

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.

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

Étape 1 : Posez-vous cinq questions **POURQUOI, QUOI, OÙ, QUAND et QUIO**

Lisez les questions ci-dessous et écrivez vos réponses dans l'espace prévu à cette fin.

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

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

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

OÙ feriez-vous cette activité ou ces activités ?

QUAND pouvez-vous faire votre activité ?

QUIO 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.
QUEL	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.
QUIO	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.
QUEL	Cours d'aquaforme.
OÙ	Piscine du quartier.
QUAND	Mardi et jeudi, après le travail.
QUIO	Moi seul, mais j'espère rencontrer d'autres personnes pendant le cours.

3^e exemple de programme

POURQUOI	Pour ma santé ; pour rencontrer du monde.
QUEL	Vidéo de conditionnement physique.
OÙ	Chez moi.
QUAND	Tous les matins de la semaine, avant le travail.
QUIO	Moi seul.

Demandez à vos parents et amis de vous appuyer.



Mon programme d'activité physique

Répondez à vos 5 QUESTIONS et écrivez votre programme ici.

POURQUOI

QUEL

OÙ

QUAND

QUIO

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.

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrales
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca