



# MON CARNET DE SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

POUR LES 4-8 ANS

MON COMPAGNON POUR UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE



NOM : .....

PRENOM : .....

AGE : .....



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# L'ACTIVITE PHYSIQUE, C'EST QUOI ?



**C'EST JOUER EN BOUGEANT !**

Faire une activité physique, c'est ce que tu fais tous les jours quand tu bouges.

Par exemple, c'est quand tu vas à l'école en trottinette, quand tu joues à la récréation avec tes copains ou quand tu aides papa et maman à ranger la maison.

En fait, quand tu bouges, tu fais une activité physique !

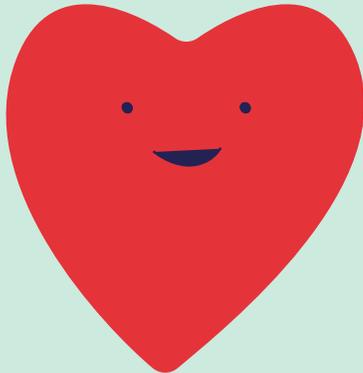


**Ce carnet va t'aider à mieux te connaître et à trouver une activité physique !**

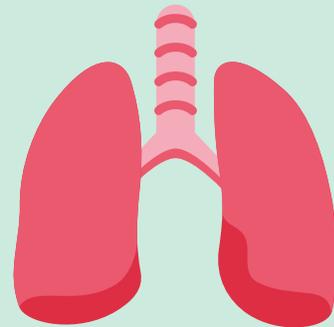
**A TOI DE JOUER !  
TROUVE LE CHEMIN  
POUR ALLER à L'ÉCOLE !**



# L'ACTIVITE PHYSIQUE, ÇA SERT à QUOI ?



**A TON CŒUR ET à TES VAISSEAUX**  
pour être en pleine forme



**A TES POUMONS**  
pour mieux respirer et jouer  
plus longtemps

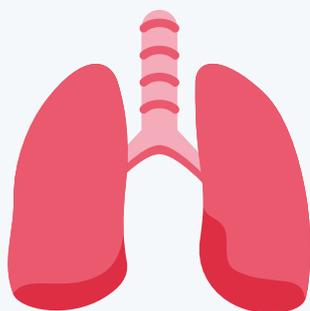
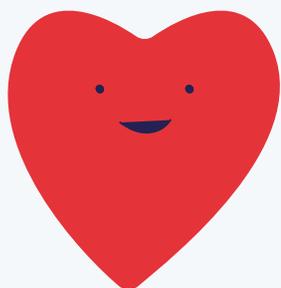


**A TON CERVEAU**  
pour mieux dormir et être joyeux



**A TON CORPS**  
pour être plus fort

A TOI DE REPLACER AU  
BON ENDROIT CE QUI  
T'AIDE à BOUGER !



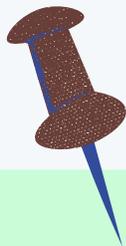
# PETITS CONSEILS à NE PAS OUBLIER !



AMUSE-TOI EN  
BOUGEANT AU  
MOINS 1 HEURE PAR  
JOUR



SI BOUGER TOUT  
SEUL EST DUR POUR  
TOI, N'HÉSITE PAS à  
DEMANDER à TES  
FRÈRES/SOEURS OU  
à TES AMIS DE  
BOUGER AVEC TOI !



BOUGER TOUS LES  
JOURS, C'EST BON  
POUR TON CORPS !

# POUR EN SAVOIR PLUS SUR TOI !

A REMPLIR AVEC UN ADULTE

Date : .....

Mon humeur du jour :



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET TOI !

## Est-ce que tu aimes ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bouger en jouant avec tes copains | <input type="checkbox"/> Faire du sport à l'école                |
| <input type="checkbox"/> Bouger tout seul                  | <input type="checkbox"/> Marcher, faire du vélo avec tes parents |
| <input type="checkbox"/> Rester tranquille                 | <input type="checkbox"/> Jouer sur ta console ou ton ordinateur  |
| <input type="checkbox"/> Ne rien faire                     |  |

## Pratiques-tu une activité physique ou sportive particulière (seul, en structure ou en club) ?

- Si oui, laquelle et combien de fois par semaine ?

