Ma semaine de marche

Trois jours pour voir d'où vous partez. Quatre jours pour essayer une petite sortie.

À imprimer ou à remplir dans un lecteur PDF compatible.

Semaine du _____ **Mon créneau à essayer** _____

1. Observer trois journées habituelles

Gardez le même compteur sur vous. Le soir, notez le total de la journée.
Si une partie importante manque, écrivez « incomplet » et écartez ce jour de la moyenne.

Jour	Total des pas	Ce qui a marqué ma journée
Jour 1		
Jour 2		
Jour 3		

Ma moyenne de départ _____ pas/jour

2. Essayer une sortie qui vous fait envie

Notez vos pas le soir. Cochez la case si vous êtes sorti au créneau choisi.
Quelques mots suffisent pour votre ressenti. Durée et distance sont facultatives.

Jour	Total des pas	Sortie faite	Pendant la marche	Le lendemain
Jour 4		☐		
Jour 5		☐		
Jour 6		☐		
Jour 7		☐		

Ma moyenne des jours 4 à 7 _____ pas/jour

3. Choisir la suite

Qu'aimeriez-vous refaire ? Vous pouvez garder la sortie, la raccourcir ou la déplacer.