



À L'ASSAUT DE LA TOUR CN!

Marche/course/fauteuil roulant/escalier/activités de conditionnement

La tour CN compte 1776 marches d'escalier. Pour ce défi, cela est l'équivalent de 17 760 pas de marche ou de 176 activités de conditionnement. La distance à franchir est d'environ 13 km.

Activité :

1. Parcours 13 km à la marche, à la course, en fauteuil roulant ou en vélo ou monte 1776 marches ou fais 176 flexions des jambes (*squats*), accroupissements-sauts (*burpees*) ou fentes (*lunges*). L'activité peut se faire en une fois ou en plusieurs fois.
2. Tu peux faire l'activité à l'endroit de ton choix, à l'intérieur ou à l'extérieur.
3. Confirme l'activité que tu as faite.
4. Fais vérifier ton résultat par l'élève responsable et l'enseignant ou entraîneur responsable.

Ce qu'il faut :

- Des vêtements et chaussures appropriés
- Un endroit vaste et dégagé

Note aux élèves responsables et aux enseignants ou entraîneurs : N'hésitez pas à modifier l'activité au besoin pour assurer la participation de toutes les personnes intéressées.

C'est simple comme tout!

La sécurité passe avant tout. Assure-toi que l'activité est supervisée. N'oublie pas que plus d'élèves participent, plus vous gagnez de points!

Le défi est lancé!