

# Bilan d'activité en mouvement



Mon objectif « en mouvement » pour le mois de \_\_\_\_\_ est :

**Comment utiliser votre bilan d'activité en mouvement**

1. Déterminez un nouvel objectif d'activité au début de chaque mois!

2. Inscrivez le type d'activité dans la case appropriée (A : \_\_\_\_\_).



3. Encerclez l'intensité de l'activité.  
1 (facile)  
2 (léger)  
3 (modéré)  
4 (difficile)  
5 (très difficile)

4. Inscrivez le nombre de minutes pendant lesquelles vous avez été « en mouvement » dans la case appropriée (M : \_\_\_\_\_).

**5. AMUSEZ-VOUS!**



|    | Dimanche                 | Lundi                    | Mardi                    | Mercredi                 | Jeudi                    | Vendredi                 | Samedi                   |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A: | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
|    | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                |
| M: | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
|    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A: | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
|    | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                |
| M: | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
|    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A: | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
|    | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                |
| M: | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
|    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A: | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
|    | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                | 1 2 3 4 5                |
| M: | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |