



Défi Bouger en Cœur

13^e ÉDITION

Du 1^{er} au 29 mai 2022























CARNET DE SUIVI QUOTIDIEN

Nom du participant(e) : _____



DÉFI BOUGER EN CŒUR






















FICHE DU PARTICIPANT

	Activité	Minutes	Nombre de pas	Comment je me sens? (cochez et expliquez brièvement)
Jour 1				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 2				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 3				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 4				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 5				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 6				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 7				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Total				<i>Réservé au / à la kinésologue</i> Total des pas convertis : _____



DÉFI BOUGER EN CŒUR
















FICHE DU PARTICIPANT

	Activité	Minutes	Nombre de pas	Comment je me sens? (cochez et expliquez brièvement)
Jour 8				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 9				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 10				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 11				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 12				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 13				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 14				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Total				<i>Réservé au / à la kinésologue</i> Total des pas convertis : _____



DÉFI BOUGER EN CŒUR






















FICHE DU PARTICIPANT

	Activité	Minutes	Nombre de pas	Comment je me sens? (cochez et expliquez brièvement)
Jour 15				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 16				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 17				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 18				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 19				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 20				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 21				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Total				<i>Réservé au / à la kinésologue</i> Total des pas convertis : _____



DÉFI BOUGER EN CŒUR

FICHE DU PARTICIPANT

	Activité	Minutes	Nombre de pas	Comment je me sens? (cochez et expliquez brièvement)
Jour 22				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 23				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 24				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 25				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 26				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 27				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Jour 28				 Très bien! <input type="checkbox"/>  Passable! <input type="checkbox"/>  Pas bien! <input type="checkbox"/>
Total				<i>Réservé au / à la kinésologue</i> Total des pas convertis : _____