



Mon compteur d'activités physiques

Au cours d'une journée repère les moments où tu es actif :

- lors d'activités encadrées,
- lors de déplacements quotidiens,
- lors d'activités récréatives et de loisir avec des jeux sportifs.

Positionne les 3 réglettes pour faire apparaître dans la fenêtre la quantité d'activités que tu as repérée au cours de la journée.

Fais le bilan.

Compare avec hier.
Fixe-toi des objectifs pour demain.



INPES / Illustrations : Régis FALLER, Marianne MAURY-KAUFMAN.

www.usep.org

Le compteur d'activités physiques de

Pense à bouger plus !

ATTENTION !

2 bleus

Compare avec hier



2 orange

ATTENTION !

N'en fais pas trop !

Prévois pour demain

Activités encadrées
Nombre de séances :
en éducation physique,
en club sportif...

0

1 ou 2

Plus de 2



Déplacements quotidiens
Nombre de tranches de
10 minutes :
à pied, à vélo, dans les
escaliers...

1 ou moins

2 à 4

Plus de 4



Activités récréatives et de loisir avec des jeux sportifs
Nombre de périodes :
de récréation, de jeux
(seul ou en famille)...

2 ou moins

3 ou 4

Plus de 4

