














# Compteur d'activité

Repérer les moments où tu as « bougé », leur durée et leur intensité (entourer 1 si faible / 2 si moyenne / 3 si forte)

<p>➔</p> <p>1</p>  <p>Durée : ..... minutes</p>	<p>2</p>  <p>Durée : ..... minutes</p>	<p>3</p>  <p>Durée : ..... minutes</p>	<p>4</p>  <p>Durée : ..... minutes</p>
<p>10</p>  <p>Durée : ..... minutes</p> <p>↑</p>	<p><b>DATE :</b> .....</p> <p><b>Temps total d'activité* :</b> ..... minutes</p> <p><i>* à intensité moyenne ou forte (recommandation = 60 minutes / jour)</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><b>ACADÉMIE DE NORMANDIE</b></p> <p><i>Liberté Égalité Fraternité</i></p>		<p>5</p>  <p>Durée : ..... minutes</p> <p>↓</p>
<p>9</p>  <p>Durée : ..... minutes</p>	<p>8</p>  <p>Durée : ..... minutes</p>	<p>7</p>  <p>Durée : ..... minutes</p> <p>←</p>	<p>6</p>  <p>Durée : ..... minutes</p>