

L'objectif de ce carnet est de vous inciter à pratiquer une activité physique régulière. Il vous permettra de situer votre pratique quotidienne et de maintenir des échanges avec votre professeur d'EPS.

Vous devrez le renvoyer à la fin de chaque semaine pour faire un bilan et réguler votre activité.

ACTIVITE PHYSIQUE
ENDURANCE

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

EQUILIBRE
COORDINATION

SOUPLESSE
ARTICULAIRE ET

Il est primordial pour votre santé que vous mainteniez une activité physique durant toute la période où vous resterez à domicile

Nom :

Prénom :

Classe :

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type d'activité réalisée (marche, course, step, danse, renforcement musculaire, corde à sauter, ...)	Ressentis après la séance (détaillez) 1- pas fatigué 2- légèrement fatigué 3- moyennement fatigué 4- très fatigué 5- épuisé
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			

Bilan général de la semaine :