

Ateliers Passerelles **SPORT-SANTÉ** Pays de la Loire

Ce sont des lieux qui vont vous permettre de pratiquer et découvrir des activités physiques et sportives, à votre rythme afin de prendre peu à peu goût à l'effort et au bien-être que procure le sport.

Les éducatrices de la Fédération d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire seront là pour vous accompagner et vous soutenir au fil des séances, pour atteindre l'objectif final : intégrer une association sportive pour une pratique physique régulière.

Sachez enfin, que ces ateliers ont été créés pour vous, financés sur des fonds publics (URCAM et DRDJS des Pays de la Loire) et qu'à ce titre, il convient de donner son maximum pour être assidu aux séances.

Le sport est un jeu, amusez-vous et faites-vous plaisir !



Ateliers Passerelles Pays de la Loire

Carnet de Bord



LES HABITUDES DE VIE

1- Quelles sont vos activités physiques?* :

Début des ateliers	Activités	Fin des ateliers
<input type="checkbox"/>	La marche	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	La danse	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Le jardinage	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Le bricolage actif	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Autre :	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aucune	<input type="checkbox"/>

(*): Cocher la ou les cases «Activités» qui vous correspondent.

2- Votre sommeil :

Début des ateliers		Questions	Fin des ateliers	
Oui	Non		Oui	Non
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dormez-vous bien (nuit en continue)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avez-vous de la difficulté à vous endormir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Au réveil, vous sentez-vous reposé(e)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prises des Fréquences Cardiaques (FC) aux différents moments des séances et du cycle.

DATES DES SÉANCES	FC ¹ : au repos	FC ² : à la fin de la séance	FC ³ : 10 minutes après FC ²
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			