

# MES JOURNÉES EN MOUVEMENT

**MES PAS  
DE LA SEMAINE  
DERNIERE**

Identifiant : .....



## SEMAINE .....

Exercices du livret réalisés  
Activités physiques (intensité modérée,  
vigoureuse ou de longue durée)

**NOMBRE DE PAS  
PAR JOUR**

**NOMBRE DE  
PARENTHÈSE  
QUOTIDIENNE**

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

**MON TOTAL DE PAS  
DANS LA SEMAINE**

**NOMBRE TOTAL DE  
PARENTHÈSE DANS  
LA SEMAINE**