

Livret de suivi

Sport et Alimentation

Guide d'utilisation

Ce livret te permet de suivre tes progrès sur 5 semaines. Tu devras le remplir, il t'aidera à prendre de bonnes habitudes. A chaque fois que tu auras réussi un de tes objectifs, tu pourras mettre un point sur le tableau dans la case correspondante.

Le but est d'atteindre au moins 2 points dans la journée et 15 points dans la semaine. Le dernier tableau te permet d'additionner tes points et de savoir si tu as atteint tes objectifs.

Bonus : Les bonus te permettent d'avoir 1 ou 2 points de plus sur ta journée. Certains t'aideront aussi à changer les habitudes de ta famille. Ils sont donc très importants.

Objectif de la journée : 1h d'activité physique d'intensité élevée (Mon cœur bat fort et je me suis senti essouffé) + 1 point

Activité Physique

Exemple :

- Jouer à chat perché
- Faire du Foot à l'école
- Faire du vélo
- Faire du sport avec mon professeur
- Faire du sport en club
- Aller en forêt



Bonus : J'ai fait du sport avec un adulte + 2 points

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	Total
Semaine 1								
Semaine 2								
Semaine 3								
Semaine 4								
Semaine 5								

La sédentarité

Une activité sédentaire est une activité que l'on fait assis ou allongé (exemple: regarder la télé)

Objectif de la journée : J'essaye de ne pas passer plus de 2 heures dans la journée devant un écran (tablette, ordinateur, téléphone, télévision, ..) + 1 point

Bonus : J'ai réussi à changer les habitudes de la famille : +2 points

Ce que tu peux faire :

- J'utilise le vélo ou la trottinette pour venir à l'école plutôt que la voiture
- Je participe aux tâches ménagères
- Je choisis plutôt des activités debout pendant mon temps libre

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	Total
Semaine 1								
Semaine 2								
Semaine 3								
Semaine 4								
Semaine 5								



