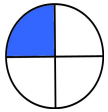
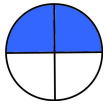
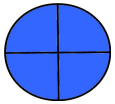
Ma semaine sport – santé

Prénom : _____

Colorie, chaque jour, les camemberts en fonction de ton activité physique :

 = 15 minutes  = 30 minutes = 45 minutes  = 1 heure

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total (heures)
EPS								
Récréations actives (temps périscolaire compris)								
Déplacements à pied, vélo,... (ex : école/maison)								
Activités sportives en club, USEP, centre aéré.								
Loisirs sportifs en famille (jeux, balades ...)								
Total (heures)								
Comment je me sens en fin de journée ?								