

Mission: Mouvement

Entourez OUI si vous avez fait le Daily Mile chaque jour.

Essayez !

LUN	OUI
MAR	OUI
MER	OUI
JEU	OUI
VEN	OUI
SAM	OUI
DIM	OUI

Qu'avez-vous ressenti en courant ?



Mission: Hydratation

Entourez le nombre de verres que vous avez bu aujourd'hui.

	Combien de verres d'eau as-tu bu ?	Avez-vous bu une boisson gazeuse aujourd'hui?
LUN		OUI / NON
MAR		OUI / NON
MER		OUI / NON
JEU		OUI / NON
VEN		OUI / NON
SAM		OUI / NON
DIM		OUI / NON

Avez-vous fait The Daily Mile tous les jours cette semaine?



Mission: Travail d'équipe

Notez chaque jour où vous avez fait preuve d'esprit d'équipe. En cours? À la récréation? Au déjeuner? Après l'école?

LUN	
MAR	
MER	
JEU	
VEN	
SAM	
DIM	

Avez-vous fait The Daily Mile tous les jours cette semaine?

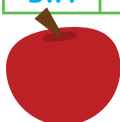
Mission: Nutrition

Dessinez ou écrivez quels fruits et légumes vous ont mangé chaque jour. Essayez-en 5 par jour.

Tu peux le faire!

LUN					
MAR					
MER					
JEU					
VEN					
SAM					
DIM					

Avez-vous fait The Daily Mile tous les jours cette semaine?



Mission: Volonté de fer

Notez le moment de la journée où vous n'avez pas abandonné. Essayez encore et toujours!

Quand avez-vous continué votre effort sans jamais abandonner aujourd'hui?

LUN	
MAR	
MER	
JEU	
VEN	
SAM	
DIM	

Avez-vous fait The Daily Mile tous les jours cette semaine?

Mission: En forme

Coloriez les cases « 15 minutes » chaque jour pendant lesquels vous avez été actif.

Objectif : 60 minutes par jour.

(Avant l'école, pendant les cours, pause, déjeuner, après l'école, à la maison)

LUN	15 min	15 min	15 min	
MAR	15 min	15 min	15 min	
MER	15 min	15 min	15 min	
JEU	15 min	15 min	15 min	
VEN	15 min	15 min	15 min	
SAM	15 min	15 min	15 min	
DIM	15 min	15 min	15 min	

Avez-vous fait The Daily Mile tous les jours cette semaine?



Mon engagement

Maintenant que vous avez participé aux missions des agents spéciaux de Dart, quels objectifs vous fixerez-vous ensuite?

Je vais...

Signé

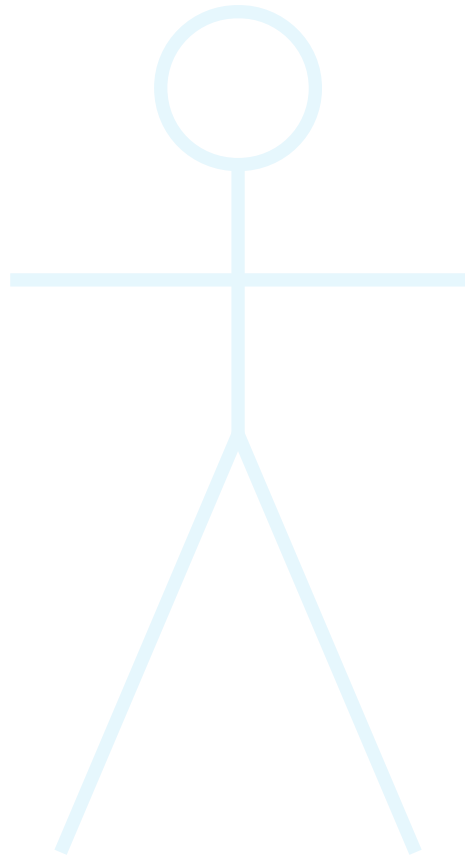
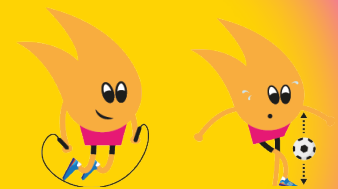
Date

Tu peux le faire!

Mon suivi de mission

Nom:

Classe:



Dessinez-vous comme une personne active et en bonne santé.

Sois créatif. Utilise ton imagination. Que pourrions-nous porter pour être actif? Quels aliments sains pourrions-nous manger et boire? Quel équipement pourrait être utile?

Utilisez votre suivi de Mission pour vous rappeler les choses qui vous aideront.