



DÉFI

MON POINTAGE

Saut vertical (au 1cm près)		
Flexion du tronc (au 0,5 cm près)		
Redressements assis partiels (nombre de fois)		
Sprint de 30 m (au dixième de seconde près)		
Position de la cigogne (à 1 seconde près)		
Course en T (au dixième de seconde près)		
Lancer du ballon de basketball (à 5 cm près)		
Course de 800 m (à 1 seconde près)		

Avec l'appui de :

Canada



Numéro du défi :

Découvre les sports à ta mesure à la maison !

Après avoir complété les stations du défi SportFit qui apparaissent à l'endos, les étapes suivantes te permettront de trouver les sports à ta mesure !

- 1 Ouvrez une session sur le site www.sportfitcanada.com/home?lang=2
- 2 Sélectionnez **Relève le défi SportFit** en haut du menu de navigation.
- 3 Sélectionnez **Je suis un élève ou un Participant**.
- 4 Inscrivez le numéro du défi indiqué ci-haut et complétez l'inscription.
- 5 Inscrivez les résultats des stations d'exercices notés à l'endos de cette feuille. Si vous n'avez pas complété certaines stations d'exercices, veuillez entrer 0.
- 6 Imprimez votre certificat de SportFit ! Si vous avez reçu du papier à entête de SportFit, veuillez sélectionner **Imprimer mon certificat sur papier à entête de SportFit**.



SportFitCanada.com