



CALENDRIER DU CHALLENGE DR VOLANT

« Soulignons les 10 ans d’Innu Meshkenu »

Comment participer au Challenge Dr Vollant?

Marche minimum le nombre de minutes suggéré à chaque jour et réalise l’activité proposée;

Visionne la publication facebook quotidienne pour te motiver, te renseigner ou t’inspirer;

Note tes réflexions sur les questions posées.

Grand prix
et plusieurs prix de
participation à gagner!

13 septembre	14 septembre	15 septembre	16 septembre	17 septembre	18 septembre	19 septembre
<input type="checkbox"/> Marche 15 minutes <input type="checkbox"/> Inscris-toi au Challenge Dr Vollant. <input type="checkbox"/> Va aimer notre page facebook !	<input type="checkbox"/> Marche 15 minutes <input type="checkbox"/> Choisis un objet significatif (bâton, plumes, etc) qui t’accompagnera et te motivera tout au long de ton challenge!	<input type="checkbox"/> Marche 15 minutes <input type="checkbox"/> Fais marcher ta kukum ou ton mushum!	<input type="checkbox"/> Marche 15 minutes <input type="checkbox"/> Identifie une habitude de vie que tu aimerais modifier dans ton quotidien. ¹	<input type="checkbox"/> Marche 15 minutes <input type="checkbox"/> Pendant ta marche, pense à ce que la marche t’apporte comme bienfaits sur ta santé globale!	<input type="checkbox"/> Marche 15 minutes <input type="checkbox"/> Apporte une caméra et prends des photos de ce que tu trouves beau durant ta marche.	<input type="checkbox"/> Marche 15 minutes <input type="checkbox"/> Assure-toi d’avoir tout ce qu’il te faut pour marcher une plus longue distance!
20 septembre	21 septembre	22 septembre	23 septembre	24 septembre	25 septembre	26 septembre
<input type="checkbox"/> Marche 20 minutes <input type="checkbox"/> Identifie ce qui t’aide à trouver et maintenir ton équilibre personnel au quotidien. ²	<input type="checkbox"/> Marche 20 minutes <input type="checkbox"/> Fais une banique et partage un beau moment avec des membres de ta famille en la dégustant.	Événement spécial de mi-parcours La marche de soir Petit défi! Nous marcherons 30 minutes!	<input type="checkbox"/> Marche 20 minutes <input type="checkbox"/> Écoute de la musique autochtone pendant ta marche!	<input type="checkbox"/> Marche 20 minutes <input type="checkbox"/> Confie un rêve que tu portes à une personne proche de toi et va déposer ton rêve dans le bâton des mille rêves du Dr Vollant sur www.puamun.com !	<input type="checkbox"/> Marche 20 minutes <input type="checkbox"/> Apporte un sac avec toi et ramasse les déchets que tu rencontreras sur ta route!	<input type="checkbox"/> Marche 20 minutes <input type="checkbox"/> Partage le plaisir de marcher, invite une personne proche à marcher avec toi aujourd’hui!
27 septembre	28 septembre	29 septembre	30 septembre	1^{er} octobre	2 octobre	3 octobre
<input type="checkbox"/> Marche 25 minutes <input type="checkbox"/> Prends une marche en nature et sois attentif à la médecine traditionnelle sur ton territoire!	<input type="checkbox"/> Marche 25 minutes <input type="checkbox"/> Crée ta boisson énergétique santé!	<input type="checkbox"/> Marche 25 minutes <input type="checkbox"/> Prends le temps d’apprécier le sentiment d’accomplissement après l’effort physique. Félicite-toi!	<input type="checkbox"/> Marche 25 minutes <input type="checkbox"/> Identifie une cause pour laquelle tu veux marcher le 3 octobre lors de la Grande Marche ³	Dernière journée pour nous envoyer ta fiche complétée à l’adresse suivante : info@puamun.com	<input type="checkbox"/> Marche 25 minutes <i>Motive-toi à continuer ton chemin vers l’adoption de saines habitudes de vie et trouve le moyen de rester actif!</i>	Ensemble pour notre santé à tous!!! Nous marcherons 45 minutes! Bravo tu as relevé le Challenge du Dr Vollant!

1 Quelle habitude aimerais-tu changer dans ta vie? _____

2 Qu'est-ce qui t'aide à rester équilibré(e) au quotidien? _____

3 Identifie une cause personnelle pour la marche finale _____