

Compteur d'activité

Repérer les moments où tu as « bougé », leur durée et leur intensité (entourer 1 si faible / 2 si moyenne / 3 si forte)

 1  <i>Durée : minutes</i>	2  <i>Durée : minutes</i>	3  <i>Durée : minutes</i>	4  <i>Durée : minutes</i>
10  <i>Durée : minutes</i>	DATE : Temps total d'activité* : minutes <small>* à intensité moyenne ou forte (recommandation = 60 minutes / jour)</small>   	5  <i>Durée : minutes</i>	
9  <i>Durée : minutes</i>	8  <i>Durée : minutes</i>	7  <i>Durée : minutes</i>	6  <i>Durée : minutes</i>