

CONCOURS – ENTRAÎNEMENT PANDÉMIQUE

Parce que parfois on a besoin de motivation supplémentaire pour prendre soin de sa santé, je lance un concours d'entraînement ! Le ou la gagnante se méritera du matériel Atanukan d'une valeur de près de 200\$ - Un prix pour les élèves et un prix pour les adultes

Voici comment participer :

- 1- Vous devez vous filmer pendant que vous faites une activité physique. La vidéo n'a pas besoin d'être longue, quelques secondes suffisent ! Préférez, à la fin de votre entraînement/activité pour bien voir votre état de fatigue 😊
- 2- En raison des règles de distanciation sociale et de propagation du virus, vous devez être seul ou uniquement accompagné des membres avec qui vous vivez le confinement présentement.
- 3- Vous devez m'envoyer le ou les vidéos en message privé à Atanukan ITUM avec une brève description de votre ou de vos entraînements/activités :
 - Type d'activité : Marche, Course, Musculation, Yoga, Pelleter, etc.
 - Durée de l'activité

Je comptabiliserai vos points pendant un mois, soit du 1^{er} au 30 avril !

Système de pointage :

1 point :

- ✓ Activité à faible intensité pendant plus de 45 minutes : Marche / Ménage / Étirements / Etc.
- ✓ Activité à moyenne ou haute intensité pendant 15 minutes et moins : Musculation / Cardio / Ski de fond / Pelleter / Etc.

2 points :

- ✓ Activité à moyenne ou haute intensité entre 16 et 45 minutes : Musculation / Cardio / Ski de fond / Pelleter / Etc.

3 points :

- Activité à moyenne ou haute intensité pendant plus de 46 minutes : Musculation / Cardio / Ski de fond / Pelleter / Etc.

Je vous invite à partager la publication afin de rejoindre et de sensibiliser le plus de gens possible sur la nécessité de prendre soin de sa condition physique, de sa santé mentale et de sa santé physique !!!

Si vous manquez d'idées pour vous entraîner à la maison, vous pouvez vous référer aux exercices que j'ai publiés précédemment sur la page de l'école secondaire Manikanetish ainsi que sur le compte Facebook Atanukan ITUM ! Également, je publierai, aussi régulièrement que possible, des liens et des vidéos pour vous supporter via le compte Facebook Atanukan ITUM !