- .....  
Si non, pourquoi ? (entoure ta réponse)



Tu ne sais pas quelle activité choisir



Tu n'as personne pour t'accompagner



Tu n'as pas le temps



Tu as peur de ne pas réussir



C'est trop difficile, fatigant



Ça fait mal



C'est ennuyeux



Tu n'aimes pas

**Si tu fais une activité physique, tu l'as fait pour ? (Plusieurs réponses possibles)**

t'amuser avec tes amis

devenir plus fort(e)

te faire plaisir

tu ne sais pas

faire plaisir à tes parents

**Quand tu fais une activité physique, tu la fais :**

Tout seul

Avec ta famille

En groupe

Avec tes amis

**As-tu des difficultés à ?**

Marcher plus loin que le coin de la rue

Courir

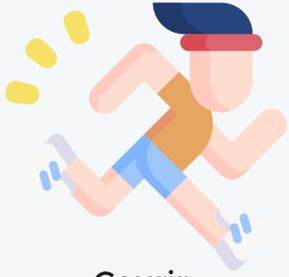
Soulever un objet lourd

A faire du sport en club

A aider à la maison (ranger, faire le ménage)



**ENTOURE EN VERT LES ACTIVITÉS QUE TU AIMES ET EN ROUGE, CELLES QUE TU N'AIMES PAS !**



Courir



Danser



Nager



Sports de combat



Sports de ballon



Vélo



Equitation



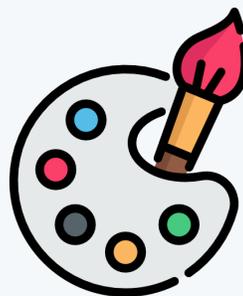
Sports de raquette



La télévision, les écrans



Chanter



Peindre



Jardiner

**QUELLES SONT TES 2 ACTIVITES PREFEREES ?**

.....

.....

.....

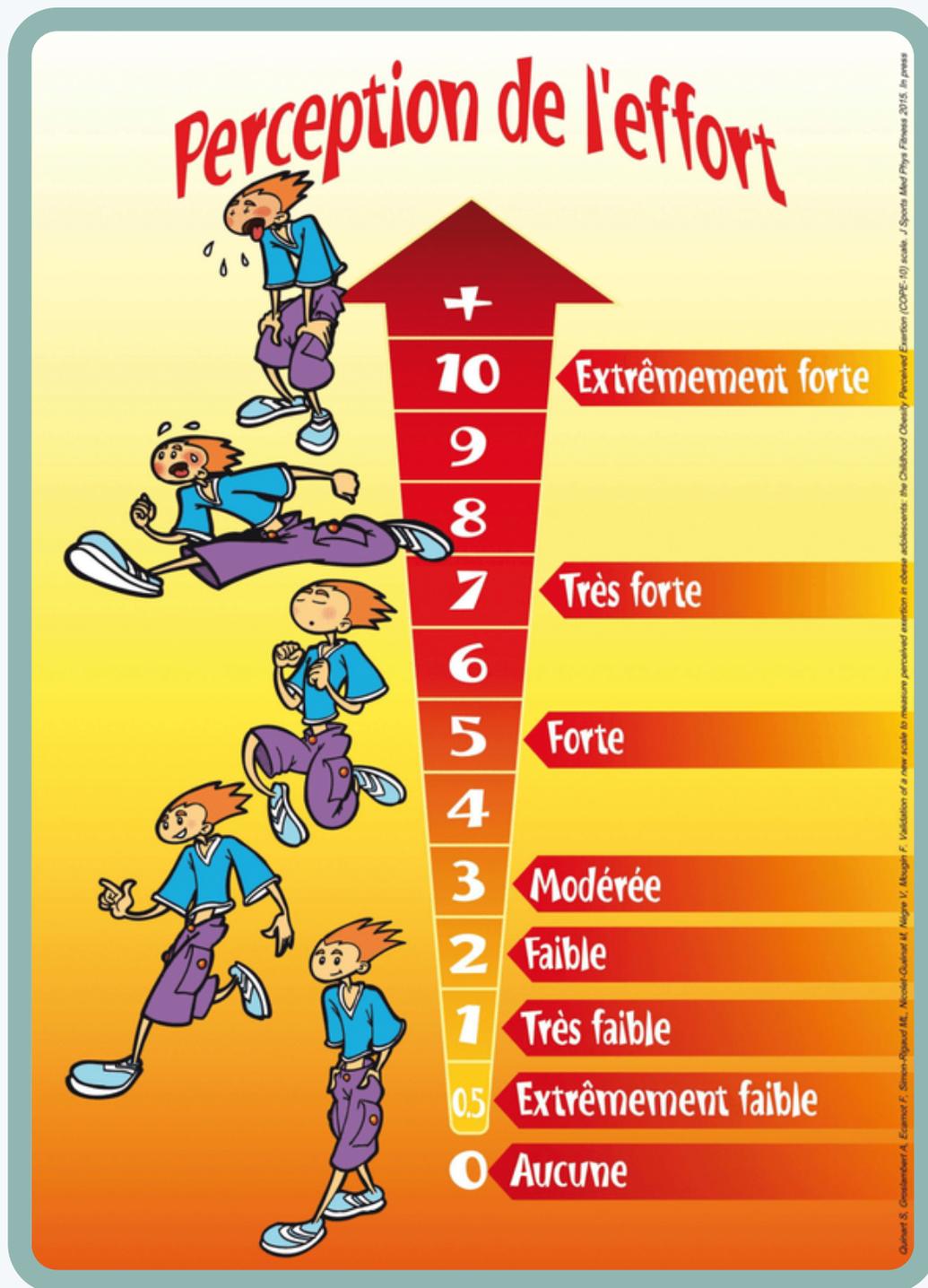
# MOI EN TRAIN DE FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE !

