

# LE DÉFI SPORTIF VIRTUEL ENTREPRISE

## LA LISTE DES OBJECTIFS



### C'EST PARTI!

Réaliser un maximum d'objectifs avec votre équipe (au minimum 5 objectifs)  
Rappel : Arrêt du défi le mercredi 30 septembre 2020

Parcourir **5km à pied** en une seule sortie  
(Randonnée, Course à pied, ...)



Pratiquer un **sport aquatique**  
(Paddle, Natation, Aquabike ...)



Faire une sortie **vélo** d'au moins **15km**



Pratiquer un **sport collectif** pendant **1H**  
(Basketball, Football, Handball...)



Pratiquer ou s'initier à un **sport de gym douce**  
(Yoga, Stretching, Pilates, ...)



Réaliser au minimum **30 minutes** de **renforcement musculaire**



Pratiquer un **sport de raquette** pendant **1H**  
(Ping-Pong, Badminton, Tennis, ...)



Pratiquer une **activité artistique**



Découvrir ou pratiquer une **activité** que vous n'avez pas l'habitude de faire !  
Place à votre imagination, surprenez-nous ! (Equitation, escalade, tir à l'arc, golf, ...)

Photo  
d'équipe  
obligatoire  
(photos, montage  
photos, ...)



Preuve des  
objectifs à  
envoyer par  
e-mail\*

+ N'oubliez pas de consulter **notre charte d'engagement** !



enjoy!