

# #VistaFORME

cycle 3



Ce carnet appartient à :

# #Vis<sup>ta</sup>FORMe

Je me fais aider par mon coach.

Je peux ne pas me comparer avec les copains.

C'est moi qui fixe mes objectifs.

Changer ses habitudes n'est pas facile, si je parviens à les modifier je peux être fier de moi.

C'est mon challenge mais si ma famille m'aide il deviendra plus facile à relever.



Rédaction/conception :

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



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



## OBJECTIF DE LA JOURNÉE

1 heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

Je peux bouger pendant : **une heure**

**4 fois un quart d'heure**

**2 fois une demi-heure**

L'activité physique modérée c'est lorsque mon cœur bat plus fort et que je me « dépense », exemples :

- J'ai joué à « trap-trap », à la course...
- J'ai joué au ballon.
- J'ai sauté à la corde.
- J'ai fait du vélo.
- J'ai fait du sport (en famille, en club, à l'USEP, à l'école ...).
- J'ai marché vite.
- J'ai jardiné.
- Je suis allé au skate park, au city stade.
- J'ai couru avec mon chien.

**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 ou avec mes copains.
- Après l'école j'ai demandé à mes copains de jouer à l'extérieur.
- J'ai organisé une activité physique ou sportive avec ma famille.
- 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 dépasser 2 heures consécutives assis, allongé et ne pas consacrer plus de 2 heures par jour aux écrans (hors école).



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

- Je me lève et je bouge après être resté assis pendant 1 h 30.
- Je remplace la voiture par le vélo, la marche, la trottinette, le skate board, le roller.
- Je privilégie les activités debout pendant mes temps libres.
- Je bouge à la maison en participant plus souvent aux tâches quotidiennes (cuisine, rangement, jardinage, ...).
- Je préfère la chaise ou le tabouret au canapé.
- Etc.

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

### Exemples :

- J'ai organisé un défi podomètre avec ma famille ou mes copains.
- J'ai convaincu mes parents de garer la voiture avant l'école pour pouvoir marcher.
- J'ai proposé à mes copains de rester debout pour discuter.
- J'ai convaincu ma famille d'aller en ville à vélo.
- Avec mes grands parents, nous allons acheter le pain à pied.

**Autre :** \_\_\_\_\_



page 4

# L'ALIMENTATION

## OBJECTIF DE LA JOURNÉE

Manger de façon variée et équilibrée, c'est manger de tout en quantités adaptées.



### Pour bien m'alimenter :

- J'augmente les aliments bénéfiques à ma santé et à ma croissance (fruits, légumes, noix, noisettes, légumes secs, le fait maison...)
- Je me fais plaisir en mangeant mais je réduis la consommation de 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 :

- J'apprends les bonnes habitudes alimentaires et je les partage avec mes parents.
- Je vérifie la composition de mon petit déjeuner ou de mon goûter avec mes parents et je la modifie si besoin.
- Avec ma famille, je vérifie l'équilibre et la variété des repas pris en commun.
- Nous décidons et appliquons des règles pour la consommation de boissons ou d'aliments très sucrés ou très gras.
- Je vérifie avec mes parents le logo NUTRI-SCORE sur les emballages.
- A la cantine, avec les copains, nous mangeons des légumes.



**Autre :** \_\_\_\_\_



page 5



# 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 #
					

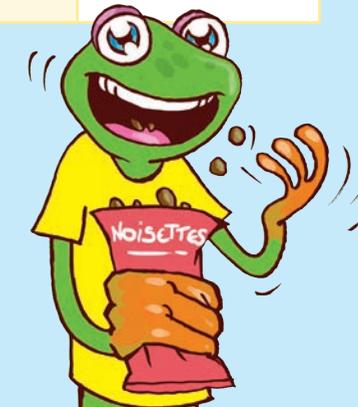
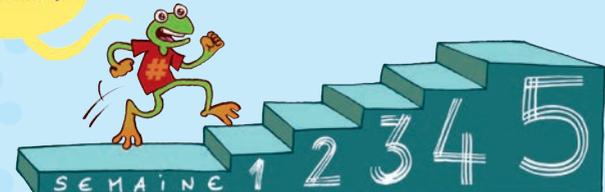
SAMEDI					
Activité physique		#	##	####	
Sédentarité		#	##	####	
Alimentation		#	##	####	

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