DESSINE-TOI EN TRAIN DE FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



# CE QUE JE RESSENS QUAND JE FAIS UN EFFORT !

AUJOURD'HUI, QUAND TU BOUGES, TU FAIS UN EFFORT. IL PEUT ÊTRE FAIBLE, MOYEN OU TRÈS FORT. ENTOURE LE CHIFFRE QUI CORRESPOND AU MIEUX À CE QUE TU RESSENS.



# COMMENT JE ME SENS

ES-TU EN FORME AUJOURD'HUI ?

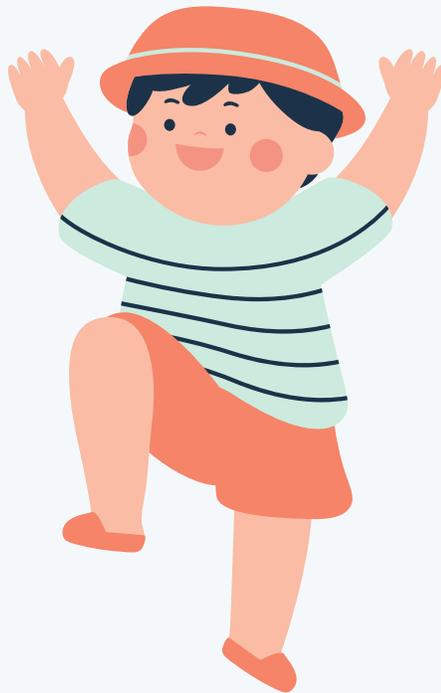
(le bonhomme vert signifie que tu es en forme, le orange que ça ne va pas trop et le rouge que tu n'es pas en forme du tout)



QUAND TU BOUGES, AS-TU DES DIFFICULTÉS ?

