

## **REGISTRE DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES**

Exercez-vous à instaurer une routine quotidienne à l'aide de la grille ci-dessous (ex. heures de lever et de coucher, de repas, d'activités physiques, de travail, de détente, etc.)

Semaine du : \_\_\_\_\_

<b>HEURE</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE</b>
<b>6h – 7h</b>							
<b>7h – 8h</b>							
<b>8h – 9h</b>							
<b>9h – 10h</b>							
<b>10h – 11h</b>							
<b>11h – 12h</b>							
<b>12h – 13h</b>							

<b>13h – 15h</b>							
<b>14h – 15h</b>							
<b>15h – 16h</b>							
<b>16h – 17h</b>							
<b>17h- 18h</b>							
<b>18h – 19h</b>							
<b>19h- 20h</b>							
<b>20h – 21h</b>							
<b>21h – 22h</b>							
<b>22h – 24h</b>							
<b>00h – 6h</b>							