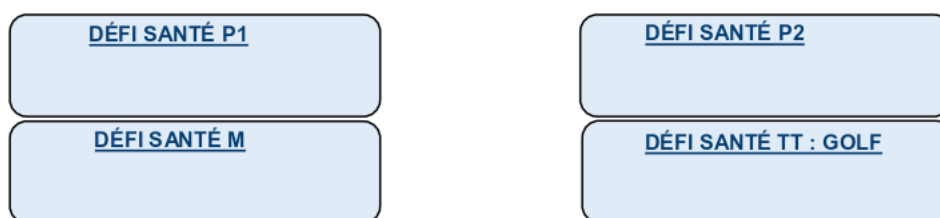


Comment réussir votre défi ?

Pour augmenter vos chances de gagner le voyage-stage

1. Le CONCOURS DÉFI SANTÉ GOLF PTMT veut influencer votre forme pour le golf. Pour réussir ce défi, vous devez soit appliquer le programme d'entraînement proposé par Golf-Tonus ou créer vous-même votre programme d'entraînement. Vous pouvez vous faire aider par un intervenant en activités physiques ou par un professionnel de golf, en fonction de vos forces et de vos faiblesses liées à votre santé golfique autant sur le plan physique, technique, mental que tactique.
2. Le défi a une durée de quatre (4) semaines consécutives. En réussissant votre défi vous augmentez vos chances de gagner en recevant 3 coupons réussites roses en extra qui seront déposés dans la boîte du concours.
3. Choisissez vos objectifs définis en actions qui représenteront votre DÉFI SANTÉ GOLF et les écrivez dans les carrés du tableau de planification. Ils doivent comporter un seul verbe d'action, être mesurables et quantifiables dans le temps. Créer des objectifs atteignables pour améliorer votre sentiment de compétence ! Vous devez choisir deux entraînements physiques P, un entraînement mental M et un entraînement technique et tactique TT.



4. Planifiez votre tableau mensuel à réaliser au complet au crayon de plomb. Le tableau doit présenter vos actions à faire quotidiennement. Ce tableau inclura votre plan d'action pour les 4 semaines. Une fois que votre tableau est rempli, placez-le à un endroit à la vue pour marquer vos actions quotidiennes.
5. Chaque jour **encercler en rouge**, les actions réalisées, voir l'exemple plus bas à la semaine #1. Les actions non réalisées doivent être marquées d'un **X à l'encre bleue**, puis être replanifiées à une date ultérieure dans votre tableau également à l'**encre bleue**. Vous continuez **d'encercler en rouge** par la suite toutes les actions réussies.

Pour réussir l'ensemble de votre défi, toutes les actions planifiées doivent être réalisées.

	30	31	1 NOV.	2	3	4	5
SEM. #1 DE VOTRE DÉFI	A B	B GOLF	B	A B	B GOLF	A B	D
SEM. #2 DE VOTRE DÉFI	A B	B X	B GOLF	X B	B GOLF A	A B	B

6. Pour augmenter vos chances de gagner le VOYAGE-STAGE de golf, voici les étapes à suivre pour obtenir des coupons en extra qui seront déposés dans la boîte du concours :
 - A. S'inscrire au défi « P » d'automne ou d'hiver vous donne une participation gratuite au défi santé.
 - B. A la fin des 4 ou 8 semaines de votre défi, envoyez par courriel une photo de votre tableau démontrant le DÉFI complété. Les trois (3) coupons rose réussite seront ainsi ajoutés par Golf-Tonus PTMT INC. Voir les règles détaillées sur le site Web.
7. Le tirage du gagnant du VOYAGE-STAGE, commandité par VOYAGES ACTION, aura lieu au TOURNOI annuel de « GOLF-TONUS l'allié de votre santé », en mai 2024 qui se tiendra au golf Triangle d'Or. Le tirage aura lieu devant les participants du tournoi. Nous vous y attendons en grand nombre !