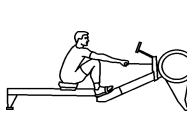


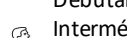
DÉFI ACTIFORME ME FAIT SUER 2026

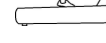
Du lundi 16 novembre au jeudi 3 décembre 2026

Nom du participant: _____

Couleur d'équipe

Défi #1		Débutant	1300	2600	3900	5200	6500	7800	9100	10400	11700	13000	mètres	
		Intermédiaire	1500	3000	4500	6000	7500	9000	10500	12000	13500	15000		
		Avancé	1800	3600	5400	7200	9000	10800	12600	14400	16200	18000		
		Élite	2100	4200	6300	8400	10500	12600	14700	16800	18900	21000		
		Pointage	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100		
	 *Sliding brand sold separately													
		Distance												
		Date												
		Initiale												
		Total à ce jour												

Défi #2	 Débutant & Intermédiaire	Débutant	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	km
		Intermédiaire	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	
		Avancé	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	
		Élite	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	
		Pointage	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	 Avancé & élite												
		Distance											
		Date											
		Initiale											
		Total à ce jour											

Défi #3	 Un ou l'autre  	Débutant	0,9	1,8	2,7	3,6	4,5	5,4	6,3	7,2	8,1	9	km
		Intermédiaire	1,4	2,8	4,2	5,6	7	8,4	9,8	11,2	12,6	14	
		Avancé	1,9	3,8	5,7	7,6	9,5	11,4	13,3	15,2	17,1	19	
		Élite	2,4	4,8	7,2	9,6	12	14,4	16,8	19,2	21,6	24	
		Pointage	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Distance												
	Date												
	Initiale												
	Total à ce jour												

Défi #4		Débutant	300	600	900	1200	1500	1800	2100	2400	2700	3000	pieds
	1 étage = 10 pieds 	Intermédiaire	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000	
		Avancé	500	1000	1500	2000	2500	3000	3500	4000	4500	5000	
		Élite	600	1200	1800	2400	3000	3600	4200	4800	5400	6000	
		Pointage	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Distance												
	Date												
	Initiale												
	Total à ce jour												

