SUIVI D’ACTIVITÉ PHYSIQUE

Objectif courant : 150 minutes d’intensité modérée par semaine

Nom : _____

Objectif de la semaine : _____

Avis médical / programme prescrit : _____

Date	Activité	Durée (mi...	Intensité L...	Distance / pas	Ressenti...	Remarques

Total de la semaine	Minutes modérées	Minutes élevées	Séances de renforcement

Intensité modérée : on peut parler mais pas chanter. Élevée : quelques mots seulement. Douleur thoracique, malaise, essoufflement anormal : arrêt immédiat. Urgences : 15 ou 112 (France), 112 (Belgique, Suisse), 911 (Québec).