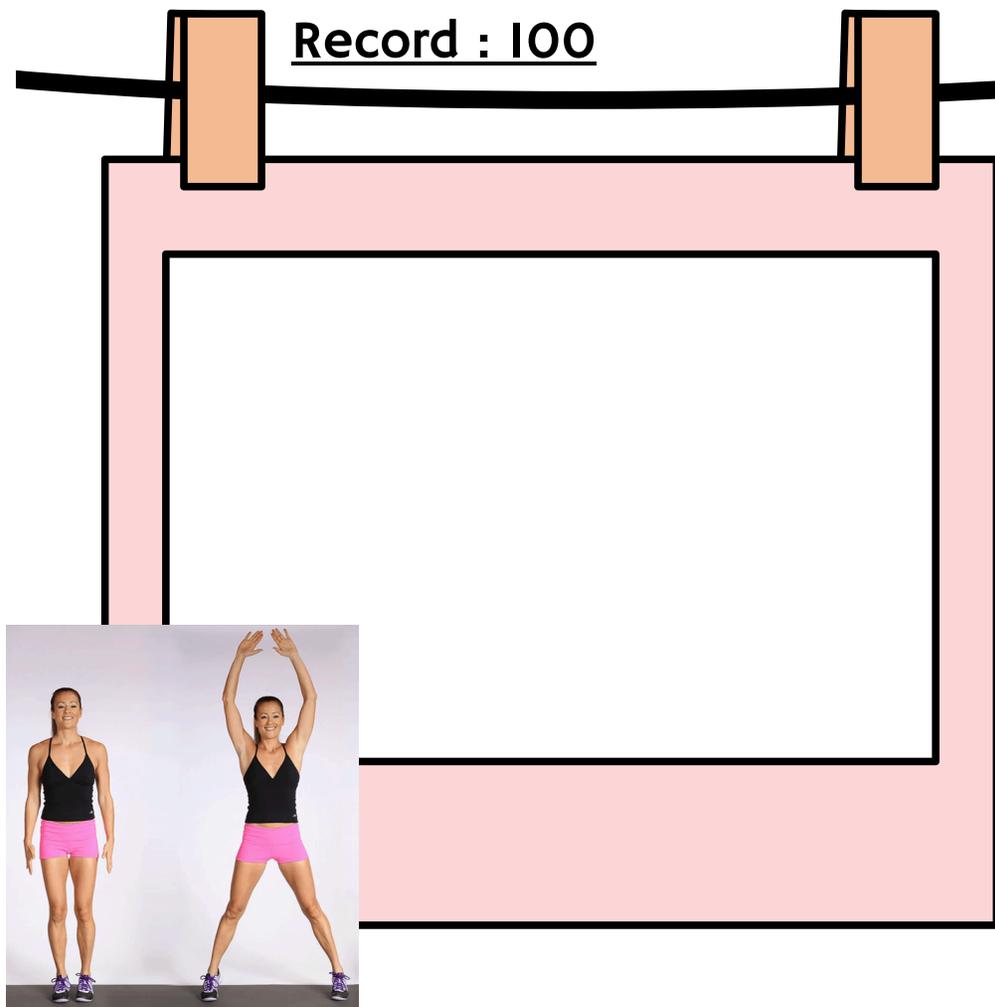


Temps personnel : _____

Jour 7 :

Celui ou celle qui fait le plus de « Jumping
Jack » gagne le défi.

