

Je compte mes pas !



Défi : 10 000 pas par jour !

Pour être en forme, il faut faire au moins 1h d'activité physique par jour si je suis un enfant et 30 minutes si je suis un adulte (Marcher, courir, faire du vélo, nager, jouer au ballon, faire de la corde à sauter....).

- 1 minute de vélo = 150 pas
- 1 minute de natation = 96 pas
- 1 minute de marche normale = 90 pas

Je m'amuse à compter mes pas chaque jour :

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin							
Après midi							



SERVICE COMMUNAL DE SANTE PUBLIQUE

Caserne Saint-Jacques - Cour Marengo Entrée C / 1^{er} étage
Tél. : 04 67 36 81 00 - Fax : 04 67 36 81 19
Courriel : sante.publique@ville-beziers.fr

Mon Livret Activité Physique



Nom :

Prénom :

Classe :



J'entoure la réponse qui me convient

Comment te déplaces tu ? :



- A - souvent
- B - parfois
- C - rarement



- A - jamais
- B - je marche moins de 30 minutes / jour
- C - je marche plus de 30 minutes / jour



- A - rarement
- B - parfois
- C - souvent

Pratiques-tu un sport et comment ? :

A l'école :

- A - 1 heure / semaine
- B - 2 heures / semaine
- C - + de 2 heures / semaine

Le mercredi et le week-end :

- A - jamais
- B - parfois
- C - souvent

Comment occupes-tu tes loisirs et tes week-ends ?

Je regarde la télévision :



- A - plus de 2h / jour
- B - entre 1h et 2h / jour
- C - moins de 2h / jour

Je joue à des jeux vidéo :



- A - plus de 2h/jour
- B - entre 1h et 2h / jour
- C - moins de 2h / jour

Comment te sens-tu quand tu fais du sport ? :



A - heureux



B - normal



C - malheureux

Quand tu fais du Sport tu es essoufflé(e) ? :



- A - toujours
- B - parfois
- C - jamais

Je calcule mon score activité :

Je compte le nombre de A entourés et je le multiplie par 1 =
Je compte le nombre de B entourés et je le multiplie par 2 =
Je compte le nombre de C entourés et je le multiplie par 3 =
J'additionne les 3 nombres obtenus =

Ton évaluation personnelle :

Score obtenu entre 9 et 18 : je suis peu actif
Score obtenu entre 18 et 23 : je suis actif
Score obtenu entre 23 et 27 : je suis très actif