

MON CARNET

SPORT SANTÉ

ADULTE



Fédération Française
du Sport Adapté

CE CARNET EST POUR :

Bien bouger

Bien manger

Écrire mes notes

C'est important pour ma santé.

● **Bien bouger :**



Bouger tous les jours :

30 minutes pour un adulte

● **Bien manger :**

Manger équilibré : il faut manger tous les jours un peu de tout.

Pour notre santé, manger



• Des fruits



• Des légumes



• Des féculents



• Du poisson et de la viande



Attention



• Au sucre



• Au sel



• Au gras

● **Écrire mes notes**

SOMMAIRE

- **QUI JE SUIS** **page 4**
 - **LES CONSEILS** **page 5**
 - **COMMENT JE BOUGE TOUS LES JOURS** **page 8**
 - **MON PROJET « SPORT SANTÉ »** **page 16**
 - **MES ACTIVITÉS SPORT ADAPTÉ** **page 22**
 - **MES JOURNÉES SPORT ADAPTÉ** **page 28**
 - **GLOSSAIRE** **page 32**
 - **MON BILAN** **page 34**
 - **MON CONTRAT « SPORT SANTÉ »** **page 37**
 - **MES NOTES** **page 38**
-

QUI JE SUIS

Je suis :



Mon nom :

Mon prénom :

Mon âge :



Mon établissement :

Mon mail :



Mon club :

Mon numéro de licence :



LES CONSEILS

LES ADULTES DOIVENT FAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

● Exemples d'activités sportives :



- marche



- basket



- vélo



- natation

● Il est important de bouger :

- un peu tous les jours
- 30 minutes au minimum

Il faut éviter de rester assis.

Le nombre d'heures par semaine va dépendre de « l'intensité ».

● L'« **intensité modérée** » c'est :

- Une activité qui demande un effort
- La respiration est un peu plus rapide
- Le cœur bat un peu plus vite
- Possible de parler pendant l'activité

OU



● L'« **intensité soutenue** » c'est :

- Un effort physique important
- Qui dure peu de temps
- Le cœur bat vite
- La respiration est beaucoup plus rapide.
- Difficile de parler pendant l'activité.

● **Tous les jours, il faut :**

- Bouger avec « intensité modérée »
- Bien manger

● **Il faut faire des activités sportives 3 fois par semaine.**



Ces activités doivent être d'intensité soutenue.

L'intensité soutenue c'est 1 heure minimum.

● **Il faut faire des activités pour travailler :**



- La force de nos muscles



- Notre squelette



- Notre cœur



- Nos poumons

COMMENT JE BOUGE TOUS LES JOURS

Tu fais une croix :

- Où tu veux
- Où tu peux

MES DÉPLACEMENTS

- Quand je me déplace :

Où :

☐

Seul

☐

Accompagné

- Comment ?

☐

À pied

☐

À vélo

☐

En voiture

☐

En bus

☐

Autre :

● Combien de fois je bouge par semaine ?

> Marcher

☐

1 fois

☐

4 à 6 fois

☐

2 à 3 fois

☐

Tous les jours

> Bricoler

☐

1 fois

☐

4 à 6 fois

☐

2 à 3 fois

☐

Tous les jours

> Jardiner

☐

1 fois

☐

4 à 6 fois

☐

2 à 3 fois

☐

Tous les jours

> Sortir son chien

☐

1 fois

☐

4 à 6 fois

☐

2 à 3 fois

☐

Tous les jours

> Faire les courses

☐

1 fois

☐

4 à 6 fois

☐

2 à 3 fois

☐

Tous les jours

> Faire le ménage



☐ 1 fois

☐ 4 à 6 fois

☐ 2 à 3 fois

☐ Tous les jours

> Atelier physique

☐ 1 fois

☐ 4 à 6 fois

☐ 2 à 3 fois

☐ Tous les jours

> Promenade à vélo



☐ 1 fois

☐ 4 à 6 fois

☐ 2 à 3 fois

☐ Tous les jours

> Monter et descendre les escaliers



☐ 1 fois

☐ 4 à 6 fois

☐ 2 à 3 fois

☐ Tous les jours

> Autres activités :

☐ 1 fois

☐ 4 à 6 fois

☐ 2 à 3 fois

☐ Tous les jours

MON SPORT



● Je fais du sport ?



☐ Oui

☐ Non

● Comment ?

☐ Seul

☐ Établissement :

.....

☐ Club Sport adapté

☐ Autre club

● Je fais quel sport ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● Je fais mon sport :



☐ Dehors



☐ En famille



☐ En salle

☐ En loisir



☐ En groupe



☐ En compétition



☐ Tout seul

● Je fais du sport quand ?

