**FICHE DE SUIVI**

NOM Prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CLASSE : \_\_\_\_\_

A votre âge, pour garder la forme (donc la santé), et le moral , il faudrait pratiquer une activité physique au moins **3 fois 30minutes dans la semaine**. Le Ministère des Sports recommande même 1h par jour pour les adolescents.

**Avant tout, vous devez respecter les consignes données par le gouvernement.** Attention elles évoluent régulièrement. Voici les dernières consignes données le **23 mars** :



Attention il n’y a aucun objectif de performance, il faut pratiquer à une allure modérée pour ne pas se mettre en danger !

Pensez que vous pouvez diviser la durée de pratique : au lieu de faire 30min si cela est trop long, vous pouvez faire 2x15min ou bien 3x10min.

Merci de remplir ce tableau pour chaque activité pratiquée : Bon courage !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATE** | **Activité pratiquée** | **Durée** | **Détail** (distance, nb de répétitions,exercices choisis...) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |