



The #DailyMileAtHome

SEMAINE 1



DE QUOI S'AGIT-IL?

Facile. Sortez pour 15 minutes de jogging ou de course à votre rythme. tu peux le faire là où tu habites – choisissez simplement un parcours en sécurité et attention à ne pas trébucher sur ces trottoirs embêtants.

EST-CE DIFFICILE?

Si le #DailyMileAtHome est nouveau pour vous, vous pourriez trouver cela difficile la première fois. C'est NORMAL.

L'essoufflement est bon pour vous et vous serez plus en forme et plus fort au fur et à mesure que vous ferez le #DailyMileAtHome. Regardez ci-dessous le challenge "Dans les pas de Scout", c'est parfait pour vous!

ET C'EST PARTI...

Génial, encore une chose.

Restez en sécurité. Écoutez les adultes lorsque vous êtes en déplacement. Tenez-vous à distance des autres personnes. Lavez-vous les mains dès votre retour à la maison.



CHALLENGE 1

DANS LES PAS DE SCOUT

Le rythme de Scout vous aidera à courir plus loin.

Tout ce que vous avez à faire est de:

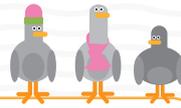
Courir 50 pas.

Marchez (ou jogging lent) pendant 50 pas.

Continuez!

Changez si vous le souhaitez - essayez de faire 20 pas, ou 30

Voyez ce qui vous convient le mieux!



CHALLENGE 2

RECHERCHE D'OISEAUX

Pouvez-vous repérer des oiseaux sur votre route du #DailyMileAtHome

Vous pourriez en voir dans le ciel.

Ou peut-être entrain de se reposer dans un arbre.

Et si vous ne pouvez en voir aucun – Pouvez-vous en entendre?

Lorsque vous rentrez chez vous, voyez si vous pouvez trouver les noms des oiseaux que vous avez vus et faites-le nous savoir à #DailyMileAtHome



CHALLENGE 3

LIGNE D'ARRIVÉE AMUSANTE

Imaginez que votre #DailyMileAtHome est une grande course devant des milliers de personnes.

Imaginez votre sprint final jusqu'à l'arrivée, la foule délire.

Pouvez-vous créer votre propre ligne d'arrivée vous faire prendre en photo lorsque vous la franchissez?

Utilisez ce que vous voulez: papier, rouleau de papier toilette ... ou autre chose!

DEMANDEZ À UN ADULTE DE PARTAGER UNE PHOTO LORSQUE VOUS RELEVEZ CHAQUE DÉFI #DAILYMILEATHOME ET PARTAGEZ SUR TWITTER – NOUS AIMONS VOUS VOIR PARTICIPER ET RELEVER LES DÉFIS.