

# Exemple de plan de semaine

## Laissez libre cours à votre imagination !

C'est votre défi. Il doit vous ressembler.

Chaque semaine, vous pouvez gagner un maximum de 5 points. Voyez qui est le leader chaque semaine et faites une évaluation globale après 4 semaines.

Jour 1		Personnes				
Vos tâches quotidiennes	Jane	Jack	Ula	John	Lila	
1. 🌙 Dormir 7 heures	✓			✓	✓	
2. 🏃 Séance d'échauffement de 5 minutes le matin	✓	✓			✓	
3. 🕒 Prendre une vraie pause midi		✓		✓	✓	
4. 🌬️ Prendre l'air pendant 10 minutes	✓			✓	✓	
5. 🏃 Séance de sport de 10 minutes l'après-midi	✓		✓			
#... 📖 Lire une histoire, promener le chien, nettoyer ses jouets	✓	✓			✓	
<b>Leader(s) du jour :</b>	Jane et Lila					

Jour 2		Personnes				
Vos tâches quotidiennes	Jane	Jack	Ula	John	Lila	
1. 🌙 Dormir 7 heures	✓	✓	✓	✓	✓	
2. 🏃 Séance d'échauffement de 5 minutes le matin	✓	✓			✓	
3. 🕒 Prendre une vraie pause midi		✓	✓	✓	✓	
4. 🌬️ Prendre l'air pendant 10 minutes	✓	✓		✓	✓	
5. 🏃 Séance de sport de 10 minutes l'après-midi	✓	✓	✓			
#... 📖 Lire une histoire, promener le chien, nettoyer ses jouets	✓	✓			✓	
<b>Leader(s) du jour :</b>	Jack					

Jour 3		Personnes				
Vos tâches quotidiennes	Jane	Jack	Ula	John	Lila	
1. 🌙 Dormir 7 heures	✓			✓	✓	
2. 🏃 Séance d'échauffement de 5 minutes le matin	✓	✓	✓		✓	
3. 🕒 Prendre une vraie pause midi		✓	✓	✓	✓	
4. 🌬️ Prendre l'air pendant 10 minutes	✓		✓	✓	✓	
5. 🏃 Séance de sport de 10 minutes l'après-midi	✓		✓			
#... 📖 Lire une histoire, promener le chien, nettoyer ses jouets	✓	✓			✓	
<b>Leader(s) du jour :</b>	Jane et Lila					

Jour 4		Personnes				
Vos tâches quotidiennes	Jane	Jack	Ula	John	Lila	
1. 🌙 Dormir 7 heures	✓			✓	✓	
2. 🏃 Séance d'échauffement de 5 minutes le matin		✓			✓	
3. 🕒 Prendre une vraie pause midi		✓		✓	✓	
4. 🌬️ Prendre l'air pendant 10 minutes	✓	✓		✓	✓	
5. 🏃 Séance de sport de 10 minutes l'après-midi	✓	✓	✓			
#... 📖 Lire une histoire, promener le chien, nettoyer ses jouets	✓	✓			✓	
<b>Leader(s) du jour :</b>	Jack					

Jour 5		Personnes				
Vos tâches quotidiennes	Jane	Jack	Ula	John	Lila	
1. 🌙 Dormir 7 heures	✓		✓	✓	✓	
2. 🏃 Séance d'échauffement de 5 minutes le matin		✓	✓		✓	
3. 🕒 Prendre une vraie pause midi	✓	✓	✓	✓	✓	
4. 🌬️ Prendre l'air pendant 10 minutes	✓	✓	✓	✓	✓	
5. 🏃 Séance de sport de 10 minutes l'après-midi	✓		✓			
#... 📖 Lire une histoire, promener le chien, nettoyer ses jouets	✓	✓			✓	
<b>Leader(s) du jour :</b>	Ula et Lila					

Week-end : faites une pause, vous le méritez !



Et le gagnant du 1er week-end est....

.....

### Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

- Tâche 1** Dormir 7 heures
- Tâche 2** Séance d'échauffement de 5 minutes le matin (convenir des exercices à faire ou permettre d'improviser)
- Tâche 3** Prendre une vraie pause midi (en s'asseyant à une table, à l'écart des ordinateurs et des distractions)
- Tâche 4** Prendre l'air pendant 10 minutes (faire une petite promenade ou se détendre sur le balcon ou dans le jardin)
- Tâche 5** Séance de sport de 10 min l'après-midi (sélectionner la vidéo pertinente sur YouTube, trouver une application intéressante ou permettre d'improviser)



Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :

- Tâche supplémentaire : Lire une histoire (1 point)**
- Tâche supplémentaire : promener le chien (1 point)**
- Tâche supplémentaire : Nettoyer ses jouets (1 point)**

# 4 Défi des <sup>1ère</sup> semaines

Laissez libre cours à votre imagination !

