

DR 5–SA : Plan personnel d'activité physique

Nom _____ Classe _____ Date _____

Activité physique	Fréquence de l'activité	Durée estimée (heures et minutes)	Cote de facteur de risque (CFR)	Listes de vérification incluses
<i>Exemples</i>	Soccer intérieur	3 pratiques + 1 match par semaine	5 h 30 min.	2 Oui
	Patinage à roues alignées	5 jours—pour aller à l'école et en revenir	3 h 20 min.	2 Oui
Commentaires de l'élève				
Commentaires de l'enseignant				

Signature de l'enseignant

Date

La signature de l'enseignant confirme que :

- L'élève a satisfait aux critères dans la formulation de son plan personnel d'activité physique.
- L'élève a démontré sa compréhension de la façon de gérer les risques et de prendre les mesures appropriées pour participer à l'activité physique en toute sécurité.
- L'élève connaît les règles de sécurité et ses responsabilités en ce domaine afin d'en discuter avec ses parents ou tuteurs, et d'obtenir leur autorisation.