

#VistaFORME

cycle 2



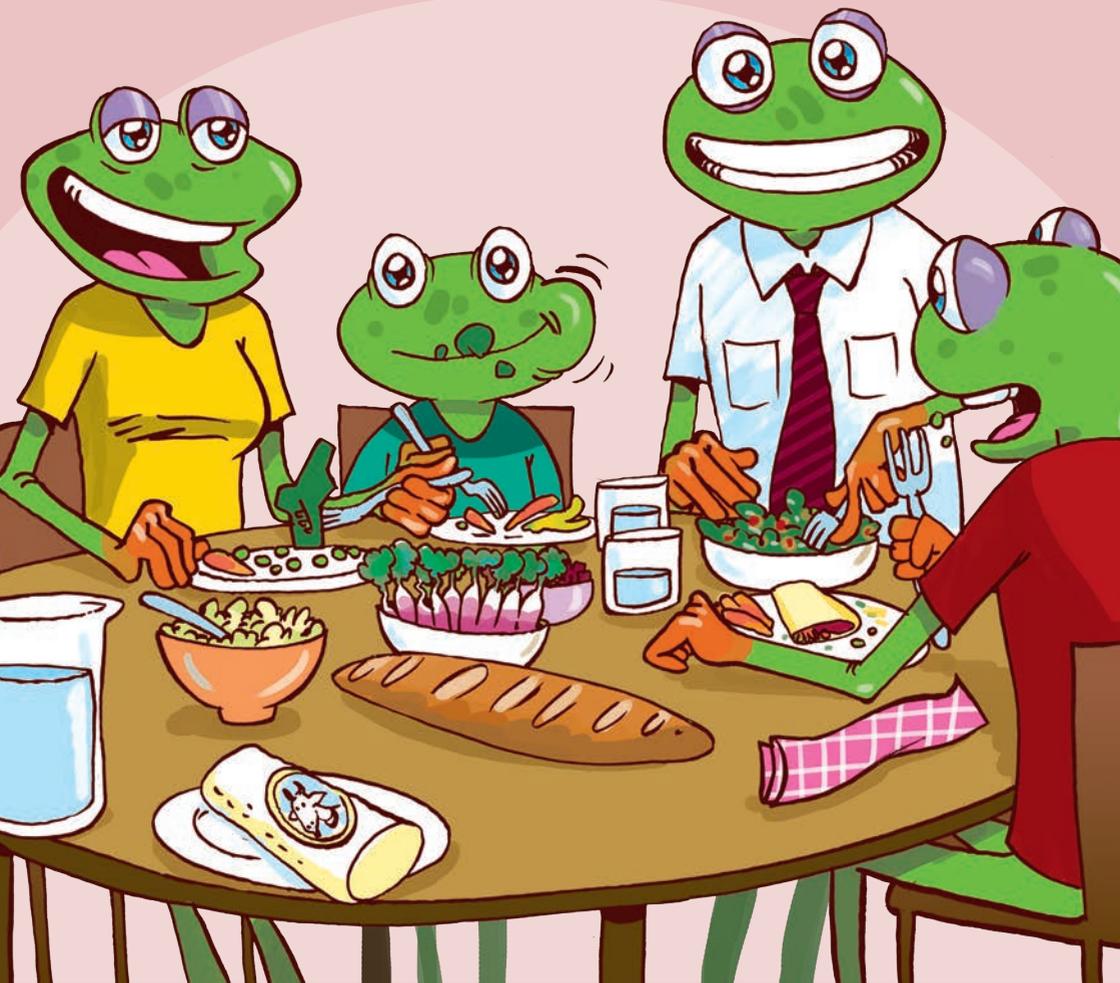
Ce carnet appartient à :

#VistaForme

C'est mon challenge mais si ma famille, mes copains ou mon coach m'aident, il sera plus facile à relever.

Si j'arrive à changer mes habitudes, je peux être fier de moi.

Je ne suis pas obligé de me comparer aux copains.



Rédaction/conception :

illustrations / création graphique : C. SÉNÉGAS
www.senegasbros.com



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

OBJECTIF DE LA JOURNÉE

1 heure d'activité physique au cours de laquelle tu vas être essoufflé et transpirer, ton coeur battra plus vite et tu pourras rencontrer quelques difficultés pour parler.

Je peux bouger pendant : une heure

4 fois un quart d'heure

2 fois une demi-heure

Quelques exemples d'activités que tu peux pratiquer :

- J'ai joué à « trap-trap », à la course...
- J'ai joué au ballon.
- J'ai sauté à la corde.
- J'ai marché vite.
- J'ai fait du vélo.
- J'ai fait du sport (en famille, en club, à l'USEP, à l'école...).



