

NOM-PRENOM :	CLASSE :	SEMAINE : Du lundi / / 2020 au dimanche / / 2020
--------------	----------	--

Conseils pour remplir le tableau : Sur Excel, ne rien mettre dans les cases grises (formules), le calcul se fera automatiquement à partir cases blanches remplies (toujours en min !)

Pour chaque activité réalisée le jour concerné, remplir la durée en minutes et le nombre de points en dessous dans les cases correspondantes.

Exemple 1 : 40 minutes de marche rapide : durée = 40, nombre de points = 8 (2 points pour 10 min. x 4 pour 40 minutes).

Exemple 2 : Séance intense de 30 minutes de cross-fit/renforcement musculaire : durée = 30, nombre de points = 15 (5 points pour 10 min. x 3 pour 30 minutes)

Exemple 3 : Travail à la maison ou à la ferme : traiter 1h= 2 pts, empiler bois 1h= 3pts, bêcher le jardin 2h= 8 pts, assis dans le tracteur 2h= 0 pts! On ajoute dans chaque rubrique

Remarque : Il est possible de remplir plusieurs activités le même jour. Ex : 20 min. de marche modérée à l'extérieur + 30 min. de séance crossfit en vidéo à l'intérieur.

BILAN DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE DE LA SEMAINE EN PERIODE DE CONFINEMENT													
TYPE D'ACTIVITE		MARCHE (respect règles de confinement)		COURSE (respect règles de confinement)			ACTIVITE PHYSIQUE OU SPORTIVE Travail "cardio" ,vélo d'appart, crossfit, renforcement musculaire, ...			AUTRES ACTIVITES Travail sur exploitation, bricolage, jardinage, ménage, autres activités domestiques ...			TOTAL POINTS / JOUR (arrondi)
JOUR	Exercice	Marche modérée 1 point / 10 min.	Marche rapide 2 points / 10 min.	Course modérée 3 points / 10 min.	Course normale 4 points / 10 min.	Course intense 5 points / 10 min.	Intensité modérée 3 points / 10 min.	Intensité normale 4 points / 10 min.	Intensité élevée 5 points / 10 min.	Intensité modérée 2 points / 1 h (60 min.)	Intensité normale 3 points / 1 h (60 min.)	Intensité élevée 4 points / 1 h (60 min.)	
LUNDI	Durée (min.)												
	Points												
MARDI	Durée (min.)												
	Points												
MERCREDI	Durée (min.)												
	Points												
JEUDI	Durée (min.)												
	Points												
VENDREDI	Durée (min.)												
	Points												
SAMEDI	Durée (min.)												
	Points												
DIMANCHE	Durée (min.)												
	Points												
TOTAL SEMAINE (arrondi)													

ANALYSE DES RESULTATS		
Nombre de points total de la semaine	Niveau	Commentaires et conseils
Entre 0 et 20 points	Très insuffisant	Il faut sortir du canapé, quitter les écrans ... il est temps de se bouger !
Entre 20 et 40 points	Insuffisant	C'est un début mais il faut vraiment essayer d'en faire plus !
Entre 40 et 60 points	Correct	OK mais il ne faut rien lâcher, on peut encore faire un peu mieux !
Entre 60 et 80 points	Bien	C'est bien, on continue et ça progresse !
Entre 80 et 100 points	Très bien	Super, on maintient le cap, c'est la forme olympique !
Supérieur à 100 points	Peut-être trop	C'est bien d'être motivé, mais attention de ne pas trop en faire !