

# RAPPEL

TU DOIS PORTER TON  
APPAREIL AU MOINS  
14 HEURES PAR 24  
HEURES :

- LA NUIT
- L'APRES-MIDI EN  
RENTRANT DE  
L'ÉCOLE

LES 3 PREMIÈRES  
NUITS PEUVENT ÊTRE  
DIFFICILE, MAIS IL  
FAUT PERSÉVÉRER ET  
TOUT RENTRERA  
DANS L'ORDRE ASSEZ  
RAPIDEMENT.

N'OUBLIE PAS DE  
CHANGER LES  
ELASTIQUES DE TON  
APPAREIL AU MOINS  
UNE FOIS PAR  
SEMAINE  
D'APPORTER TON  
APPAREIL AVEC TOI A  
CHAQUE RENDEZ-  
VOUS.



## FICHE DE PORT

			DIMANCHE
			SAMEDI
			VENDREDI
			JEUDI
			MERCREDI
			MARDI
			LUNDI
TOTAL	JOUR	NUIT	

*6ème semaine*

			DIMANCHE
			SAMEDI
			VENDREDI
			JEUDI
			MERCREDI
			MARDI
			LUNDI
TOTAL	JOUR	NUIT	

*4ème semaine*

			DIMANCHE
			SAMEDI
			VENDREDI
			JEUDI
			MERCREDI
			MARDI
			LUNDI
TOTAL	JOUR	NUIT	

*2ème semaine*

			DIMANCHE
			SAMEDI
			VENDREDI
			JEUDI
			MERCREDI
			MARDI
			LUNDI
TOTAL	JOUR	NUIT	

*5ème semaine*

			DIMANCHE
			SAMEDI
			VENDREDI
			JEUDI
			MERCREDI
			MARDI
			LUNDI
TOTAL	JOUR	NUIT	

*3ème semaine*

			DIMANCHE
			SAMEDI
			VENDREDI
			JEUDI
			MERCREDI
			MARDI
			LUNDI
TOTAL	JOUR	NUIT	

*1ère semaine*