

APPRENDRE EN JOUANT

LE SEMAINIER ACTIF

LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI



VENDREDI



D É P A R T

**AZUR
SPORT.
SANTÉ**

LE SEMAINIER ACTIF

POUR QUI ?

9 à 15 ans

DURÉE

15 à 20 minutes

ESPACE

En classe, dans la cours...etc

Consignes

- Présenter le but de l'activité : planifier et équilibrer sa semaine avec de l'activité physique.
- Remplir le semainier avec les activités physiques déjà prévues.
- Analyser le tableau seul.e/ avec les parents/encadrants.
- Rajouter de l'activité physique si besoin.
- Mettre à jour le semainier avec les nouvelles propositions.
- Échanger sur les bénéfices d'une pratique régulière.

But du jeu

Avec ce semainier, chaque enfant construit son planning d'activités physiques pour la semaine. Ensuite, avec l'aide d'un encadrant ou de ses parents, il vérifie si ce planning lui permet de bouger suffisamment.

	Matin	Après-midi	Soirée
Lun			
Mar			
Mer			
Jeu			
Ven			
Sam			
Dim			

LE SEMAINIER ACTIF

Pour les 9-15ans

	Matin	Temps	Après-midi	Temps	Soirée	Temps
Lun						
Mar						
Mer						
Jeu						
Ven						
Sam						
Dim						

Les recommandations d'activité physique pour les 6-15ans

Selon l'ANSES

Au moins **60 min** d'activité physique par jour, avec **3** séances à intensité élevée dans la semaine.

Se lever et marcher quelques minutes toutes les 2 heures permet de réduire le temps passé assis et de lutter contre la sédentarité.