Record : 100

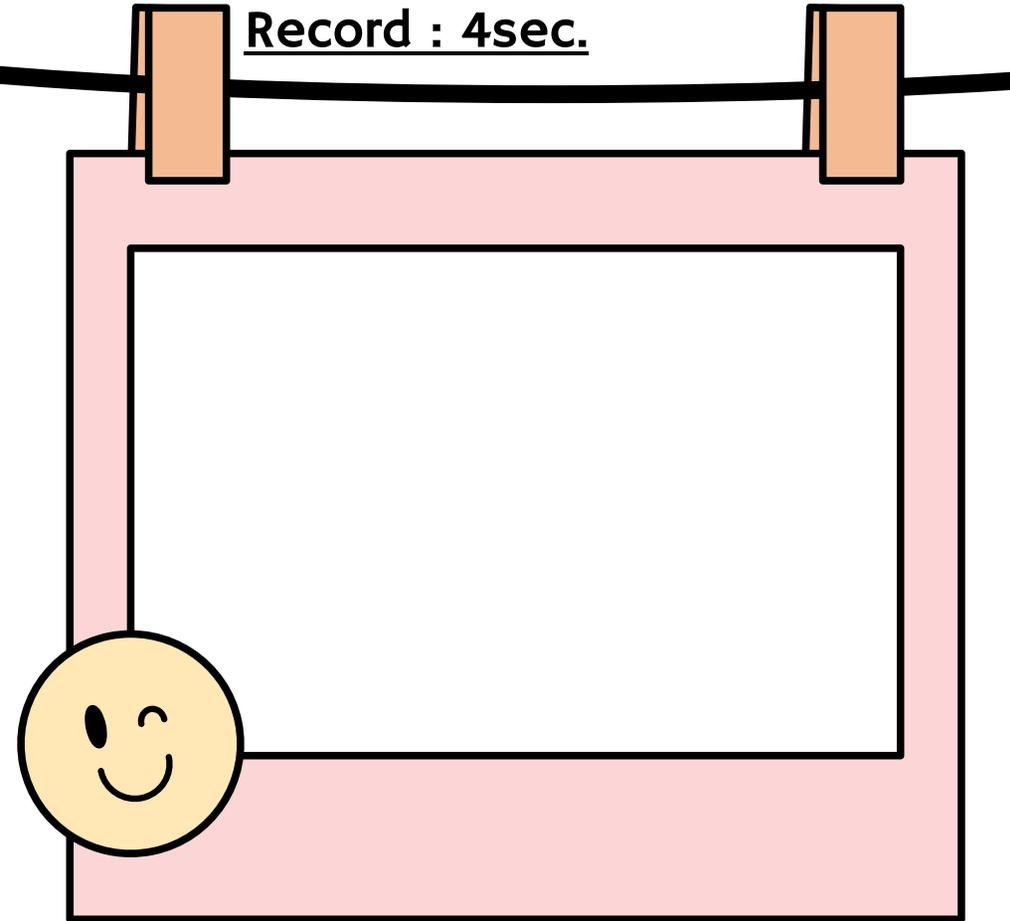


Temps personnel : _____

Jour 6 :

Demande à un adulte de nommer une lettre.
Le premier ou la première à rapporter un
objet qui commence par cette lettre au point
de départ gagne le défi.

Record : 4sec.