> Lundi



☐ Matin



☐ Après-midi



☐ Soir

> Mardi



☐ Matin



☐ Après-midi



☐ Soir

> **Mercredi**

☐

Matin

☐

Après-midi

☐

Soir

> **Jeudi**

☐

Matin

☐

Après-midi

☐

Soir

> **Vendredi**

☐

Matin

☐

Après-midi

☐

Soir

> **Samedi**

☐

Matin

☐

Après-midi

☐

Soir

> **Dimanche**

☐

Matin

☐

Après-midi

☐

Soir

• Quand je fais mon activité, dans quel état je suis ?

Mon activité :

☐

- Très facile
- Je suis bien
- Je bouge doucement
- Je peux faire ça toute la journée

☐

- Facile
- Je vais bien
- Je bouge

☐

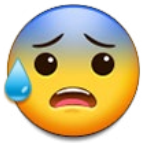
- Je suis bien
- Je transpire un peu
- Je peux parler

☐

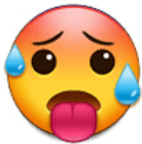
- Moyen
- Je suis un peu fatigué
- Je transpire un peu plus
- Je peux toujours parler



- Un peu dur
- Je manque un peu de souffle
- Je transpire plus
- Je peux toujours parler
- J'ai du mal à finir mes phrases



- Dur
- Je transpire beaucoup
- Je peux toujours parler



- Très dur
- J'ai du mal à faire ça plus longtemps
- Impossible de parler

Pour être en bonne santé, faire : des activités physiques et du sport!

Le projet Bouger avec le Sport Adapté,
aide à bouger plus tous les jours.

Mon projet

« Sport Santé »

Mon bien être avant et après mon projet sport santé.

QUESTIONNAIRE

Date avant projet :

Date après projet :

> J'ai du mal à me pencher



Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

> J'ai du mal à monter ou à descendre les escaliers



Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

> J'ai du mal à tendre le bras



Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

> J'ai mal quand je marche



Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

> **J'ai du mal à rester longtemps debout**



Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

> **Je me fatigue vite**



Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

> **J'ai du mal à m'endormir**



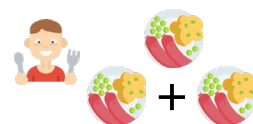
Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

> **Je mange vite, j'ai du mal à mâcher**



Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

> **Je rempli mon assiette plusieurs fois**



Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

> **Je mange entre les repas**



Avant le projet :	oui	ou	non
Après le projet :	oui	ou	non

● Combien j'ai de oui ?

Si j'ai :

- 1 ou 2 **oui** > **1**
- 3 ou 4 **oui** > **2**
- 5 ou 6 **oui** > **3**
- 7 ou 8 **oui** > **4**
- 9 ou 10 **oui** > **5**

● Entoure ta réponse

Je suis ?

1

2

3

4

5

1. Je suis en
bonne santé

5. Je dois faire
attention à ma santé

● Mon bien-être c'est savoir si :

- Je mange bien
- Je dors bien
- Je bouge bien

**Il faut bouger
chaque jour
et bien manger.**

MES CONSEILS D'ALIMENTATION

5 conseils **pour être en pleine forme**

● **Je mange 3 repas par jour**



- petit-déjeuner



- repas du midi



- repas du soir

● **Je bois de l'eau tous les jours**



- une petite bouteille d'eau, c'est bien



- une grande bouteille d'eau, c'est très bien

● **Je prends mon temps pour manger**

- manger doucement pendant 20 minutes
- manger doucement -> pas faim entre les repas

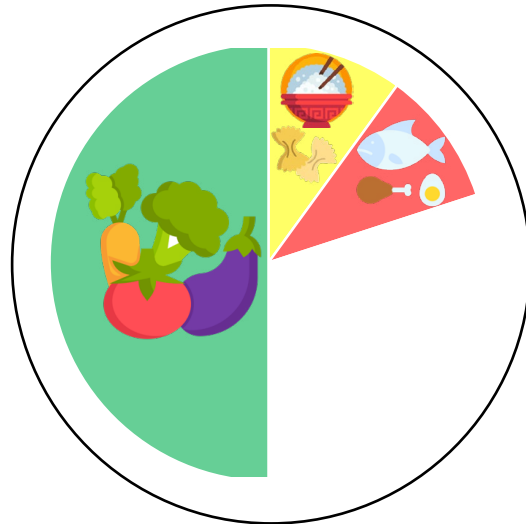
● **Je mâche bien tout ce que je mange**

- bien mâcher ma nourriture
- digérer ma nourriture

- **Dans mon assiette,**

Je dois avoir :

- > La moitié de légumes
- > Un peu de féculents
- > Un peu de protéines



- **Chaque jour,**

Je dois manger :

- > 2 fruits
- > 2 produits laitiers
- > 3 parts de légumes

- **Je dois manger de tout,**

Pour avoir de la force pour la journée.

