

DR 7–GC : Contrat d'activité physique

Je crois que l'activité physique et l'exercice réguliers peuvent m'apporter des bienfaits sur les plans physique, mental, social et émotionnel.

Je, _____, M'ENGAGE PAR LA PRÉSENTE À
ATTEINDRE LES OBJECTIFS SUIVANTS :

Objectif précis et réaliste n° 1 D'ici le : _____

Tâches requises pour atteindre cet objectif :

Objectif précis et réaliste n° 2 D'ici le : _____

Tâches requises pour atteindre cet objectif :

Objectif précis et réaliste n° 3 D'ici le : _____

Tâches requises pour atteindre cet objectif :

ENGAGEMENT PRIS PAR _____ LE _____
(élève) (jour) (mois) (année)

* Source : J. Andrew Doyle, "Exercise Adherence", *The Exercise and Physical Fitness Page*.
<www2.gsu.edu/~wwwfit/adherence.html>. © Board of Regents of the University System of Georgia by Georgia State University (1999). Adapté avec l'autorisation de l'auteur.