

MON CARNET

ENSEMBLE BOUGEONS

Ce carnet appartient à :

NOM Prénom:

Ecole :

Classe:



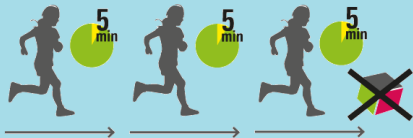


Chaque jour tu pratiques de l'activité à l'école, à la maison ou ailleurs.

Pendant tout le temps de cette aventure tu vas transformer cette activité en cube énergie

Règle 1:

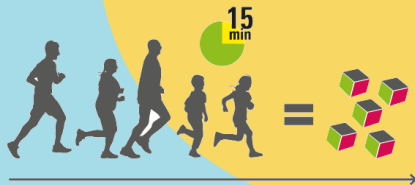
1 cube énergie = 15 minutes
d'activité physique sans s'arrêter



Attention si tu bouges 5 minutes à 3 moments différents dans la journée, tu ne peux pas additionner les périodes et avoir un cube d'énergie

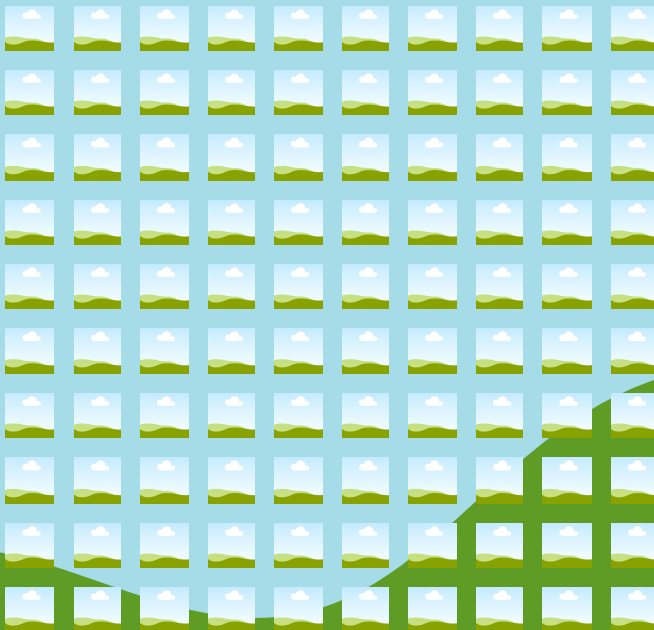
Règle 2

Pour gagner plus de cubes énergie, fait participer ta famille et tes amis



Chaque personne de ta famille ou de tes amis (qui ne participe pas à cette aventure) qui fait de l'activité physique avec toi, te permet d'ajouter encore plus de cubes énergie. 1 cube énergie pour 15 minutes d'activité par personne qui t'accompagne

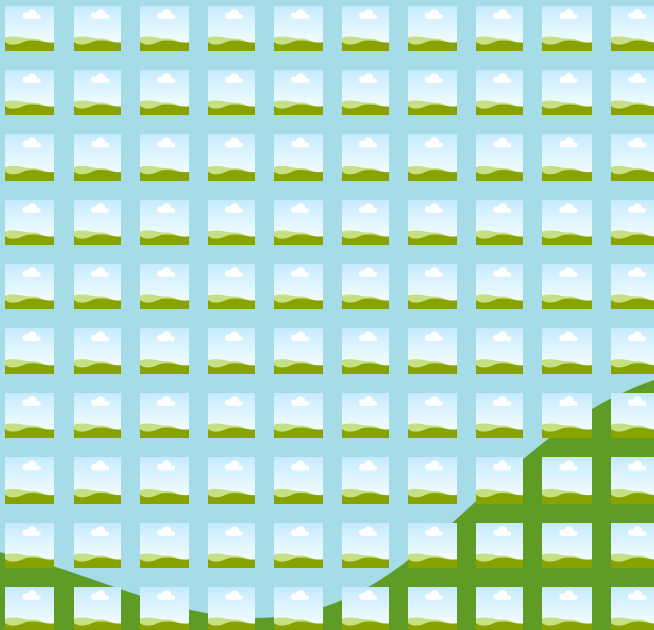
Semaine 1: Coche un cube pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie



Nombre total
de cubes
accumulés cette
semaine :



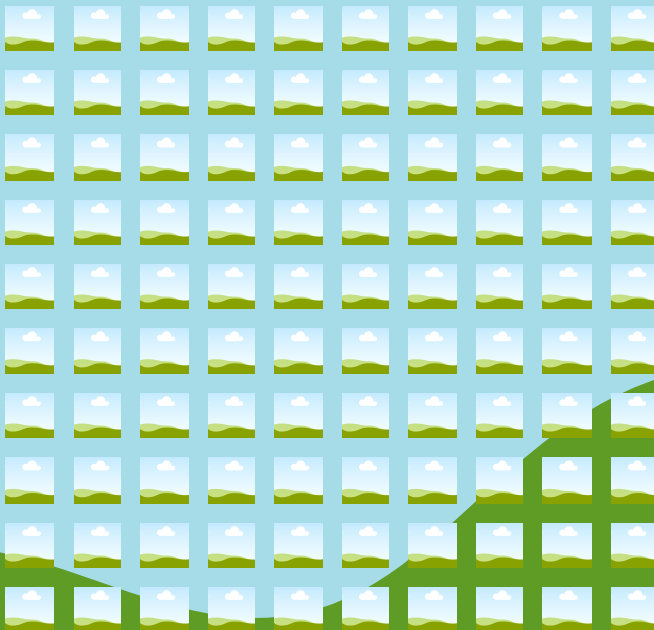
Semaine 2: Coche un cube pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie



Nombre total
de cubes
accumulés cette
semaine :



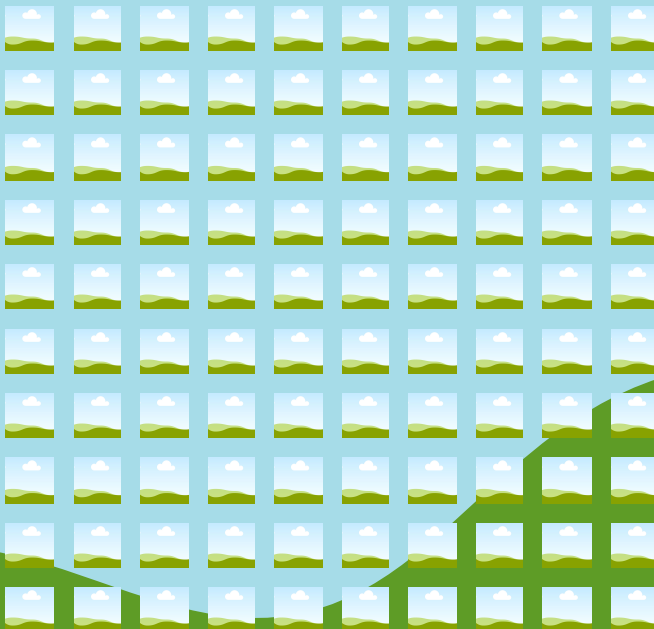
Semaine 3: Coche un cube pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie



Nombre total
de cubes
accumulés cette
semaine :



Semaine 4: Coche un cube pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie



Nombre total
de cubes
accumulés cette
semaine :





Pendant cette aventure
"Ensemble Bougeons"
j'ai cumulé
cubes énergie

