

Établir

un programme d'activité physique



C'est parfois difficile de commencer à faire plus d'activité physique. Si c'est votre cas, vous n'êtes pas seul !

Une façon de vous aider à commencer est d'établir un programme d'activité physique.

Ce papillon vous montrera les étapes à suivre pour établir votre propre programme.

Étape 1 : Posez-vous cinq QUESTIONS

POURQUOI, QUOI, OÙ, QUAND ET QUI. Lisez les questions ci-dessous et écrivez vos réponses dans l'espace prévu à cette fin.

Parlez avec votre fournisseur de soins de santé des activités qui vous conviendraient le mieux.

POURQUOI l'activité physique est-elle importante pour vous ?

QUEL type d'activité(s) physique(s) voulez-vous faire ?

OÙ feriez-vous cette activité ou ces activités ?

QUAND pouvez-vous faire votre activité ?

QUI peut faire l'activité avec vous ?

Étape 2 : Écrivez votre programme d'activité physique

Voici quelques exemples de programmes d'activité physique. Écrivez votre propre programme dans l'espace prévu à cette fin.

1^{er} exemple de programme

POURQUOI	Avoir plus d'énergie ; m'aider à contrôler mon poids.
QUOI	Marcher.
OÙ	Près de la maison et du travail.
QUAND	Pour me à l'arrêt de l'arrêt du transport en commun et en revenir chaque jour (environ 10 minutes). Après souper, chaque soir, pendant 20 minutes.
QUI	Moi seul pour me rendre à l'arrêt du transport en commun et en revenir. Avec des membres de ma famille le soir.

2^e exemple de programme

POURQUOI	Pour ma santé ; pour rencontrer du monde.
QUOI	Cours d'aquaforme.
OÙ	Piscine du quartier.
QUAND	Mardi et jeudi, après le travail.
QUI	Moi seul, mais j'espère rencontrer d'autres personnes pendant le cours.

3^e exemple de programme

POURQUOI	Mieux dormir ; avoir plus de force.
QUOI	Vidéo de conditionnement physique.
OÙ	Chez moi.
QUAND	Tous les matins de la semaine, avant le travail.
QUI	Moi seul.

Mon programme d'activité physique

Répondez à vos 5 QUESTIONS	Écrivez votre programme ici
POURQUOI	
QUOI	
OÙ	
QUAND	
QUI	

Étape 3 : Ajoutez des détails à votre programme

Les questions ci-dessous vous aideront à ajouter plus de détails à votre programme.

De combien de temps aurez-vous besoin pour faire votre activité ?

Aurez-vous besoin de vêtements spéciaux ou d'équipement ?

Comment pouvez-vous vous préparer à affronter le mauvais temps ?

Quels problèmes pourriez-vous rencontrer en mettant votre programme d'activité physique à l'action ?

Nommez quelques idées pour résoudre vos problèmes.

Quelques conseils pour vous aider à commencer à faire de l'activité physique et à demeurer actif

- Demandez à vos parents et amis de vous appuyer.
- Trouvez des façons faciles et agréables de faire de l'activité physique dans votre secteur.
- Découvrez les activités que vous pouvez faire au travail ou près de votre travail, comme les clubs de conditionnement physique ou les parcs.
- Parlez avec votre fournisseur de soins de santé des activités qui vous conviendraient le mieux.

À retenir : C'est souvent difficile de faire les premiers pas pour augmenter votre activité physique. La clé du succès, c'est d'avoir un programme !

Quand votre programme sera en place, ce sera plus facile de vous mettre en branle et de commencer à faire des efforts pour atteindre vos objectifs d'activité physique.

À faire : Nommez une chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour réaliser votre programme.

--