


Défi de marche individuel

Colonne 1						Colonne 2					
Distance		Temps		Pas		Distance		Temps		Pas	
Date	Km	Date	Min.	Date	Nom.	Date	Km	Date	Min.	Date	Nom.
Total:		Total:		Total:		Total:		Total:		Total:	

À titre de rappel : veuillez toujours consulter votre médecin pour des conseils médicaux avant de commencer tout programme d'exercice.

<p style="text-align: center;"><u>Règlements</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le programme est gratuit et sur une base volontaire. 2. Il n'y a pas de limite de temps pour compléter le programme. 3. Les participants doivent s'inscrire et signer une renonciation de responsabilité. 4. Les participants ne sont pas couverts dans le cadre de la police d'assurance générale FCV. Ils marchent à leurs risques et périls. 5. Seulement les feuilles-registres fournies avec ce programme seront acceptées comme compte-rendu officiel. 6. Le sommaire doit être rempli seulement lorsqu'un niveau de récompense est atteint ou en devenant membre d'un club FCV ou de la FCV. 	<p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">La Fédération Canadienne Volkssport</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">Défi de marche individuel</p> <p>Nom : _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
--	---

Défi de marche individuel

Colonne 3						Colonne 4					
Distance		Temps		Pas		Distance		Temps		Pas	
Date	Km	Date	Min.	Date	Nom.	Date	Km	Date	Min.	Date	Nom.
Total:		Total:		Total:		Total:		Total:		Total:	

<p style="text-align: center;"><u>Sommaire</u></p> <p style="text-align: center;">(À être complété lorsqu'un niveau de récompense est atteint ou en devenant membre)</p> <p>Colonne 1 Distance Total : _____</p> <p>Colonne 2 Distance Total : _____</p> <p>Colonne 3 Distance Total : _____</p> <p>Colonne 4 Distance Total : _____</p> <p>Distance Grand Total : _____</p>	<p>Récompense demandée :</p> <p style="text-align: center;">Oui _____ Non _____</p> <p><u>Envoyer à</u> : Fédération Canadienne Volkssport 251, rue Bank, suite 604, Ottawa ON K2P 1X3</p>
---	---