



Bonjour!

Voici la liste des défis que vous pouvez faire ce mois-ci pour avoir des points.

Autant les cadets que les officiers des unités peuvent participer. Les défis ne peuvent pas être faits plusieurs fois par le même participant.

Chaque participant peut relever un maximum d'un seul défi par jour. Voici les défis:

- Participer aux Zoom du mardi soir (5 points par participation+ 1 point si la caméra est allumée)
- 1 minute de chaise (2 pts)
- 3 minutes de chaise (5 pts)
- 5 minutes de chaise (8 pts)
- 1 minute de planche (sur les coudes) (2 pts)
- 3 minutes de planche (sur les coudes) (5 pts)
- 5 minutes de planche (sur les coudes) (8 pts)
- Chanson flowers push-up (chanson complète de 3min30 - [https://www.youtube.com/watch?v=\\_gPDULwKOkY](https://www.youtube.com/watch?v=_gPDULwKOkY)) (20 pts)
- Chanson flowers en squat (10 pts)
- 10 push-ups (1 pts)
- 30 push-ups (5 pts)
- 50 push-ups (8 pts)
- Tenir sur une jambe les yeux fermés 45 sec (2pts)
- Faire le grand écart OU le split (5 pts)
- Courir 1km (2 pts)
- Courir 5km (7 pts)
- Faire une recette santé (3 pts)
- 

Envoyer vos défis réalisés avec preuve vidéo à l'appui au Capt Veilleux Patricia sur messenger (<https://www.facebook.com/michp333>) pour la compilation.