



## 832 Physical Training Challenge 2022-2023

***"You May Not Be There Yet, But You Are Closer Than You Were Yesterday".***

Listen Up!

832 is getting active in 2022-2023 and we are challenging you to perform as much physical training as you possibly can! Did you know that the *Canadian Society for Exercise Physiology* have evidence-based guidelines that emphasizes the integration of all movement behaviors occurring throughout the day.

*An accumulation of at least 60 minutes per day of moderate to vigorous physical activity involving a variety of aerobic activities. Vigorous physical activities, and muscle and bone strengthening activities should each be incorporated at least 3 days per week.*

You can visit their website for additional information: <https://csepguidelines.ca/guidelines/children-youth/>

Additional details found in the QR Code below.

The results will be tallied regularly and mentioned during our regular training nights. Watch out for some Flight Challenges throughout the training year.

All our hard work and dedication throughout the year will give you equal opportunity to participate in a 5 Km run in the spring.

***"A lot of times, people look at the negative side of what they feel they can't do. I always look on the positive side of what I can do."***

- Chuck Norris





## Défi-832 de l'entraînement physique 2022-2023

Écoutez

Le 832 sera actif en 2022-2023 et nous vous mettons au défi d'effectuer le plus d'entraînement physique possible! Saviez-vous que la Société canadienne de physiologie de l'exercice a des lignes directrices fondées sur des données probantes qui mettent l'accent sur l'intégration de tous les comportements de mouvement qui se produisent tout au long de la journée?

La recommandation est d'accumuler au moins 60 minutes par jour d'activités physiques modérées à intenses comportant une variété d'activités aérobiques. Les activités physiques vigoureuses et les activités de renforcement des muscles et des os devraient être intégrées au moins trois jours par semaine.

Vous pouvez visiter son site Web pour obtenir de plus amples renseignements : <https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>

Vous trouverez des renseignements additionnels dans le code QR ici-bas.

Les résultats seront compilés régulièrement et mentionnés lors de nos soirées d'entraînement régulières. Soyez à l'affût de certains défis inter-escadron tout au long de l'année de formation. Tout notre travail acharné et notre dévouement au long de l'année vous donnera des chances égales de participer à une course de 5 km au printemps 2023.

***"Bien souvent, les gens regardent le côté négatif de ce qu'ils estiment ne pas pouvoir faire. Je regarde toujours du côté positif de ce que je peux faire."***

- Chuck Norris

