

A VOS MARQUES, PRETS, PARTEZ !

Dès aujourd'hui et jusqu'au mercredi 9 décembre à 20h, vous pouvez faire gagner individuellement des points à votre patrouille grâce aux disciplines suivantes : Vélo, course, entraînement cardio ou musculaire (p.ex : abdos, pompes, interval training, etc..), monter des escaliers, corde à sauter et marche.

1 POINT =



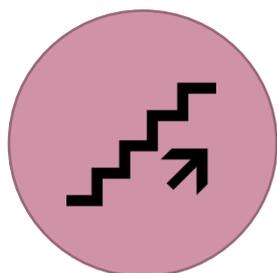
10 minutes de
vélo



15 minutes de
course



15 minutes
d'entraînement
cardio ou
musculaire



50 marches
d'escalier
montées



50 tours de
corde à sauter



30 minutes de
marche

Chaque participant peut exercer autant de disciplines qu'il veut et enregistrer des points n'importe quel jour de la semaine en transmettant les informations à son CP (par exemple : 30 minutes de course, 75 marches d'escaliers montées, etc..). Le nombre de points obtenus par une patrouille sera divisé par le nombre de personnes dans la patrouille, afin que l'activité reste équitable.

Cette activité est basée sur le fair-play, alors nous comptons sur vous tous pour être honnêtes, afin que l'activité fonctionne au mieux !

Rôle des CPs :

Les CPs doivent récupérer les informations sur les activités effectuées par leurs patrouillards au cours de la dernière semaine et les transmettre à homescouting@covatannaz.ch tous les jeudis, au plus tard à midi pour que les points puissent être comptabilisés pour la semaine.