C'est votre défi. Il doit vous ressembler.

Jour 1		Personnes			
Vos tâches quotidiennes .....					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
#...					
🏆 Leader(s) du jour : .....					

Jour 2		Personnes			
Vos tâches quotidiennes .....					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
#...					
🏆 Leader(s) du jour : .....					

Jour 3		Personnes			
Vos tâches quotidiennes .....					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
#...					
🏆 Leader(s) du jour : .....					

Jour 4		Personnes			
Vos tâches quotidiennes .....					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
#...					
🏆 Leader(s) du jour : .....					

Jour 5		Personnes			
Vos tâches quotidiennes .....					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
#...					
🏆 Leader(s) du jour : .....					

Week-end : faites une pause, vous le méritez !



Et le gagnant de la 1ère semaine est...

.....

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 1ère semaine semaines

Jour 1	Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
#...					
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....					

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 1ère semaine semaines

Jour 2		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 1ère semaine semaines

Jour 3		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 1ère semaine semaines

Jour 4		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 1ère semaine semaines

Week-end : faites une pause, vous le méritez !



Et le gagnant de la 1ère semaine est...

.....


## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).


- Tâche 1 .....
- Tâche 2 .....
- Tâche 3 .....
- Tâche 4 .....
- Tâche 5 .....

Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :

- Tâche 1 .....
- Tâche 2 .....
- Tâche 3 .....
- Tâche 4 .....

Jour 5		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 Leader(s) du jour : .....						

# 4 Défi des semaines 2ème semaine

Jour 1	Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
#...					
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....					

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :

Tâche 1 .....


Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....



# 4 Défi des 2ème semaine semaines

Jour 2		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des semaines 2ème semaine

Jour 3		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 2ème semaine semaines

Jour 4		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 2ème semaine semaines

Week-end : faites une pause, vous le méritez !



Et le gagnant de la 2ème semaine est...

.....


## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).


- Tâche 1 .....
- Tâche 2 .....
- Tâche 3 .....
- Tâche 4 .....
- Tâche 5 .....

Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :

- Tâche 1 .....
- Tâche 2 .....
- Tâche 3 .....
- Tâche 4 .....

Jour 5		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 Leader(s) du jour : .....						

# 4 Défi des <sup>3ème</sup> semaines

Jour 1	Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
#...					
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....					

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 3ème semaine semaines

Jour 2		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des semaines 3ème semaine

Jour 3		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

**Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :**


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des semaines 3ème semaine

Jour 4		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....



# 4 Défi des 3ème semaine semaines

Week-end : faites une pause, vous le méritez !



Et le gagnant de la 3ème semaine est...

.....


## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).


- Tâche 1 .....
- Tâche 2 .....
- Tâche 3 .....
- Tâche 4 .....
- Tâche 5 .....

Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :

- Tâche 1 .....
- Tâche 2 .....
- Tâche 3 .....
- Tâche 4 .....

Jour 5		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 Leader(s) du jour : .....						

# 4 Défi des 4ème semaine semaines

Jour 1	Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
#...					
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....					

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Ce prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

**Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :**


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 4ème semaine semaines

Jour 2		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 Leader(s) du jour : .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

**Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :**


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des 4ème semaine semaines

Jour 3		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

### Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :


Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des semaines 4ème semaine

Jour 4		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b> .....						

## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

Tâche 5 .....

**Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :**

Tâche 1 .....

Tâche 2 .....

Tâche 3 .....

Tâche 4 .....

# 4 Défi des semaines 4ème semaine

Week-end : faites une pause, vous le méritez !



Et le gagnant de la 4ème semaine est...

.....


## Règles liées aux points et aux tâches

- Vérifiez que tout le monde connaît la liste des tâches convenues et comptez les points.
- Déterminez le leader chaque semaine et prévoyez un prix après la fin. Le prix doit en valoir la peine.
- Chaque tâche : 1 point - 5 jours par semaine (Du lundi au vendredi).

- Tâche 1 .....
- Tâche 2 .....
- Tâche 3 .....
- Tâche 4 .....
- Tâche 5 .....

Si vous avez des enfants, vous pouvez créer des tâches spécifiques :

- Tâche 1 .....
- Tâche 2 .....
- Tâche 3 .....
- Tâche 4 .....

Jour 5		Personnes				
Vos tâches quotidiennes .....						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
#...						
 <b>Leader(s) du jour :</b>		.....				