

Pour une Vie Plus Active



Nom : Prénom :

Date : / /

« Je m'engage à intégrer dans ma vie quotidienne, les activités suivante » :

- S'amuser au grand air
- Jardiner
- Laisser la voiture à la maison et marcher pour se rendre à l'école
- Aller à l'école à vélo
- Sortir des transports en commun deux arrêts avant la destination
- Faire du patin à roulette, du vélo ou de la trottinette avec ses parents
- Aider à nettoyer un parc ou la cour d'école de votre voisinage
- Aller faire des courses à pied ou à vélo
- Tondre la pelouse (avec une tondeuse manuelle)
- Jouer d'avantage avec mes parents, ma famille, mes proches
- Faire une randonnée
- Participer aux activités ménagères manuelles
- Promener plus souvent et plus longtemps le chien

- Faire une balade de 10 minutes après chaque repas
- Marcher d'un pas plus rapide
- Bricoler avec mes parents
- Danser 10 minutes par jour au rythme de sa musique préférée
- Préférer les escaliers
- M'initier à un nouveau sport dans une association ou avec des amis
- Faire un détour en faisant ses courses à pied
- Trouver une activité le dimanche: vélo, natation, randonnée en famille ou avec des amis
- Autres :

.....
.....
.....

Y associer

- Des exercices d'assouplissement (4 à 7 jours/semaine)

Faire des étirements, des pauses étirements, en effectuant des rotations de la tête et des épaules, des coudes, des poignets, des genoux et des chevilles devant les écrans. L'objectif étant d'interrompre la station assise prolongée.

« Dans l'adoption de ce mode de vie plus actif, j'explore le voisinage, cherche des endroits où je me sens à l'aise pour faire de l'activité physique et réfléchis aux types d'activités dans lesquelles je souhaite m'engager régulièrement. »

Aménagement de mon agglomération

- Piscine
- Terrain de tennis et autres
- Parc de loisirs
- Sentiers/Pistes Cyclables
- Autres:

Programmes

- Associations/Clubs environnants
- A l'école
- Salle de sport
- Evénements spéciaux
- Autres:

Matériel à ma disposition

- Vélo/Trottinette
- Vélo d'appartement
- Tapis
- Ballons
- Arc/Fléchette
- Tapis
- Livre d'exercices
- Autres:

J'ai besoin d'aide pour démarrer sur des aspects spécifiques. Notez-les au quotidien pour les partager à vos parents, ou afin de mieux nous les exposer :

-
-
-
-
-
-

Affichez cette page quelque part où vous pourrez la voir tous les jours (ex. sur le frigo, près de votre lit ou sur votre bureau).

En réalisant régulièrement ces activités dans votre vie quotidienne, elles deviendront de véritables habitudes.

Si vous désirez abandonner une mauvaise habitude, essayez de la remplacer par une bonne.

Ne vous découragez pas si vous ne réussissez pas à 100%. L'acquisition de nouvelles habitudes prend généralement trois ou quatre semaines.

Suivez vos progrès !