

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	✓	✓		✓
Leader(s) du jour :		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	✓	✓		✓
Leader(s) du jour :		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	✓	✓		✓
Leader(s) du jour :		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	✓	✓		✓
Leader(s) du jour :		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	✓	✓		✓
Leader(s) du jour :		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 1ère 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.					
#...					
 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 1ère 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 1ère semaine semaines

Jour 3	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 1ère semaines

Jour 4	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 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 2ème semaine semaines

Jour 1	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 2ème 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 2ème semaine semaines

Jour 3	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 2ème semaine

Jour 4	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 2ème 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 3ème semaine semaines

Jour 1	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 3ème 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 3ème semaine semaines

Jour 3	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 3ème semaines

Jour 4	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 3ème 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 4ème semaine semaines

Jour 1	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. 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.					
#...					
 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 4	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

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 :					