

Établir

# un programme d'activité physique



Il peut parfois être difficile de commencer à bouger plus. Si c'est ce que vous ressentez, sachez que d'autres vivent la même chose!

Le fait d'établir un programme d'activité physique est un moyen de vous faciliter la tâche.

Ce livret vous aidera à franchir les étapes nécessaires pour établir votre propre programme.

## Première étape : posez-vous les 5 questions classiques

**POURQUOI, QUOI, OÙ, QUAND, QUI?** Lisez les questions ci-dessous et inscrivez vos réponses dans l'espace prévu.

*Consultez votre professionnel de la santé pour savoir quelles activités vous conviennent le mieux.*

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

  

**QUOI** – Quel type d'activités voulez-vous pratiquer?

  

**OÙ** pratiquerez-vous cette ou ces activités?

**QUAND** pouvez-vous faire de l'activité physique?

Avec **QUI** pouvez-vous pratiquer cette activité?

## Deuxième étape : mettez votre programme d'activité physique par écrit

Voici quelques exemples de programme d'activité physique. Écrivez le vôtre dans l'espace prévu.

### Exemple de programme n° 1

<b>POURQUOI</b>	Avoir plus d'énergie; limiter la prise de poids.
<b>QUOI</b>	La marche.
<b>OÙ</b>	Près de chez moi et du travail.
<b>QUAND</b>	Chaque jour, aller-retour au travail (environ 10 minutes). Chaque soir, après le souper, pendant 20 minutes
<b>QUI</b>	Seul pour l'aller-retour au travail. Avec des membres de la famille le soir.

### Exemple de programme n° 2

<b>POURQUOI</b>	Ma santé; prendre l'air.
<b>QUOI</b>	La marche nordique (nwtrpa.org)
<b>OÙ</b>	Départ de l'école.
<b>QUAND</b>	Les mardis et jeudis soirs.
<b>QUI</b>	Seul, mais j'espère pouvoir me joindre à d'autres personnes de la classe.

### Exemple de programme n° 3

<b>POURQUOI</b>	Mieux dormir; avoir plus de force.
<b>QUOI</b>	Vidéo de conditionnement physique.
<b>OÙ</b>	À la maison.
<b>QUAND</b>	Les matins de la semaine, avant d'aller au travail.
<b>QUI</b>	Seul.

### Mon programme d'activité physique

<b>Réfléchissez aux 5 questions</b>	<b>Écrivez votre programme ici</b>
<b>POURQUOI</b>	
<b>QUOI</b>	
<b>OÙ</b>	
<b>QUAND</b>	
<b>QUI</b>	

## Troisième étape : précisez votre programme

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

Combien de temps vous faudra-t-il pour faire votre activité?

Avez-vous besoin de vêtements ou d'un équipement spécial?

Que pouvez-vous prévoir en cas de mauvais temps?

Quels sont les problèmes susceptibles de survenir au moment de suivre votre programme d'activité physique?

Quelles pourraient être les solutions à ces problèmes?


## Trucs pour vous aider à commencer à faire de l'activité physique et à rester actif

- Demandez à votre famille et à vos amis de vous appuyer.
- Trouvez des façons faciles et agréables de faire de l'activité physique dans votre secteur.
- Trouvez des activités possibles au travail ou dans les environs, comme dans un centre de conditionnement physique ou dans un parc.
- Consultez votre professionnel de la santé pour savoir quelles activités vous conviennent le mieux.

**N'oubliez pas** : il est souvent difficile de faire le premier pas et de se décider à bouger. Le secret pour y parvenir, c'est d'établir un programme!

Une fois votre **programme établi**, vous trouverez plus facile de vous y mettre et de travailler pour atteindre vos objectifs d'activité physique.

Action : nommez **une chose** que vous pouvez faire aujourd'hui pour accomplir votre programme?

--

Centre for  
**Active Living**



Produit par le Centre for Active Living,  
[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca).

Revu et modifié par le ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement des Territoires du Nord-Ouest.

If you would like this information in another official language, please call 867-920-3367.

Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, téléphonez-nous au 867-920-3367.

Remerciements photo : Dave Brosha, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement des Territoires du Nord-Ouest.