

# Un pas... après l'autre...

Carnet de progression



PLANETH Patient

# Semaine 1

Objectif ..... pas / jour ou .....pas / semaine

Sem.	Activité	Seul.e ou Accompagné.e	Effort	Émotion	Nombre de pas	Temps assis
Lun.			3			
Mar.			3			
Mer.			3			
Jeu.			3			
Ven.			3			
Sam.			3			
Dim.			3			

# Semaine 2

Objectif ..... pas / jour ou .....pas / semaine

Sem.	Activité	Seul.e ou Accompagné.e	Effort	Émotion	Nombre de pas	Temps assis
Lun.			3			
Mar.			3			
Mer.			3			
Jeu.			3			
Ven.			3			
Sam.			3			
Dim.			3			

## Semaine 3

Objectif ..... pas / jour ou .....pas / semaine

Sem.	Activité	Seul.e ou Accompagné.e	Effort	Émotion	Nombre de pas	Temps assis
Lun.						
Mar.						
Mer.						
Jeu.						
Ven.						
Sam.						
Dim.						

## Semaine 4

Objectif ..... pas / jour ou .....pas / semaine

Sem.	Activité	Seul.e ou Accompagné.e	Effort	Émotion	Nombre de pas	Temps assis
Lun.						
Mar.						
Mer.						
Jeu.						
Ven.						
Sam.						
Dim.						

## Semaine 5

Objectif ..... pas / jour ou .....pas / semaine

Sem.	Activité	Seul.e ou Accompagné.e	Effort	Émotion	Nombre de pas	Temps assis
Lun.						
Mar.						
Mer.						
Jeu.						
Ven.						
Sam.						
Dim.						

## Semaine 6

Objectif ..... pas / jour ou .....pas / semaine

Sem.	Activité	Seul.e ou Accompagné.e	Effort	Émotion	Nombre de pas	Temps assis
Lun.						
Mar.						
Mer.						
Jeu.						
Ven.						
Sam.						
Dim.						

## Semaine 7

Objectif ..... pas / jour ou .....pas / semaine

Sem.	Activité	Seul.e ou Accompagné.e	Effort	Émotion	Nombre de pas	Temps assis
Lun.						
Mar.						
Mer.						
Jeu.						
Ven.						
Sam.						
Dim.						

## Semaine 8

Objectif ..... pas / jour ou .....pas / semaine

Sem.	Activité	Seul.e ou Accompagné.e	Effort	Émotion	Nombre de pas	Temps assis
Lun.						
Mar.						
Mer.						
Jeu.						
Ven.						
Sam.						
Dim.						

# Mes badges – Mes réussites



+ 10 000 pas  
par jour

Nombre de fois où tu as réussi :



6000 à 10 000 pas  
par jour

Nombre de fois où tu as réussi :



3000 à 6000 pas  
par jour

Nombre de fois où tu as réussi :



0 à 3000 pas  
par jour

Nombre de fois où tu as réussi :



[www.planethpatient.fr](http://www.planethpatient.fr)