

ENTRAÎNEMENT

Choisissez votre défi. Choisissez votre itinéraire. Fais de ton mieux. S'amuser!				
SEMAINE	COURSE #1 (km)	COURSE #2 (km)	COURSE #3 (km)	THÈME
1 	0.5	0.5	0.5	Terrain de jeu Amusez-vous au terrain de jeu pour votre course
	1	1	1	
	1.5	1.5	1.5	
2 	0.75	0.75	0.75	Les sentiers Trouve un nouveau sentier et cours
	1.25	1.25	1.25	
	2	2	2	
3 	1	1	1	Course vers une destination Cours vers ou jusqu'à cet endroit
	1.5	1.5	1.5	
	2.5	2.5	2.5	
4 	1.25	1.25	1.25	Lever ou coucher du soleil Cours au lever ou au coucher
	2	2	2	
	3	3	3	
5 	1.5	1.5	1.5	À la plage Cours à la plage et baigne-toi ensuite!
	2.5	2.5	2.5	
	3.5	3.5	3.5	
6 	1.5	1.5	1.5	Pique-Nique Prépare- toi un repas santé, trouve un endroit spécial et mange après ta course
	3	3	3	
	4	4	4	
7 	1.75	1.75	1.75	Partenaire Cours avec un ami, un parent ou ton animal
	3.5	3.5	3.5	
	4.5	4.5	4.5	
8 	1.75	1.5	2 – FINI!	Chasse aux trésors Fait une liste d'objets à ramasser pendant ta course
	3.5	2.5	4 – FINI!	
	4.5	3.5	5 – FINI!	

NIVEAU 1
NIVEAU 2
NIVEAU 3