

17 janvier 2021

« Club de marche les Camarades de la filiale 79 »

Carnet d'activités

Prénom : _____ Nom : _____ Mois : _____ Année : _____

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Activités								N/A
Distance								___Km
Points								___Pts
Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Activités								N/A
Distance								___Km
Points								___Pts
Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Activités								N/A
Distance								___Km
Points								___Pts
Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Activités								N/A
Distance								___Km
Points								___Pts
Semaine 5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Activités								N/A
Distance								___Km
Points								___Pts

Total des points pour le mois = _____

Attestation : Je, _____, atteste avoir accumulé les points inscrits.

Prénom et Nom

Date : _____, Signature : _____

« Club de marche les Camarades de la filiale 79 »

Liste des activités de plein air approuvées

Activité	Norme de rendement	Valeur en points
Marche*	1 Kilomètre	1 point
Marche en montagne	1 Kilomètre	1.5 points
Jogging / Course à pied*	1 Kilomètre	1.5 points
Natation en piscine*	100 mètres (2 longueurs)	1.5 points
Raquette	1 Kilomètre	1.5 points
Ski de fond	1.5 Kilomètres	1 point
Ski Alpin	2 descentes	1 point
Patinage sur glace ou roues alignées	1.5 Kilomètres	1 point
Vélo*	3 Kilomètres	1 point
Vélo en montagne	1.5 Kilomètres	1 point
Aviron (canoë-kayak)	1 Kilomètre	1.5 points

*Activités physiques intérieures approuvées par le club de novembre à mars.