DR 7–SA : Journal d'activité physique*

Nom _____ Classe _____

Mois _____ Semaine du _____

	Description de l'activité	Durée	Intensité (légère, modérée, vigoureuse)	Réflexions personnelles
Exemple	▪ J'ai marché pour aller à l'école ▪ J'ai tondu le gazon ▪ J'ai fait du jogging après l'école	▪ 20 min ▪ ▪ 15 min ▪ ▪ 30 min.	▪ Légère ▪ ▪ Modérée ▪ ▪ Vigoureuse	Je me sentais en grande forme aujourd'hui. J'ai bien dormi. J'ai trop mangé ce midi. Je suis un peu nerveux à cause de l'examen de maths demain.
Jour 1	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	
Jour 2	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	
Jour 3	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	
Jour 4	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	
Jour 5	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	
Jour 6	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	
Jour 7	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪	
Total		▪ Légère ▪ Modérée ▪ Vigoureuse		

Examine des façons d'augmenter ton activité physique.

- **Ajoute une activité.** Trouve une nouvelle activité que tu aimes. Marche pendant 15 à 30 minutes avant de t'asseoir pour écouter ton émission de télévision favorite ou pour faire une pause dans tes activités quotidiennes.
- **Remplace des périodes d'inactivité par des périodes d'activité physique.** Fais une promenade à pied après le dîner, fais un tour de vélo ou encore des redressements partiels pendant que tu regardes la télé, rends-toi à pied au club vidéo pour rendre un DVD ou à l'épicerie pour aller chercher quelques petits articles.
- **Fais-en un peu plus que tu en fais présentement.** Marche plus vite, marche pendant 30 minutes au lieu de 20, ou marche cinq fois par semaine au lieu de trois.
- **Travaille un peu plus fort.** Marche avec plus d'intensité ou fais du jogging.

---

* Source : Dairy Council of California. "Physical Activity Journal." *Meals Matter: Eating for Health—Health Topics.* 2005. http://www.mealsmatter.org. Adapté avec la permission du Dairy Council of California.