

Compteur d'activités



Colorier en orange si effort important.

Écrire une croix par période de 20 min.

L'attitude santé Cycle 3

	20'	20'	20'	20'	20'
LUNDI	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MARDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MERCREDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JEUDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VENDREDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SAMEDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DIMANCHE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités d'intensité forte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nom :

Prénom :

Semaine duau.....

Compteur d'activités – Comment ?

● Colorier en orange si effort important.

✕ Écrire une croix par période de 20 min.

L'attitude santé Cycle 3

	20'	20'	20'	20'	20'
LUNDI	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MARDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MERCREDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JEUDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VENDREDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SAMEDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DIMANCHE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités d'intensité forte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nom :

Prénom :

Semaine duau.....

Compteur d'activités – Comment ?

RÉALISER UN BILAN HEBDOMADAIRE

Comptabiliser les ronds colorés en orange.

L'attitude santé Cycle 3

	20'	20'	20'	20'	20'
LUNDI	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
MARDI	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MERCREDI	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JEUDI	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VENDREDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SAMEDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DIMANCHE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités d'intensité forte	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

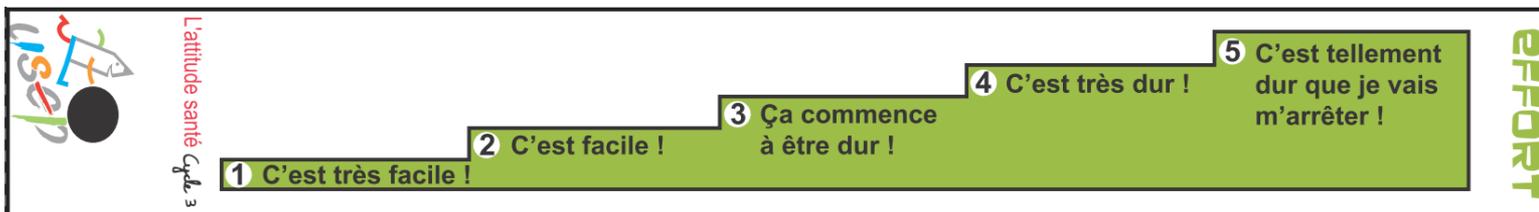
Nom :

Prénom :

Semaine duau

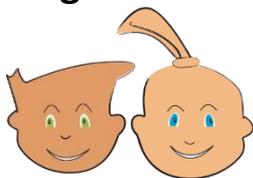
Compteur d'activités – Comment ?

Après cette activité, comment as-tu ressenti cet effort ?

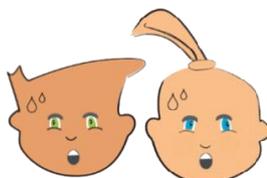


Indicateurs d'effort

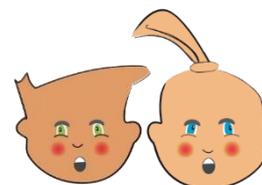
Je me regarde dans un miroir.



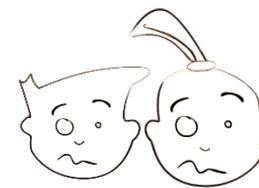
Je suis comme d'habitude.



Je suis en sueur.



J'ai l'air d'avoir chaud.



Je suis pâle.

Je transpire :

non

un peu

beaucoup

Je suis essoufflé :

non

un peu

beaucoup

Mon pouls bat...

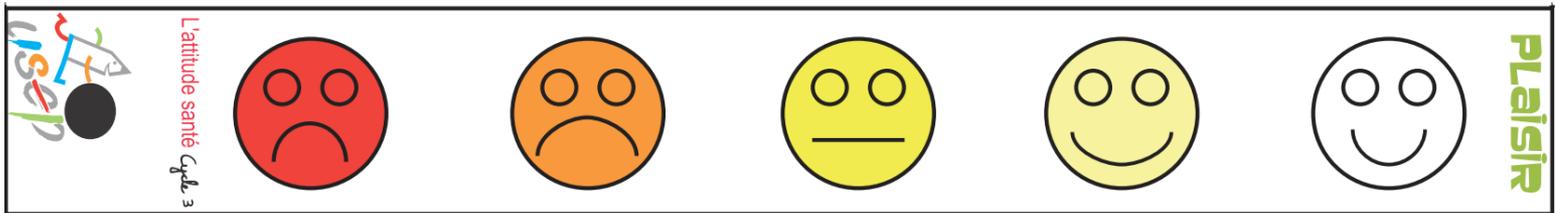
normalement

assez vite

vite et fort

Compteur d'activités – Comment ?

