



”

*On ne s'arrête que
lorsque nos objectifs
sont atteints...*

ANTHONY PANNIER

*Ligue Nouvelle-Aquitaine de Natation
Agent de développement ERFAN
Coordonnateur Formations*

*Livret élève conçu par l'Equipe EPS17 et l'USEP17 à partir des ressources « L'attitude santé »
de l'USEP nationale, mis en page par le CDOS17 et imprimé par le Conseil départemental
de Charente-Maritime.*

ETRE EN FORME AVEC PLUS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES CHAQUE JOUR



Mon prénom :

Mon nom :

Ma classe :

Participe au VILLAGE OLYMPIQUE

Date :

Lieu :

BUT : je repère mon temps d'activités physiques et sportives de ma journée « Village Olympique ».

CE QUE JE DOIS FAIRE : je me munis d'un chronomètre ou d'une montre et je note les temps d'activités physiques et/ou sportives dans le tableau ci-dessous. Attention, je ne relève que les moments durant lesquels je suis actif/active, je bouge (je ne compte pas les moments d'attente).

MOMENTS DURANT LESQUELS JE SUIS ACTIF/ACTIVE	DURÉE EN MINUTES
Déplacement école – village olympique	
Atelier 1 :	
Atelier 2 :	
Atelier 3 :	
Atelier 4 :	
Atelier 5 :	
Atelier 6 :	
Atelier 7 :	
Atelier 8 :	
Déplacement village – école	
Déplacement école-domicile	
Autres activités physiques ou sportives réalisées après la classe : ...	
TOTAL en minutes	

Que penses-tu de ton temps d'activités physiques et sportives durant cette journée ?

Indique sur la réglette ci-dessous si tu as ressenti du plaisir durant la pratique de ces activités en entourant le smiley correspondant ?



Recommandations de l'Organisation Mondiale pour la Santé :

Une heure d'activité physique tous les jours d'intensité modérée ou forte qui te demande de faire des efforts.



Sur le temps de l'école, les recommandations minimales sont :

Tu peux distinguer :

- Les déplacements actifs comme la marche, le vélo, la trottinette, ...
- Les temps de pratiques physiques et sportives encadrées comme l'EPS, le sport en club ...
- Les temps récréatifs durant lesquels tu bouges comme peut-être la récréation, les jeux actifs en famille, ...

Fais un repérage la semaine prochaine et indique la durée en mn de ce que tu as fait dans le tableau :

JOURS DE LA SEMAINE	DURÉE DES DÉPLACEMENTS ACTIFS	DURÉE DE PRATIQUES PHYSIQUES ET SPORTIVES ENCADRÉES	DURÉE DES MOMENTS RÉCRÉATIFS ACTIFS	DURÉE TOTALE EN MINUTES
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				



Fais ton bilan de la semaine

Faire une heure d'activités physiques et sportives qui te plaisent tous les jours, est-ce toujours facile ? Indique ce que tu as retenu du débat réalisé en classe ou des discussions avec ta famille.