



Soyez actif – DÉFI

CALENDRIER DE SUIVI



MOIS:

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	TOTAL POUR LA SEMAINE
Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Minutes:
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:
Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Minutes:
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:
Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Minutes:
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:
Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Minutes:
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:
Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Activité: <input type="checkbox"/>	Minutes:
Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:	Minutes:

Semaine 1
Semaine 2
Semaine 3
Semaine 4
Semaine 5

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** compare-le à ton objectif. L'as-tu atteint?

Objectif pour le mois
_____ MINUTES

TOTAL