

### Question 1 : Sédentarité

Combien de temps passes-tu assis par jour (y compris à l'école) pendant les jours de semaine ? Y compris le temps devant les écrans

.....

### Question 2 : Sédentarité

Combien de temps passes-tu assis par jour le weekend ? Y compris le temps devant les écrans

.....

—> Fais le total du temps passé assis en moyenne par jour :

La semaine : .....

Le weekend : .....

### Question 3 : Activité Physique

Quelles sont tes activités physiques au cours d'une « semaine type », note les sur le tableau et fais le total dans chaque colonne ?

Jour	Activité physique (marche, entraînement, ....)	Durée (ex 15min,1h....)	Intensité Faible : peu d'essoufflement/ modérée = un peu essoufflé.e Intense = très essoufflé.e
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
<b>TOTAL</b>			

Mon profil « sédentarité » = .....

Mon profil « actif » = .....

Comment m'améliorer ?

.....

.....

.....