



Défi Bouger en Cœur

12^e ÉDITION

Du 12 avril au 2 mai 2021



CARNET DE SUIVI QUOTIDIEN



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				Réservé au / à la kinésologue 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				Réservé au / à la kinésologue 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				Réservé au / à la kinésologue Total des pas convertis : _____

