

Date: _____

Journal d'activité

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Activité (ex. La marche): | | | | | | | |
| Durée (minutes) | | | | | | | |
| Pédomètre (Km/pas) | | | | | | | |
| Perception de l'effort | | | | | | | |
| Fréquence cardiaque (pulsation/min) | | | | | | | |
| Symptômes | | | | | | | |

Date: _____

Journal d'activité

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Activité (ex. La marche): | | | | | | | |
| Durée (minutes) | | | | | | | |
| Pédomètre (Km/pas) | | | | | | | |
| Perception de l'effort | | | | | | | |
| Fréquence cardiaque (pulsation/min) | | | | | | | |
| Symptômes | | | | | | | |

Date: _____

Journal d'activité

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Activité (ex. La marche): | | | | | | | |
| Durée (minutes) | | | | | | | |
| Pédomètre (Km/pas) | | | | | | | |
| Perception de l'effort | | | | | | | |
| Fréquence cardiaque (pulsation/min) | | | | | | | |
| Symptômes | | | | | | | |

Date: _____

Journal d'activité

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Activité (ex. La marche): | | | | | | | |
| Durée (minutes) | | | | | | | |
| Pédomètre (Km/pas) | | | | | | | |
| Perception de l'effort | | | | | | | |
| Fréquence cardiaque (pulsation/min) | | | | | | | |
| Symptômes | | | | | | | |

Date: _____

Journal d'activité

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Activité (ex. La marche): | | | | | | | |
| Durée (minutes) | | | | | | | |
| Pédomètre (Km/pas) | | | | | | | |
| Perception de l'effort | | | | | | | |
| Fréquence cardiaque (pulsation/min) | | | | | | | |
| Symptômes | | | | | | | |

Date: _____

Journal d'activité

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Activité (ex. La marche): | | | | | | | |
| Durée (minutes) | | | | | | | |
| Pédomètre (Km/pas) | | | | | | | |
| Perception de l'effort | | | | | | | |
| Fréquence cardiaque (pulsation/min) | | | | | | | |
| Symptômes | | | | | | | |

Date: _____

Journal d'activité

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Activité (ex. La marche): | | | | | | | |
| Durée (minutes) | | | | | | | |
| Pédomètre (Km/pas) | | | | | | | |
| Perception de l'effort | | | | | | | |
| Fréquence cardiaque (pulsation/min) | | | | | | | |
| Symptômes | | | | | | | |

Date: _____

Journal d'activité

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Activité (ex. La marche): | | | | | | | |
| Durée (minutes) | | | | | | | |
| Pédomètre (Km/pas) | | | | | | | |
| Perception de l'effort | | | | | | | |
| Fréquence cardiaque (pulsation/min) | | | | | | | |
| Symptômes | | | | | | | |