- OUI, j'ai :
- Une petite douleur (une gêne)
  - Une grande douleur
  - De la fatigue
  - Des difficultés à respirer
  - Un manque d'énergie
  - Autres : .....
- NON

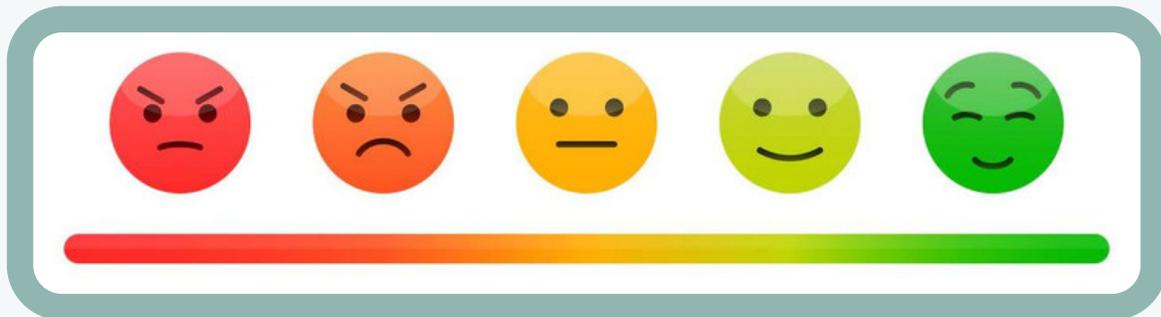
SI TU AS DES DOULEURS,  
ENTOURE LES ENDROITS OÙ TU AS MAL :



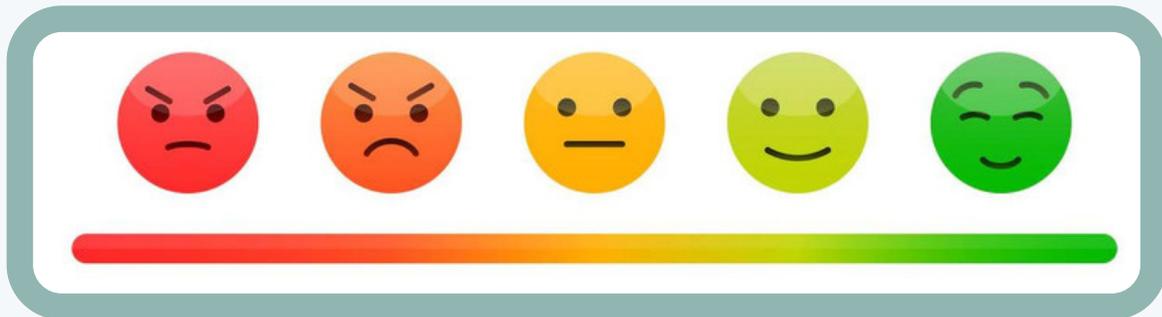
# MON CORPS ET MOI !

Le bonhomme rouge c'est quand ça ne va pas du tout, le orange c'est quand ça va moyennement et le vert, ça va très bien.

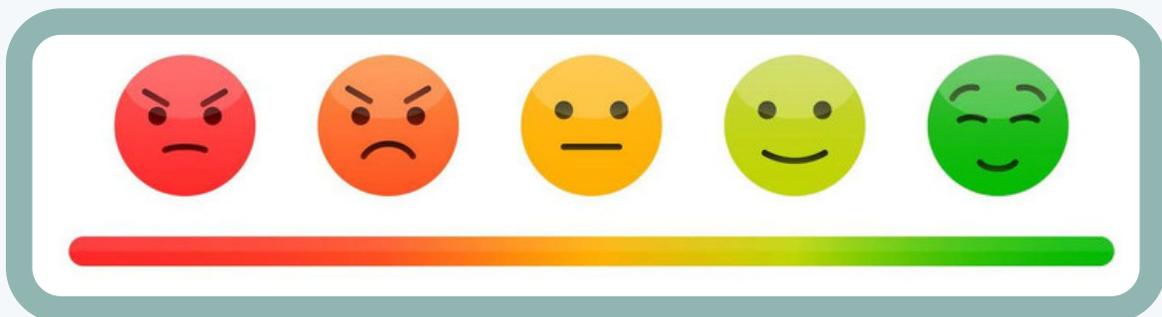
**QUAND TU BOUGES, COMMENT TE SENS-TU DANS TON CORPS ?**



**DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS, SENS-TU DES DIFFICULTÉS À BOUGER ?**



**QUAND TU BOUGES, TE SENS-TU FATIGUÉ(E) ?**



# MES OBJECTIFS

QUELS SONT LES OBJECTIFS QUE TU AS CHOISIS AVEC L'ENSEIGNANT EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ?

