

Atteignez vos 1378 € d'épargne : Le suivi hebdomadaire

Le concept du défi

- Épargnez 1 € la première semaine, 2 € la deuxième, et augmentez d'un euro chaque semaine jusqu'à 52 €.
- Total cumulé à la fin de l'année : 1378 €.
- Une méthode progressive pour habituer votre budget à l'épargne sans effort brutal.

Grille de suivi hebdomadaire

- Trimestre 1 (Semaines 1-13) : 1€, 2€, 3€, 4€, 5€, 6€, 7€, 8€, 9€, 10€, 11€, 12€, 13€
- Trimestre 2 (Semaines 14-26) : 14€, 15€, 16€, 17€, 18€, 19€, 20€, 21€, 22€, 23€, 24€, 25€, 26€
- Trimestre 3 (Semaines 27-39) : 27€, 28€, 29€, 30€, 31€, 32€, 33€, 34€, 35€, 36€, 37€, 38€, 39€
- Trimestre 4 (Semaines 40-52) : 40€, 41€, 42€, 43€, 44€, 45€, 46€, 47€, 48€, 49€, 50€, 51€, 52€

Conseils pour réussir

- Automatisez un virement hebdomadaire vers un compte épargne dédié pour éviter l'oubli.
- Imprimez cette feuille et affichez-la dans un endroit visible (frigo, miroir, bureau).
- Cochez chaque case dès que le virement est effectué pour visualiser concrètement votre progression.
- Si vous manquez une semaine, rattrapez-la dès que possible pour ne pas briser la dynamique.