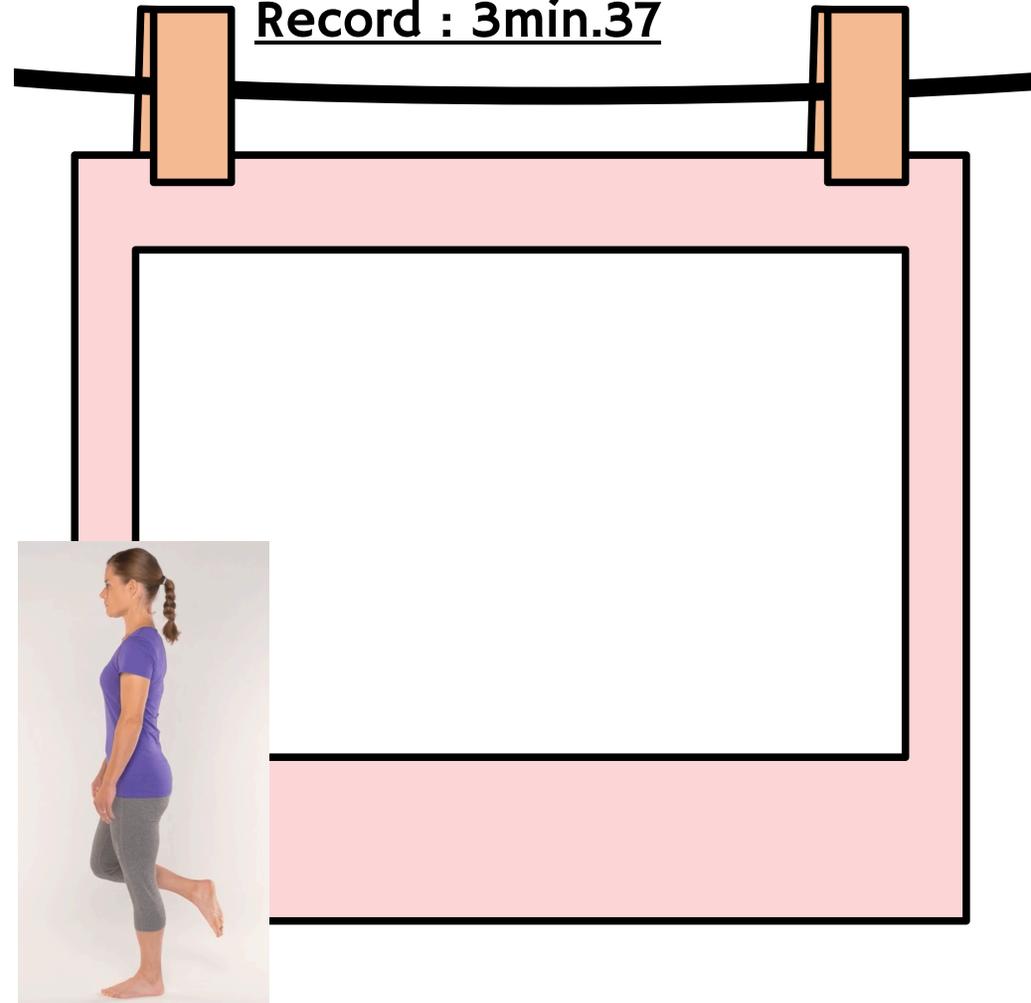


Temps personnel : _____

Jour 3 :

Celui ou celle qui tient le plus longtemps
en équilibre sur une jambe gagne le défi.

Record : 3min.37

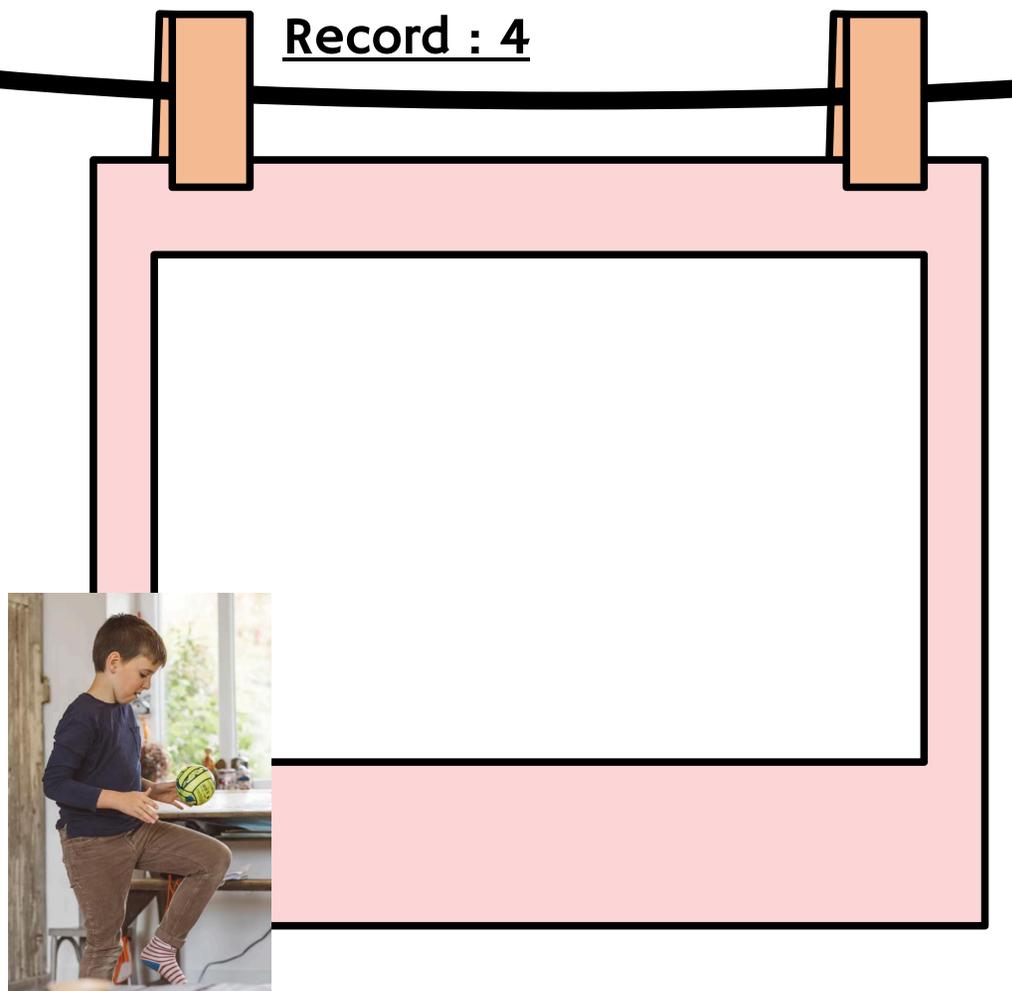


Temps personnel : _____

Jour 4 :