DATE : .....

.....

.....

.....



# MES PROCHAINES ETAPES



J'ai un rendez-vous avec mon médecin pour parler de mon activité physique.

1



Je réfléchis à ce que j'aimerais faire.  
Si besoin, je fais des jeux pour évaluer mon niveau d'activité physique.

2

J'essaye les différentes activités et je choisis celle que j'aime.



3



Si j'ai des difficultés avec mon activité physique, je peux l'appeler et il m'accompagnera vers une autre activité physique.

4



Je m'implique dans mon activité physique.

5



# MES TESTS D'ACTIVITE PHYSIQUE



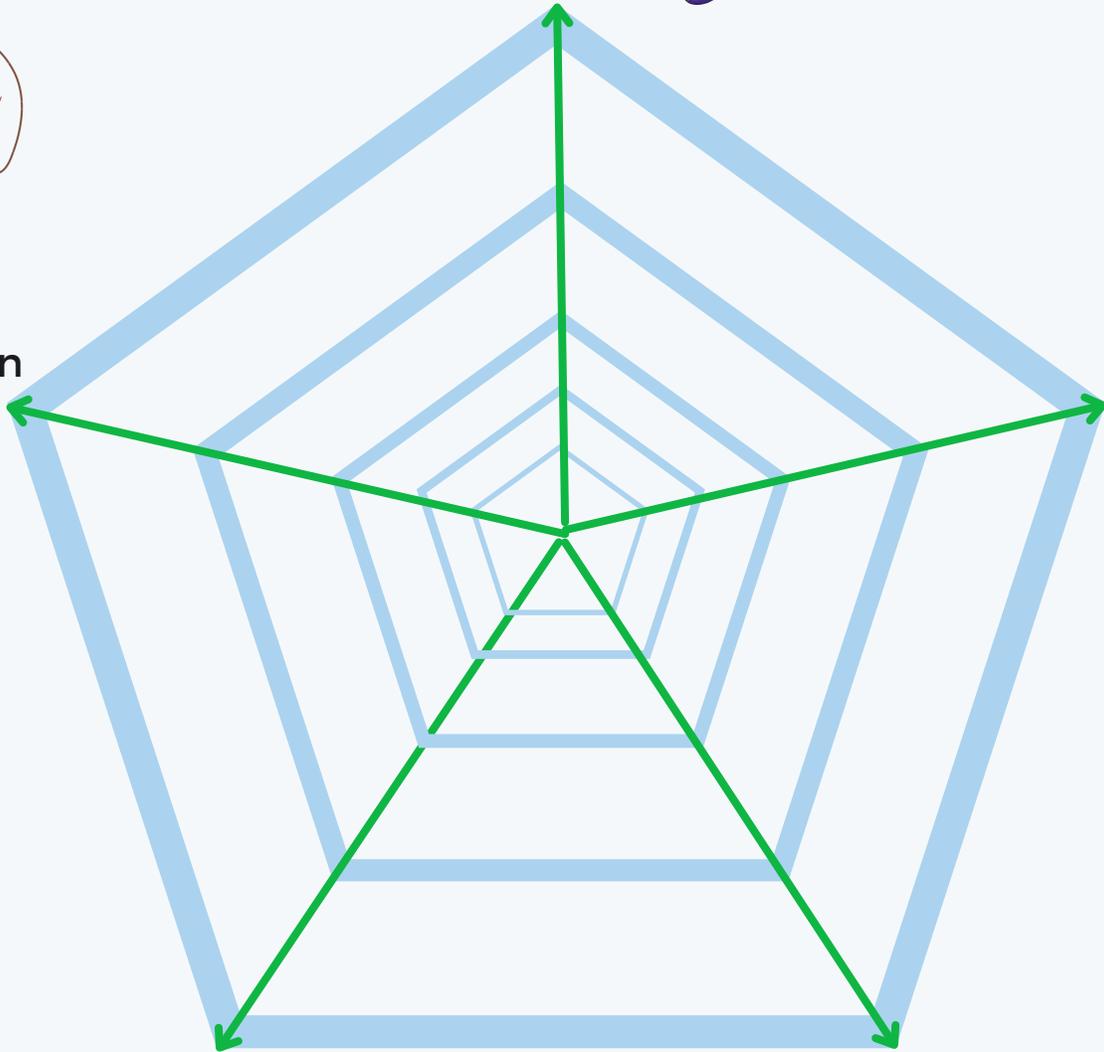
Equilibre



Coordination



Souplesse



Force membres inférieurs

Force membres supérieurs



# TON ACTIVITE PHYSIQUE PREFEREE

Pour continuer de bouger, il est important de trouver une activité qui te plaît. Ici, tu pourras noter toutes les activités que tu as essayées et si tu les as aimées !

Activité 1 :

.....

Lieu: .....

Distance de transport : .....

Jours et horaires des séances : .....

Date de l'essai 1 : .....

Date de l'essai 2 : .....

Date de l'essai 3 : .....

As-tu aimé cette activité ?



Souhaites-tu continuer cette activité ?

OUI

NON



**Activité 2 :**

.....  
Lieu: .....  
Distance de transport : .....  
Jours et horaires des séances : .....  
Date de l'essai 1 : .....  
Date de l'essai 2 : .....  
Date de l'essai 3 : .....

As-tu aimé cette activité ?



Souhaites-tu continuer cette activité ?

OUI

NON



**Activité 3 :**

.....  
Lieu: .....  
Distance de transport : .....  
Jours et horaires des séances : .....  
Date de l'essai 1 : .....  
Date de l'essai 2 : .....  
Date de l'essai 3 : .....

As-tu aimé cette activité ?



Souhaites-tu continuer cette activité ?

OUI

NON

# MON JOURNAL D'ACTIVITE PHYSIQUE



SEMAINE DU ..... AU .....

Répond aux questions en entourant le dessin qui correspond !

## LUNDI .... 20....

Tu es allé(e) à  
l'école ... ?



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