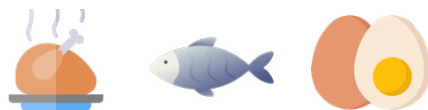
- > **Féculents** : riz, pomme de terre, semoule, pâtes, blé, maïs, pain



- > **Légumes** : petit pois, tomates, carottes, poireaux, salade



- > **Protéines** : viandes, poissons, œufs



- > **Fruits** : pommes, poires, fraises, cerises, ananas, pêches, bananes



- > **Produits laitiers** : fromage blanc, yaourt, beurre



● Les conseils sur l'alimentation



> Charcuterie :

Manger **moins de 150 grammes** par semaine

> Limiter les produits :

Gras



Sucrés



Salés



> L'alcool :

Limiter à **deux verres par jours maximum.**

Pas tous les jours.

> Viandes :

Plus de : volaille



Moins de : porc, bœuf, veau, mouton, agneau



Limiter les viandes à la moitié d'1 kilogramme par semaine.

● Le nutri-score donne la qualité d'un produit.

La qualité est de **A à E**.



BON

MAUVAIS



MES ACTIVITÉS PHYSIQUE ET MON SPORT



- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?
-
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?
-
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?
-
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?



MES JOURNÉES SPORT ADAPTÉ



- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?
-
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?
-
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?
-
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?

- 
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?
-
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?
-
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?
-
- Date :
 - J'ai fait :
 - Combien de temps ?
 - Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

- Date :
- J'ai fait :
- Combien de temps ?
- Comment j'étais pendant mon sport ?

GLOSSAIRE

DÉFINITION DES MOTS DIFFICILES

- **Condition physique :**

C'est quand ton corps est capable de faire un travail physique.
(exemple : activité physique, sport.)

- **Indice de Masse Corporelle :**

L'indice de Masse Corporelle est un calcul.
Ce calcul est fait avec mon poids et ma taille.
Ce calcul dit si je suis trop gros ou trop maigre.

- **Équilibre statique :**

C'est tenir sur une jambe sans tomber.

- **La souplesse :**

C'est pouvoir bouger son corps sans problèmes.
(exemple : se pencher en avant et toucher ses pieds avec ses mains.)

- **Endurance :**

C'est tenir face à la fatigue.
(exemple : combien de temps je peux courir.)

GLOSSAIRE



- **Qualité de vie :**

C'est :

- je mange bien
- je dors bien
- je bouge bien

- **Profil d'activité :**

C'est l'activité sportive que je fais dans la semaine.

- **Sédentarité :**

C'est être longtemps assis ou couché dans la journée.

- **Nombre de pas hebdomadaires :**

C'est le nombre de pas que je fais dans 1 semaine.

MON BILAN

Pour remplir mon bilan,
je peux être accompagné.

- Nom :
- Prénom :
- Établissement :
- Date de test 1 :
- Date de test 2 :

● C'est quoi les indices ?

1

2

3

4

5



Je suis en bonne santé,
quand mon indice est proche de 5.



Je dois faire attention à ma santé,
quand mon indice est proche de 1.

MON BILAN

- Un tableau n'est pas FALC.
- La lecture d'un tableau peut être compliqué.
- Tu vas avoir de l'aide pour remplir ce tableau.

Test		Indices	
		Test 1	Test 2
Condition Physique	Indice de masse corporelle		
	Équilibre statique		
	Souplesse		
	Force des bras		
	Force des jambes		
	Endurance		
Questionnaire	Qualité de vie		
	Profil d'activité		
	Sédentarité		

MES RÉSULTATS AUX TESTS

● Je dessine ma « condition physique »

