



20'

40'

60'

80'

100'et+

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Total de périodes d'intensité forte

Compare avec la semaine dernière

COMPTEUR-REPÈRES

USEP L'attitude santé Cycle 3

Prévois pour la semaine à venir



Une activité dite "d'intensité forte" correspond à un effort ressenti par l'enfant comme difficile dont il peut dire "C'est très dur" ou "C'est tellement dur que je vais m'arrêter". Cette intensité fait référence à un effort physique développant les capacités cardiovasculaires et musculaires.

L'utilisation du compteur est associée à des débats entre les enfants. La mesure du temps d'activité physique s'affinera en distinguant le temps de la séance et le temps réel de pratique physique.

Conseils : Il est nécessaire pour chaque enfant de valoriser chaque période d'activité physique même si les repères ne sont pas atteints. Il faut considérer l'évolution et le projet de l'enfant.

« Une heure d'activités physiques et sportives par jour en moyenne, comportant 2 ou 3 périodes d'intensité forte par semaine. La pratique doit être la plus régulière possible. »  
capital santé (repères rouge) :

Ce compteur-repères permet à chaque enfant qui insère sa fiche individuelle de visualiser sa quantité de pratique sportive favorable au développement de son

## Mon compteur d'activités physiques et sportives

L'attitude santé Cycle 3