

DR 7–SA : Journal d'activité physique*



Nom _____ Classe _____

Mois _____ Semaine du _____

	Description de l'activité	Durée	Intensité (légère, modérée ou vigoureuse)	Réflexions personnelles
<i>Exemple</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marche aller-retour maison-école ▪ Course à pied après l'école ▪ Tondre le gazon 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 20 min ▪ 30 min ▪ 15 min 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Légère ▪ Vigoureuse ▪ Modérée 	Suis en superbe forme aujourd'hui. Bien dormi. Trop mangé au souper. Me sens un peu stressé à cause de l'examen de mathématiques de demain.
Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Total				

Réfléchissez sur les moyens d'accroître votre activité physique :

- **Ajoutez une nouvelle activité :** Trouvez une nouvelle activité qui vous plaît. Allez marcher pendant 15 à 30 minutes avant de vous asseoir devant la télé pour écouter votre émission favorite ou pour faire une pause au cours de votre journée de travail.
- **Transformez une période d'inactivité en période d'activité :** Faites une promenade après le souper, faites du vélo stationnaire ou des demi-redressements assis tout en regardant la télé, marchez pour retourner vos vidéos à la boutique ou pour aller faire de petites emplettes.
- **Repoussez vos limites :** Augmentez votre rythme de marche, marchez pendant 30 minutes plutôt que 20, ou allez marcher cinq fois par semaine plutôt que trois.
- **Faites davantage d'efforts :** Transformez vos marches ordinaires en marches rapides ou en séances de course à pied.

* Source : Dairy Council of California. "Physical Activity Journal", *Meals Matter: Eating for Health—Health Topics*. 2005. <www.mealsmatter.org>. Adapté avec l'autorisation du Dairy Council of California.