



Défi Bouger en Cœur

14^e ÉDITION

Du 1^{er} au 28 mai 2023



CARNET DE SUIVI QUOTIDIEN

Nom du participant(e) : _____

ATTEIGNEZ ET DÉPASSEZ 150 MINUTES PAR SEMAINE D'ACTIVITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE !

Vous pouvez aussi compter vos pas !

CONSIGNES

- Remplir votre *Carnet de suivi quotidien* du temps accordé et /ou des pas effectués lors de la pratique d'activité physique à chaque jour.
- Retourner votre *Carnet* avant le 13 juin. Son retour fait foi de votre participation au Défi et de votre éligibilité au tirage. Retour par courriel ou Messenger (numérisation des fiches, photo ou retranscription), ou dans notre casier à l'accueil de Maison-Mère (selon les heures d'ouverture). Dans les entreprises : remettre le carnet à la personne responsable qui se chargera de l'acheminement.
 - Conseils pratiques avec notre kinésiologue.

DÉTAILS SUR NOTRE SITE INTERNET ET SUR 























Club Bon Cœur de Charlevoix
63, rue Ambroise-Fafard
Baie-Saint-Paul (Québec) G3Z 2J7
Tél. : 418-240-9999
Courriel : clubboncoeur@gmail.com
Site Internet :
www.clubboncoeur.com



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 : _____