



☀️ MON SUPER COMPTEUR D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Semaine Olympique & Paralympique 2026 ! ☀️

🏆 Objectif de ta mission : Bouger un maximum et au moins 60 min par jour !
Es-tu prêt(e) à relever le défi ? 💪🔥

**Ensemble, engagés pour la
SOP 2026 !**

Du 30 mars au 4 avril 2026



JOURS	EPS	Récréations actives, pause méridienne et 30 min APQ	Déplacements École / maison (à pied, à vélo)	Rencontre USEP	Club sportif Activités sportives au centre de loisirs	Loisirs « sportifs » Jeux et balade en famille, etc.	Mon total par JOUR
LUNDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕
MARDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕
MERCREDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕
JEUDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕
VENDREDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕
SAMEDI				⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕
DIMANCHE					⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕
Mon total pour cette semaine			Moins de 5h 😞	Entre 5 et 6h 😐	Entre 6 et 7h 😊	7h et plus 😄	

Le sport scolaire pour bien grandir ensemble !

Nom / Prénom / Association USEP / Classe :



☀️ MON SUPER COMPTEUR D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Semaine Olympique & Paralympique 2026 ! ☀️

Durant la Semaine Olympique et Paralympique (Ou une semaine proche de l'évènement) note tes activités physiques et sportives chaque jour en coloriant les "camemberts" suivant le temps passé (On ne cherche pas la précision absolue donc tu peux arrondir au quart d'heure le plus proche). Chaque camembert colorié correspond à 1 heure.

→ 1h
 → 15 min / 30 min / 45 min / tu peux dessiner, si nécessaire, un camembert supplémentaire pour noter une plus grande quantité d'activités physiques sur un temps de la journée.



Par exemple, le LUNDI :

- si tu fais 1h d'EPS : colorie les 4/4
- si tu fais de la corde à sauter à la récréation : colorie 1/4 (15')
- Si tu es venu(e) en vélo : colorie 1 /4 (15')

TOTAL du jour : 1h30

Fais cela pour tous les jours de la semaine !

Au moment du bilan, cumule les 7 jours pour découvrir ton total hebdomadaire et colorie la case correspondant à ton résultat.

JOURS	EPS	Récréations actives, pause méridienne et 30 min APQ	Déplacements École / maison (à pied, à vélo)	Rencontre USEP	Club sportif Activités sportives au centre de loisirs	Loisirs « sportifs » Jeux et balade en famille, etc.	Mon total par JOUR	
LUNDI								
MARDI								
MERCREDI								
JEUDI								
VENDREDI								
SAMEDI								
DIMANCHE								
Mon total pour cette semaine			Moins de 5h 😞		Entre 5 et 6h 😊		Entre 6 et 7h 😊	7h et plus 😄

Le sport scolaire pour bien grandir ensemble !

Association USEP :