- Avec de l'aide

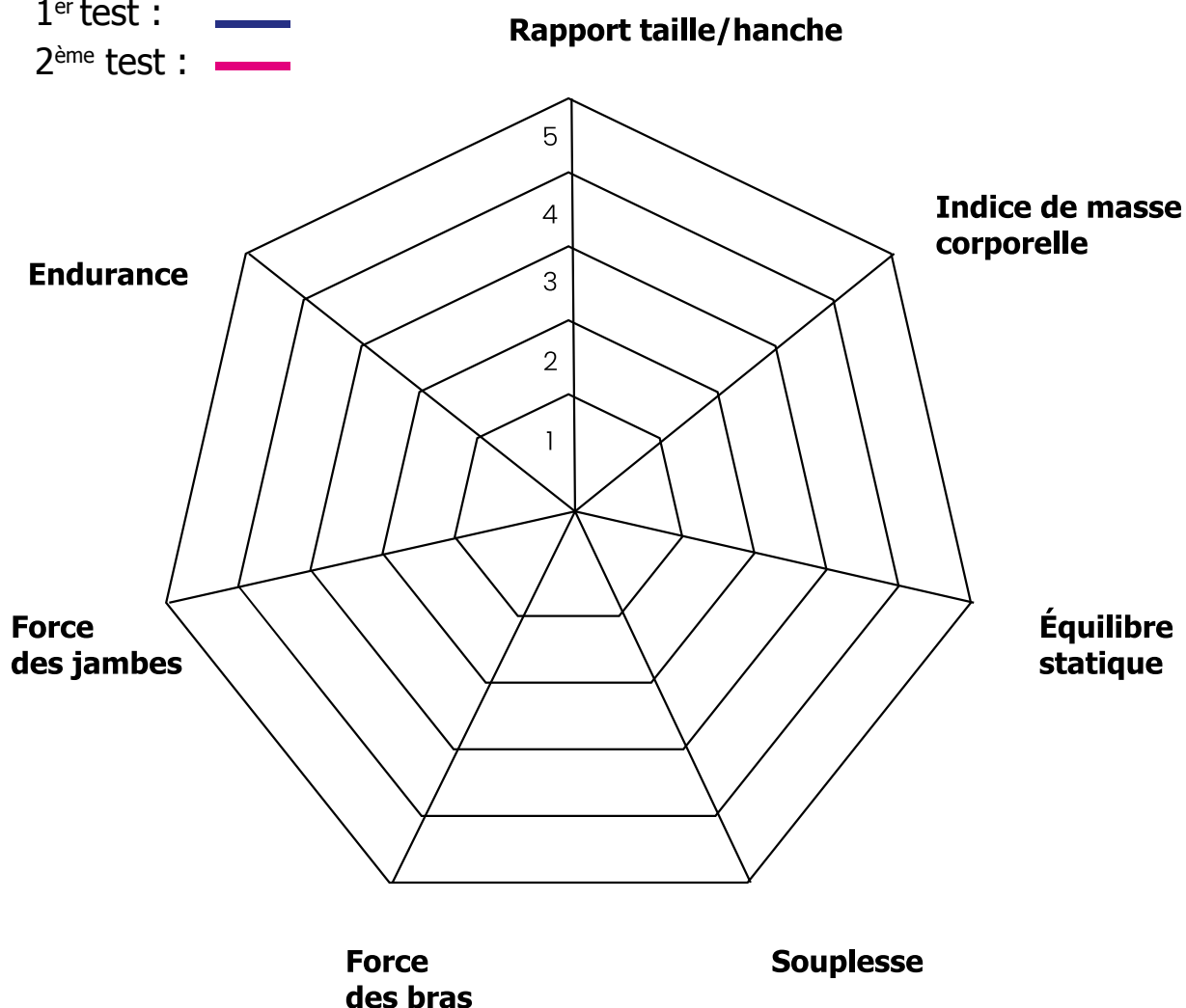
Pour chaque ligne du tableau que tu viens de remplir,
Vous devez reporter les indices sur le schéma.

- les points les plus éloignés du centre sont des indicateurs de bonne santé
- les points les plus proches du centre sont à améliorer

● Je remplis le schéma de ma condition physique :

1^{er} test : —

2^{ème} test : —



MON CONTRAT

● **Mon nom :**

● **Mon éducateur ou ma famille :**

● **Je signe ce contrat pour l'année 20__ / 20__**

● **Ce contrat dit que :**

- Je dois faire plus d'activités sportives
- Je vais aller à journées Sport Adapté dans l'année
-



● **La date :**



● **Ma signature :**



Sources Pictogrammes Flaticon

- Surang
- Freepik
- Smashicons
- designbydai
- max icons
- winnievinzence
- Victoruler
- lapiyee
- Chanut-is-Industries
- AmethystDesign
- Handicon
- Flat icons
- ultimatearm
- justicon
- monkik
- Umeicon
- Amethystprime
- konkapp
- small.smiles
- vectorsmarket
- kerismaker
- iconixar
- Eucalyp
- popo2021
- Icongeek26
- dDara
- afitrose
- BZZRINCANTATI
- andinur
- Good Ware
- juicy_fish
- vectorsmaket15
- mikan933
- wanicon
- Skyclick



Contact National :

Fédération Française
du Sport Adapté
3 rue Cépré
75015 Paris

Contact :

Aurélie CHARASSE
aurelie.charasse@sportadapte.fr

Correspondant en Région :

Référents Sport Santé
« Bouger avec le Sport Adapté »



Ce document a été écrit en **FALC**.

FALC veut dire **F**acile **À** Lire et à **C**omprendre.

Il a été écrit, relu et validé par les travailleurs
de l'ESAT Riom/Mozac Adapei63.