



## 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE À L'ÉCOLE

Pratiquer une activité physique est indispensable pour être en **bonne santé** mais aussi pour **bien apprendre**.

Les médecins recommandent pour les enfants de ton âge, de pratiquer 1 heure d'activité physique par jour. L'école te propose des activités pour pouvoir en faire au moins 30 minutes par jour.

Il y a de nombreuses occasions de faire de l'activité physique à l'école : les récréations, la pause du midi, le temps de pratique des séances d'Education Physique et Sportive.

D'autres activités physiques pratiquées hors l'école doivent te permettre d'atteindre ton heure quotidienne : le trajet de l'école à pied ou à vélo, le sport pratiqué en club ou à l'USEP, les activités physiques que tu pratiques à la maison (vélo, danse, les jeux de ballon, twister, la marche à pied...)

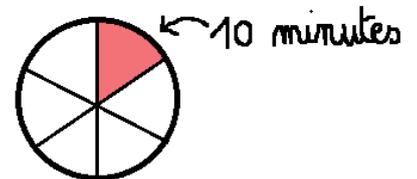
### BOUGES-TU ASSEZ TOUS LES JOURS ?



Nous te proposons de commencer par réfléchir à ton temps de pratique. Cela te permettra de savoir si tu réalises déjà ton temps de pratique quotidien ou si tu as besoin de bouger plus. Tu pourras aussi te rendre compte de tes progrès.

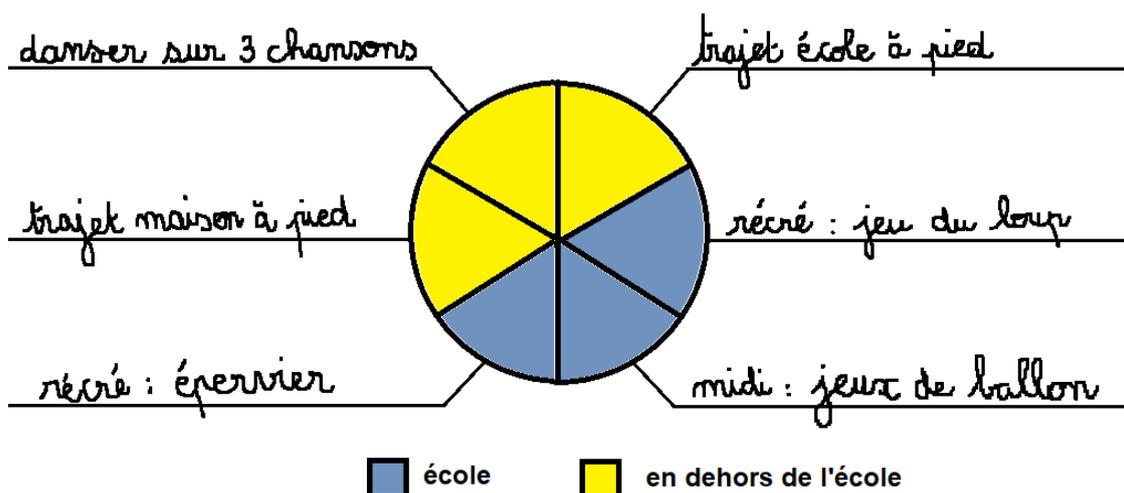
Pour cela, pour chaque jour, nous avons dessiné un cercle qui représente 1 heure d'activité physique.

Nous l'avons découpé en 6 parties. Chaque partie correspond donc à 10 minutes d'activité physique.



Principe : Choisis deux couleurs. Une pour les activités physiques pratiquées sur le temps où tu es à l'école (classe, garderie, cantine, récréation...) et une pour le temps où tu n'y es pas (à la maison, au club, à l'USEP...).

Chaque fois que tu fais une activité, colorie une ou plusieurs parties en fonction du temps passé (demande l'aide d'un adulte), note ensuite à côté ce que tu as fait. Voici un exemple.





LUNDI

Activity grid for Monday: a circle divided into six segments, with horizontal lines above and below, and short lines extending from the sides.

MARDI

Activity grid for Tuesday: a circle divided into six segments, with horizontal lines above and below, and short lines extending from the sides.

MERCREDI

Activity grid for Wednesday: a circle divided into six segments, with horizontal lines above and below, and short lines extending from the sides.

JEUDI

Activity grid for Thursday: a circle divided into six segments, with horizontal lines above and below, and short lines extending from the sides.

VENDREDI

Activity grid for Friday: a circle divided into six segments, with horizontal lines above and below, and short lines extending from the sides.

SAMEDI

Activity grid for Saturday: a circle divided into six segments, with horizontal lines above and below, and short lines extending from the sides.

DIMANCHE

Activity grid for Sunday: a circle divided into six segments, with horizontal lines above and below, and short lines extending from the sides.

Prénom : ..... Classe .....  
Semaine du ..... au .....

école

en dehors de l'école

