

Compteur d'activité à la semaine

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

LUNDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
 minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes		
	<i>Durée totale d'activité : minutes</i>											
	MARDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	 minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes	
		<i>Durée totale d'activité : minutes</i>										
		MERCREDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		 minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes
			<i>Durée totale d'activité : minutes</i>									
			JEUDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9
..... minutes			 minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes
<i>Durée totale d'activité : minutes</i>												
 VENDREDI				1	2	3	4	5	6	7	8	9
 minutes		 minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes
	<i>Durée totale d'activité : minutes</i>											
	SAMEDI			1	2	3	4	5	6	7	8	9
	 minutes	 minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes
		<i>Durée totale d'activité : minutes</i>										
		DIMANCHE		1	2	3	4	5	6	7	8	9
		 minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes minutes
			<i>Durée totale d'activité : minutes</i>									

Les organismes de santé conseillent 3h/jour pour des enfants de 2 à 5 ans et 1h/jour pour des enfants de plus de 6 ans d'activité physique à intensité au moins modérée.