Aux récréations  
tu as joué ... ?



au ballon



aux cartes



au loup  
touche touche

Autres :

.....

Tu es rentré(e)  
chez toi ... ?



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

Après l'école tu  
as ... ?



regardé la  
Télé



joué avec  
tes copains



fait du sport

Autres :

.....

# MARDI .... 20....

**Tu es allé(e) à l'école ... ?**



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

**Aux récréations tu as joué ... ?**



au ballon



aux cartes



au loup  
touche touche

Autres :

.....

**Tu es rentré(e) chez toi ... ?**



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

**Après l'école tu as ... ?**



regardé la  
Télé



joué avec  
tes copains



fait du sport

Autres :

.....

# MERCREDI .... 20....

Tu es allé(e) à l'école ... ?



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

Aux récréations tu as joué ... ?



au ballon



aux cartes



au loup  
touche touche

Autres :

.....

Tu es rentré(e) chez toi ... ?



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

Après l'école tu as ... ?



regardé la  
Télé



joué avec  
tes copains



fait du sport

Autres :

.....

# JEUDI .... 20....

Tu es allé(e) à l'école ... ?



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

Aux récréations tu as joué ... ?



au ballon



aux cartes



au loup  
touche touche

Autres :

.....

Tu es rentré(e) chez toi ... ?



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

Après l'école tu as ... ?



regardé la  
Télé



joué avec  
tes copains



fait du sport

Autres :

.....

# VENDREDI .... 20...

Tu es allé(e) à l'école ... ?



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

Aux récréations tu as joué ... ?



au ballon



aux cartes



au loup  
touche touche

Autres :

.....

Tu es rentré(e) chez toi ... ?



à pied



à vélo



en voiture

Autres :

.....

Après l'école tu as ... ?



regardé la  
Télé



joué avec  
tes copains



fait du sport

Autres :

.....

