

# TA FEUILLE DE SUIVI POUR LES ACTIVITÉS PRÉCÉDANT LA COURSE



NOM DE L'ÉTUDIANT \_\_\_\_\_

PARENT/ENSEIGNANT \_\_\_\_\_

ÉCOLE \_\_\_\_\_

Chaque cercle représente 1 km ou 30 minutes d'une activité alternative. Lorsque vous terminez votre entraînement, colorez le cercle au complet si vous avez parcouru un kilomètre ou la moitié pour un demi-kilomètre.

**Voici des exemples d'exercices de remplacement :**  
30 minutes d'activité cardiovasculaire comme le vélo, le patin à roues alignées, la natation

		<input type="checkbox"/> 1 km	<input type="checkbox"/> 2 km	<input type="checkbox"/> 3 km
		<input type="checkbox"/> 4 km	<input type="checkbox"/> 5 km	<input type="checkbox"/> 6 km
		<input type="checkbox"/> 7 km	<input type="checkbox"/> 8 km	<input type="checkbox"/> 9 km
		<input type="checkbox"/> 10 km	<input type="checkbox"/> 11 km	<input type="checkbox"/> 12 km
		<input type="checkbox"/> 13 km	<input type="checkbox"/> 14 km	<input type="checkbox"/> 15 km
		<input type="checkbox"/> 16 km	<input type="checkbox"/> 17 km	<input type="checkbox"/> 18 km
		<input type="checkbox"/> 19 km	<input type="checkbox"/> 20 km	<input type="checkbox"/> 21 km

		<input type="checkbox"/> 22 km	<input type="checkbox"/> 23 km	<input type="checkbox"/> 24 km
		<input type="checkbox"/> 25 km	<input type="checkbox"/> 26 km	<input type="checkbox"/> 27 km
		<input type="checkbox"/> 28 km	<input type="checkbox"/> 29 km	<input type="checkbox"/> 30 km
		<input type="checkbox"/> 31 km	<input type="checkbox"/> 32 km	<input type="checkbox"/> 33 km
		<input type="checkbox"/> 34 km	<input type="checkbox"/> 35 km	<input type="checkbox"/> 36 km
		<input type="checkbox"/> 37 km	<input type="checkbox"/> 38 km	<input type="checkbox"/> 39 km
		<input type="checkbox"/> 40 km	<input type="checkbox"/> 41 km	<b>TOTAL:</b> 42,195 km

**FINISSEUR** du Marathon d'Ottawa Banque Scotia pour les enfants – 1,195 km

FIN DE SEMAINE DES COURSES OTTAWA



Pour plus d'information

visitez: [www.courezottawa.ca](http://www.courezottawa.ca)