

Pour participer, télécharge sur ton téléphone l'application STRAVA et rejoins le club UFOLEP BFC.

Pour t'aider dans ces démarches techniques, tout un tutoriel a été réalisé, clique sur ce lien et en 2 minutes tu comprendras tout :

https://drive.google.com/drive/folders/1hKF3NxIMebSVm4XReitRizV-z_eeYPuA?usp=sharing

C'EST PARTI ! Mais attention dans la limite maximum de 1hr par jour et dans un rayon de 1km.

Bien entendu, il est interdit d'utiliser tout véhicule terrestre à moteur pour se déplacer (tramway, trottinette électrique...).

DEFI ASSOCIATION – AU NIVEAU DEPARTEMENTAL

Tous les licenciés d'un même club cumuleront leurs points pour leur association.

Deux classements :

- Pour les clubs allant jusqu'à 30 licenciés.
- Pour les clubs de 31 licenciés et plus.

Tous les points additionnés seront divisés par le nombre de licenciés du club pour obtenir votre classement final, donc mobilisez largement vos adhérents !

DEFIS INDIVIDUELS – AU NIVEAU REGIONAL

- Défi **marche masculin**
- Défi **marche féminin**
- Défi **course à pied masculin**
- Défi **course à pied féminin**
- Défi **vélo masculin**
- Défi **vélo féminin**



Pour réaliser un classement dans chaque catégorie, c'est le **temps d'activité physique** qui permettra de cumuler des points, 1 minute = 1 point (le nombre maximum de points par jour étant donc de 60 points). Ce critère de points perdurera jusqu'au 31 décembre même si le confinement est levé.

- **Défi du plus beau tracé** sur Strava

Il consiste, par le parcours réalisé physiquement, à créer un dessin sur la carte qui apparaîtra sur le site Strava.

Exemples



Récompense pour les gagnants de chaque défi, un bon d'achat de 50 euros chez Décathlon.

Pour plus d'informations, contacte l'UFOLEP de ton département.

*Ces défis sont ouverts à **tous les licenciés et aussi au grand public**, mais seuls les licenciés UFOLEP BFC peuvent bénéficier de la récompense. Un classement pourra être effectué pour les non licenciés.*