Après cette activité, est-ce que tu as ressenti du plaisir ?



Quel plaisir as-tu ressenti... ou pas ?

C'était amusant.

J'ai joué avec...

Je n'ai pas forcé.

C'était facile.

J'ai gagné.

Je me suis dépensé.

Je suis sorti dehors.

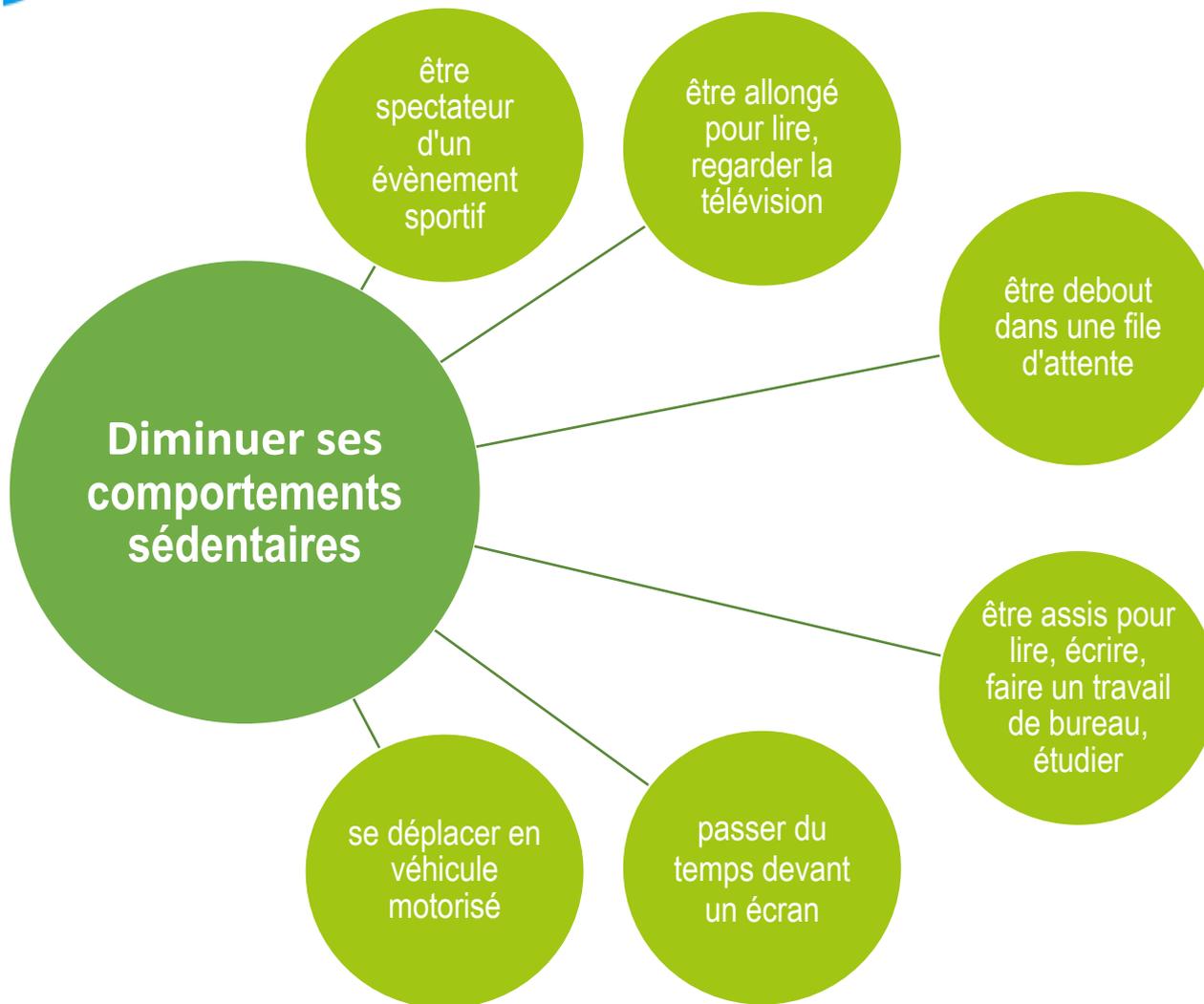
J'ai réussi à faire...

