

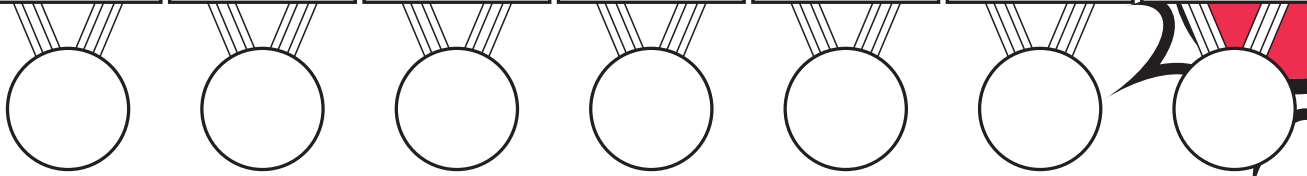
CETTE SEMAINE, JE BOUGE!

NOM :

Quel est ton objectif d'activité physique pour la semaine? _____



	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
G OR Activités d'intensité modérée <small>Ex. Runnmarche rapide, patin, vélo et planche à roulettesing, rugby.</small>	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ
	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS
	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️
S ARGENT Activités d'intensité élevée <small>Ex. course à pied, basketball, soccer et ski de fond</small>	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ
	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS
	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️
B BRONZE Activités de renforcement <small>Ex. course, marche, yoga et saut à la corde</small>	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ	ACTIVITÉ
	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS	TEMPS
	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️



Qui t'a aidé à atteindre ton objectif d'activité physique cette semaine? _____

