



GROUPEs de MARCHE

Journal de bord

Semaine no ____: _____

Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif de marche (durée en minutes)							
Sessions de marche (durée en minutes)							
Degré de satisfaction (0 à 10)							

Semaine no ____: _____

Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif de marche (durée en minutes)							
Sessions de marche (durée en minutes)							
Degré de satisfaction (0 à 10)							



GROUPES de MARCHE

Journal de bord

Semaine no ____ : _____

Date							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif de marche (durée en minutes)							
Sessions de marche (durée en minutes)							
Degré de satisfaction (0 à 10)							

Semaine no ____ : _____

Date							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif de marche (durée en minutes)							
Sessions de marche (durée en minutes)							
Degré de satisfaction (0 à 10)							