



DÉFI 42/5!

Défi 42/5!

42 km en 5 semaines...

Est-ce possible?

Comment y participer?

C'est simple! Comptabilisez vos kilomètres à l'aide de la fiche de compilation. Pour atteindre l'objectif, vous pouvez faire de la marche, de la course ou du vélo. Il suffit d'accomplir 41 km d'ici le mercredi **18 novembre 2015**.

Un grand rassemblement communautaire est planifié pour ceux qui vont réussir à relever le défi. Les détails se trouvent à la page suivante...

NOM :							
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
Grandeur de t-shirt (s.v.p. cochez) :							41
- Enfant (P) (M) (G)							
- Adulte (P) (M) (G) (TG)							

À remettre au secrétariat de l'école au plus tard le 20 novembre 2015 avec 10\$ (t-shirt)

Es-tu capable?

42 km!

En 5 semaines

Fièremment commandité par

HORIZON
PROMOTION

3011 Route 115
Irishtown, Nouveau-Brunswick
E1H 3K3

Grand rassemblement

LE MERCREDI 2 DÉCEMBRE 2015

- à 10 h 30 au Centre J K Irving à Bouctouche

L'esprit communautaire règnera lorsque nous compléterons le dernier kilomètre ensemble! À la fête, un t-shirt sera remis à tous ceux qui auront réussi à relever le défi. 42 km pour les grands et 21 km pour les M-2

T-SHIRT POUR CEUX
QUI ONT RÉUSSI LE
DÉFI. COUT 10\$

Venez-voir!

Quelques conseils...

- Il y a 50 mètres entre chaque poteau de téléphone (20 poteaux = 1 km).
- Faites-vous un plan d'attaque. Utilisez le tableau personnel sur la première page pour noter vos progrès.
- Relevez le défi en famille.
- Vous avez faites 1km si vous vous rendez du Notre-Dame Expresse au Down East
- La clé est la constance. Saviez-vous que simplement faire 1 km par jour pour 5 semaines équivaut à 35 km?

Le défi est lancé par les élèves de l'école aux membres de la communauté de Bouctouche et à tous ceux qui veulent se joindre à nous.

Une partie de la mission des écoles est d'offrir des activités diversifiées. Étant des écoles communautaires, nous cherchons, en plus de promouvoir une communauté en santé, à travailler ensemble afin de créer de meilleurs liens entre les jeunes et les gens de la communauté. C'est pourquoi nous vous lançons le défi de parcourir 41 km à pied ou en vélo d'ici le 18 novembre. Défi pour les plus jeunes (M-2) –compléter un demi marathon (21 km) en 5 semaine

« MARCHER ET COURIR, CE N'EST PAS DIFFICILE, IL SUFFIT DE CHANGER NOS HABITUDES... »

LE DÉFI 42/5!