

Nom :

Prénom :

Classe :

CARNET DE SUIVI

Thème : se détendre

Aux vues des conditions de confinement que nous sommes en train de vivre, il paraît important de maintenir une activité physique au moins 1 fois par jour. Cette pratique physique va permettre de te garder en forme et de ne pas perdre tout ce que tu as pu acquérir grâce à tes cours d'EPS mais aussi d'évacuer ton stress et de te sentir mieux. Tout ceci est important car cela va avoir un effet bénéfique sur ton sommeil et sur ton comportement à la maison.

De ce fait, nous te proposons un **carnet de suivi** où tu vas pouvoir noter **à la fin de chaque séance** ton **ressenti au travers 2 critères** :

-la détente musculaire (relâchement des muscles de ton corps)

- le bien-être (se sentir bien dans sa tête)

1 : pas bien du tout

2. plutôt pas bien

3 : Normal

4 : Bien

5 : super bien

	1	2	3	4	5
Détente, relâchement musculaire					
Bien-être					

Si la somme de l'évaluation est inférieure ou égale à 5 alors il t'est proposé de **recommencer une nouvelle séance.**

Si la somme de l'évaluation des 2 ressentis est comprise entre 6 et 7 alors tu peux **recommencer une séance un peu plus tard dans la journée pour arriver à te sentir totalement détendu(e)**

Si la somme de l'évaluation des 2 ressentis est supérieure à 8 alors la séance t'a bien détendu(e) et donc tu peux **t'arrêter et attendre la séance suivante du lendemain**

LES REGLES D'OR

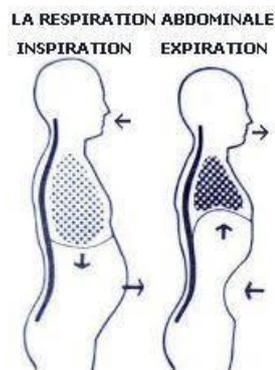
- J'utilise une tenue dans laquelle je suis à l'aise comme par exemple un pantalon de jogging. Pour cette fois-ci pas besoin de chaussures de sport juste une paire de chaussettes voire même pieds nus si tu le souhaites
- Je m'isole dans un endroit calme et où je me sens bien



- Je profite entre les exercices pour boire de l'eau
- Je peux même faire les exercices en famille



- Et surtout je me concentre sur ma respiration pour me détendre au maximum



BILAN DES SEANCES

Séance du

1 : pas bien du tout

2. plutôt pas bien

3 : Normal

4 : Bien

5 : super bien

	1	2	3	4	5
Détente, relâchement musculaire					
Bien-être					

Ressentis général :

- Je ne me sens toujours pas détendu(e) et je recommence une séance ou une partie de celle-ci en insistant bien sur la respiration **car mon score est inférieur ou égal à 5**
- Je me sens mitigé(e) et je recommencerai une séance plus tard dans la journée **car mon score est entre 6 et 7**
- Je me sens bien je ferai une nouvelle séance demain **car mon score est de plus de 8**

Séance du

1 : pas bien du tout

2. plutôt pas bien

3 : Normal

4 : Bien

5 : super bien

	1	2	3	4	5
Détente, relâchement musculaire					
Bien-être					

Ressentis général :

- Je ne me sens toujours pas détendu(e) et je recommence une séance ou une partie de celle-ci en insistant bien sur la respiration **car mon score est inférieur ou égal à 5**
- Je me sens mitigé(e) et je recommencerai une séance plus tard dans la journée **car mon score est entre 6 et 7**
- Je me sens bien je ferai une nouvelle séance demain **car mon score est de plus de 8**