

Fiche de suivi des activités physiques :



Lorsque tu fais une activité physique, un défi, note ce que tu as fait et pendant combien de temps dans la case du jour correspondant.

Jours	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Du 5/04 au 11/04	5/04	6/04	7/04	8/04	9/04	10/04	11/04
Activités							
Du 12/04 au 18/04	12/04	13/04	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
Activités							
Du 19/04 au 25/04	19/04	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
Activités							
Du 26/04 au 2/05	26/04	27/04	28/04	29/04	30/04	1/05	2/05
Activités							