# SAMEDI ... / DIMANCHE ...

## ..... 20....

**Durant ton week-end,  
tu as ... ?**



regardé la  
télévision



joué avec  
tes copains



fait du sport



fait une  
promenade



joué aux cartes



fait du vélo



promené le  
chien



joué aux jeux  
vidéos

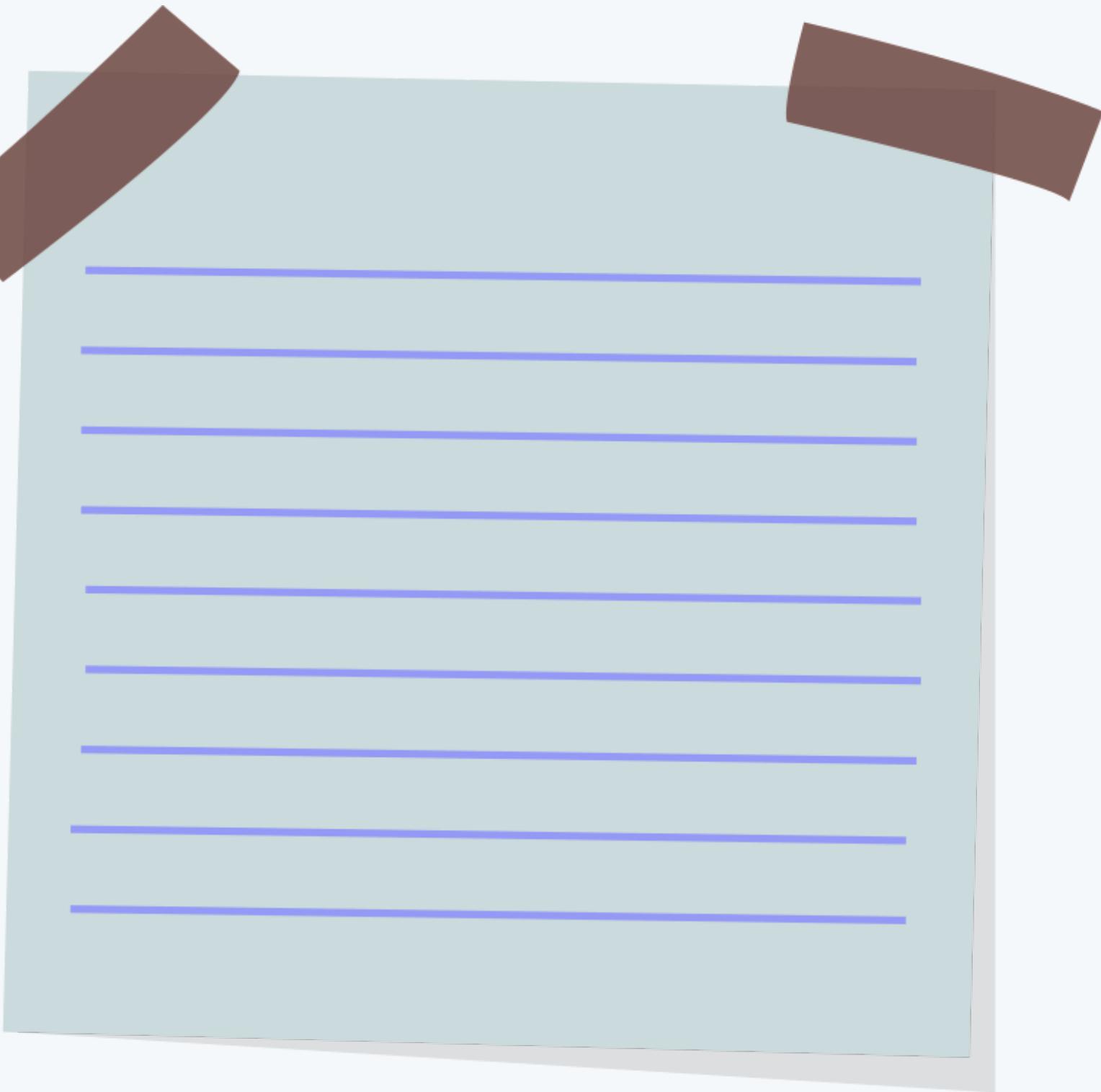
**Autres :**

.....