Celui ou celle qui fait le plus grand nombre de rebonds sur son genou avec un ballon sans le faire tomber gagne le défi.

Record : 4

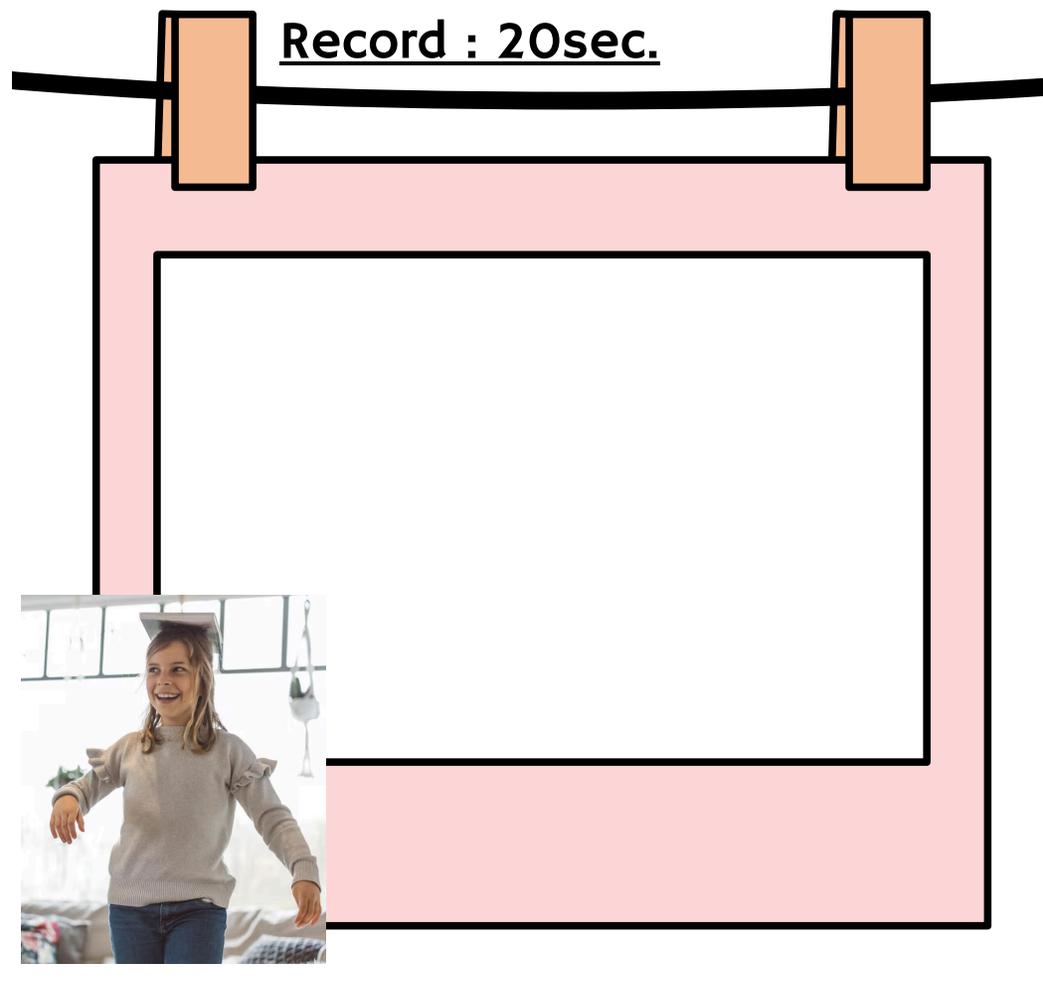


Temps personnel : _____

Jour 5 :

Celui ou celle qui peut marcher le plus longtemps avec un livre sur sa tête sans qu'il tombe gagne le défi.

Record : 20sec.



Temps personnel : _____