



La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUDANTS-CHEFS



OCTOBRE 2026

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire
du chef



Balayez le code pour découvrir
les défis supplémentaires
mensuels

Notes :

Points
supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être
complètement essoufflé(e), et vous pouvez
commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS

Total des points :