Bonus : j'ai droit au bonus si je me fais accompagner pour faire une activité physique ou sportive.

Exemples :

- J'ai jardiné avec ma famille.
- J'ai fait une balade à pied ou en vélo en famille.
- Après l'école j'ai demandé à mes parents ou à mes frères et soeurs de jouer avec moi à l'extérieur.
- J'ai proposé d'organiser un grand jeu au centre de loisirs.
- J'ai organisé une rencontre sportive avec mon club ou mon association USEP.

Autre : _____

LA SÉDENTARITÉ

OBJECTIF DE LA JOURNÉE

Ne pas rester trop longtemps assis, allongé et devant les écrans.

Lutter contre la sédentarité c'est, au cours de la journée :

- Je me lève et je bouge après être resté assis trop longtemps.
- Je préfère la marche, la trottinette et le vélo à la voiture.
- J'essaie de rester le plus longtemps possible debout et actif pendant mes temps libres.
- Je participe aux tâches quotidiennes (cuisine, rangement, jardinage,...).
- Je préfère la chaise ou le tabouret au canapé.

Bonus : je marque un bonus si je change des habitudes dans mon entourage.

Exemples :

- Je lance des défis à ma famille ou à mes copains.
- Je demande à mes parents de garer la voiture avant l'école pour pouvoir marcher.
- Je propose à mes copains de rester debout pour discuter.
- Je fais du vélo avec mes parents au parc ou sur une piste cyclable.
- Avec mes grands parents, nous allons acheter le pain à pied.

Autre : _____



L'ALIMENTATION

OBJECTIF DE LA JOURNÉE

Manger équilibré, c'est manger de tout mais pas trop.

Pour bien m'alimenter :

- J'augmente les aliments bons pour ma santé et ma croissance (fruits, légumes, noix, noisettes, légumes secs, le fait maison...)
- Je me fais plaisir en mangeant mais je n'abuse pas des produits sucrés, salés, gras.
- Je bois de l'eau à volonté.
- Je ne mange pas entre les repas et j'évite de grignoter.

Bonus : pour obtenir un bonus je dois faire modifier une mauvaise habitude alimentaire à mon entourage.

Exemples :

- Je prends de bonnes habitudes alimentaires avec mes parents.
- Je fais attention à ce que je mange au petit déjeuner et au goûter.
- Je demande à mes parents de varier les repas.
- À la maison, nous essayons de ne pas manger trop sucré ou trop gras.
- A la cantine, avec les copains, nous mangeons des légumes.

Autre : _____



SEMAINE 1

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

LUNDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MARDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MERCREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

JEUDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

VENDREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

SAMEDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

DIMANCHE

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

SCORE APSA DE
LA SEMAINE

OBJECTIF DE LA
PROCHAINE SEMAINE

Nombre de hashtags pour
atteindre mon objectif :

Activité physique

Sédentarité

Alimentation

EN AVANT!



SEMAINE 2

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

LUNDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MARDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MERCREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

JEUDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

VENDREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

SAMEDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

DIMANCHE

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

SCORE APSA DE
LA SEMAINE

OBJECTIF DE LA
PROCHAINE SEMAINE

Nombre de hashtags pour
atteindre mon objectif :

Activité physique

Sédentarité

Alimentation



SEMAINE 3

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

LUNDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MARDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MERCREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

JEUDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

VENDREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

SAMEDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

DIMANCHE

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

SCORE APSA DE
LA SEMAINE

OBJECTIF DE LA
PROCHAINE SEMAINE

Nombre de hashtags pour
atteindre mon objectif :

Activité physique

Sédentarité

Alimentation



SEMAINE 4

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

LUNDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MARDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MERCREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

JEUDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

VENDREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

SAMEDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

DIMANCHE

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

SCORE APSA DE
LA SEMAINE

OBJECTIF DE LA
PROCHAINE SEMAINE

Nombre de hashtags pour
atteindre mon objectif :

Activité physique

Sédentarité

Alimentation



SEMAINE 5

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

LUNDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MARDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

MERCREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

JEUDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

VENDREDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

APSA Activité Physique Sédentarité Alimentation	PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS	TOTAL Hashtag #
					

SAMEDI

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

DIMANCHE

Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

SCORE APSA DE
LA SEMAINE

OBJECTIF DE LA
PROCHAINE SEMAINE

Nombre de hashtags pour
atteindre mon objectif :

Activité physique

Sédentarité

Alimentation





#VistaForme



FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE