

DÉFI en mouvement^{MD}

CALENDRIER DE SUIVI



MOIS:

DIMANCHE LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI TOTAL POUR LA SEMAINE

Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Minutes:	Semaine 1
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	
Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Minutes:	Semaine 2
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	
Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Minutes:	Semaine 3
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	
Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Minutes:	Semaine 4
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	
Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Activité:	Minutes:	Semaine 5
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	

1. **FIXE-TOI UN OBJECTIF POUR LE MOIS** et inscris-le à droite.
2. **INSCRIS TES MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE** pendant le mois.
3. **CALCULE LE TOTAL ET** et compare-le à ton objectif. L'as-tu atteint?

Objectif pour le mois

_____ MINUTES

TOTAL