J'ai ressenti du stress.

Pour une meilleure santé : - de sédentarité



Organisation
mondiale de la Santé

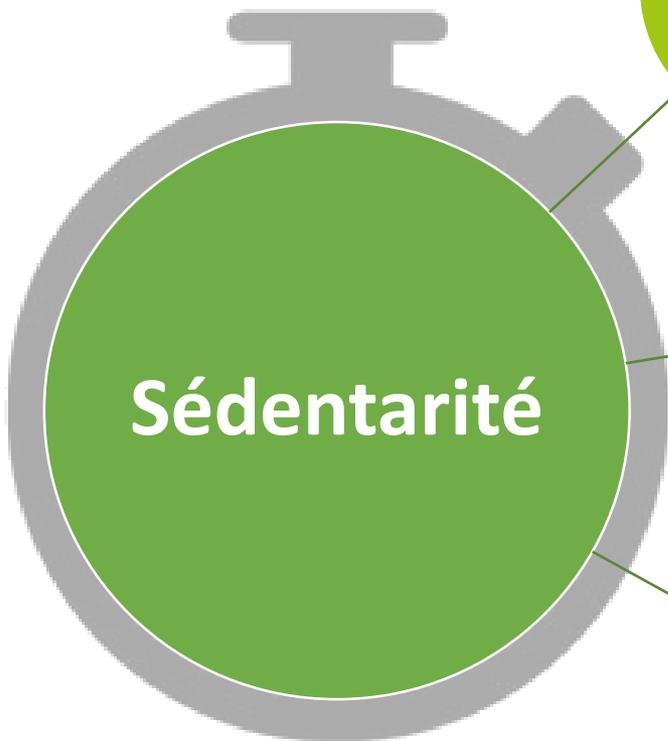


Pour une meilleure santé : - de sédentarité

pour une meilleure santé



Organisation
mondiale de la Santé



Sédentarité

- 5 ans

moins d'1 heure en continu

de 6 ans
à 17 ans

moins de 2 heures en continu

+ 17 ans

interrompre
toutes les 90 à 120 min

Pour une meilleure santé : + de pratique physique



Organisation
mondiale de la Santé

pour une meilleure santé

Pratiquer
régulièrement
une activité
physique

PRATIQUE
SPORTIVE

sports de loisirs
ou de compétition

sport à l'école

sport individuel
ou collectif

PRATIQUE
SPORTIVE

activités domestiques : faire le ménage,
bricoler, jardiner...

déplacements actifs : marcher, faire du vélo,
monter et descendre par les escaliers...

activités professionnelles (travail physique
par exemple) ou scolaire.

Pour une meilleure santé : + de pratique physique



Organisation
mondiale de la Santé

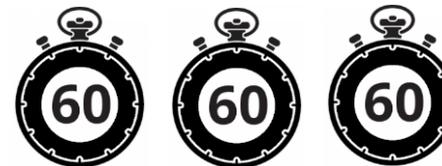
pour une meilleure santé

Pratiquer
régulièrement
une activité
physique

- 5 ans

5 ans
17 ans

18 ans
64 ans



par jour

15 min / heure pour 12 heures d'éveil



par jour (modérée ou soutenue)

3 périodes d'intensité forte / semaine



par jour (dynamique)

tranches > 10 min