

**On fait le suivi!** Servez-vous de ce tableau pour enregistrer chaque jour vos minutes d’activité physique du défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION! Assurez-vous que ces minutes sont enregistrées sur le site [web du défi](https://www.participaction.com/fr/programmes/le-defi-ensemble/) **d’ici le 30 juin** pour qu’elles s’ajoutent à celles de votre communauté. **Chaque minute compte!**

Semaine du :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ACTIVITÉ  Qu’avez-vous fait? | DURÉE  Pendant combien de temps? | PARTICIPANTS  Combien de gens ont participé? | MINUTES  TOTALES |
| Lundi |  |  |  |  |
| Mardi |  |  |  |  |
| Mercredi |  |  |  |  |
| Jeudi |  |  |  |  |
| Vendredi |  |  |  |  |
| Samedi |  |  |  |  |
| Dimanche |  |  |  |  |