

CARNET DE BORD

Activité physique Quotidienne

Nom :

Prénom :

Classe :

Afin de conserver une activité physique indispensable au bien être de chacun et à une reprise sereine des cours d'EPS lors de la réouverture de l'établissement, nous vous conseillons d'essayer de maintenir 60 minutes d'activité physique par jour (conformément aux recommandations).

Cette activité peut prendre diverses formes tout en respectant les directives nationales de sécurité: marche, footing à allure raisonnée, jeux, parcours de santé dans le jardin, exercices d'entretien, etc... mais doit toujours s'effectuer sous la responsabilité d'un adulte et respecter les recommandations de sécurité et le principe de bien être.

Afin de garder une trace de cette activité et d'échanger avec vos enseignants, il vous est demandé de remplir le carnet de bord suivant.

Semaine du 23 mars au 29 mars				
Jour	Types d'activités	Durée de l'activité	Intensité	Ressenti global
Lundi				😊 😐 😞
Mardi				😊 😐 😞
Mercredi				😊 😐 😞
Jeudi				😊 😐 😞
Vendredi				😊 😐 😞
Samedi				😊 😐 😞
Dimanche				😊 😐 😞
Exemple	Marche Vélo élliptique Aspirateur (rangement) Exercices d'entretien	15 minutes 15 minutes 10minutes 15 minutes	Modérée Modérée Faible Modérée	😊😊 😐 😞

Comme vous pouvez le constater sur l'exemple ci-dessus, l'activité physique peut être fractionnée. Le ressenti à noter est le ressenti global sur la totalité des activités.

Ce carnet de bord est à renvoyer à votre professeur d'EPS au format numérique (.pdf si possible) pour le lundi 30 mars via Pronote.(voir notice carnet de bord jointe)

Comment juger de l'intensité?

	Intensité	Exemples
		
Sédentaire		<ul style="list-style-type: none">• Regarder la télévision• Lire, écrire, travail de bureau (position assise)
		
Faible		<ul style="list-style-type: none">• Marcher (< 4 km/h)*• Promener son chien• Conduire (voiture)• S'habiller, manger, déplacer de petits objets
		
Modérée		<ul style="list-style-type: none">• Marcher d'un bon pas, c'est-à-dire avoir une allure d'environ 100 pas par minute ou de 4 à 6,5 km/h)*• Course à pied (< 8 km/h)*• Vélo (15 km/h)*• Monter les escaliers (vitesse faible)
		
Élevée		<ul style="list-style-type: none">• Marche (>6,5 km/h ou en pente)*, course à pied (8 à 9 km/h)*, vélo (20 km/h)*• Monter rapidement les escaliers• Déplacer des charges lourdes
		
Très élevée		<ul style="list-style-type: none">• Course à pied (9 à 18 km/h)*• Cyclisme (>25 km/h)*• Saut à la corde

* Ces vitesses sont données à titre indicatif pour être utilisées par les personnes qui ont accès à une mesure de leur vitesse pendant les exercices (GPS...).