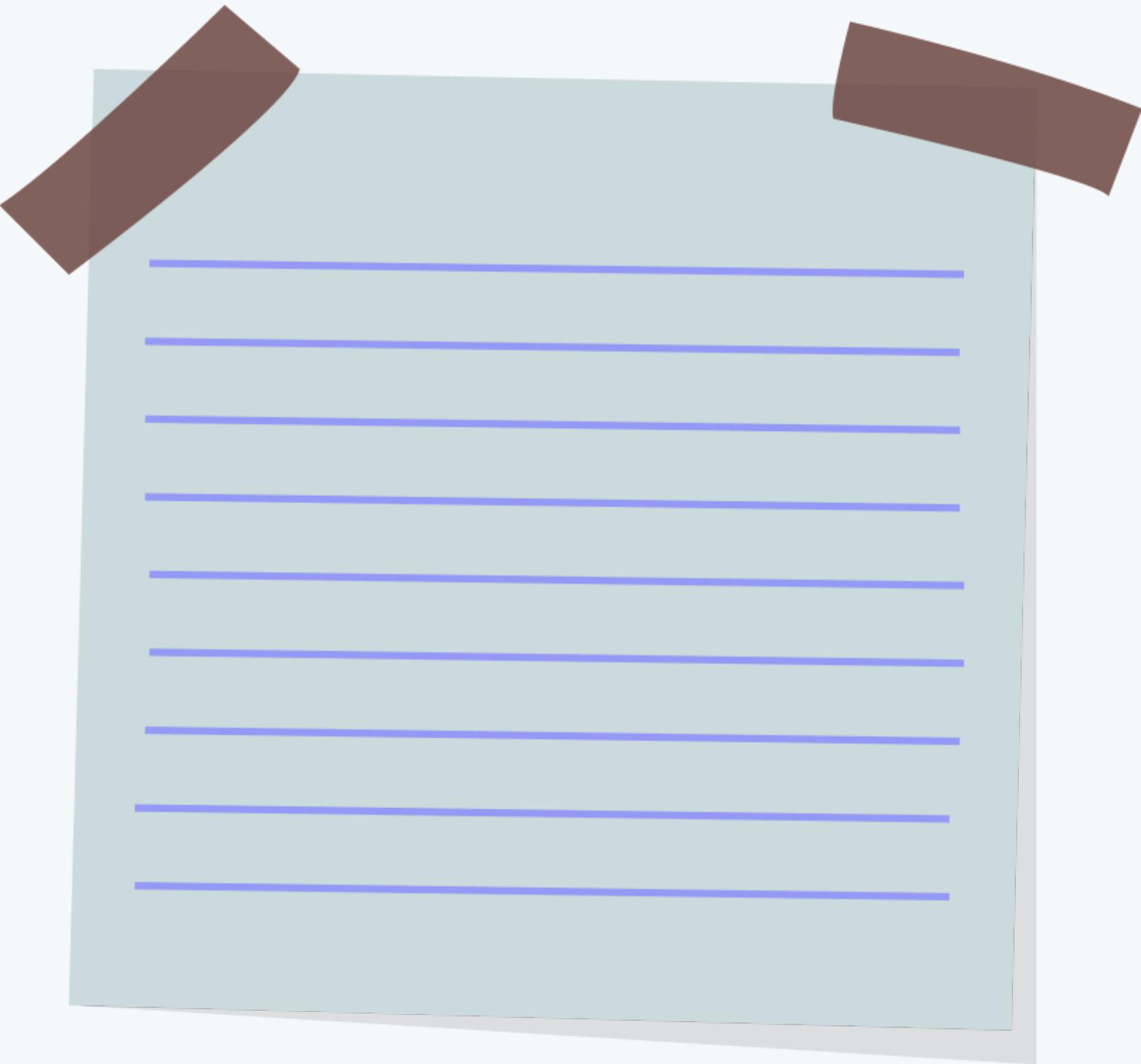
.....

.....

# NOTES



# NOTES





# **BOUGE, PARTAGE ET AMUSE-TOI !**

**NORMANDIE PEDIATRIE**

**3 RUE DU DOCTEUR LAENNEC 14200**

**HÈROUVILLE SAINT-CLAIR**

**CONTACT@NORMANDIE-PEDIATRIE.ORG**

**02.31.15.53.70**