



MINUTES DE MOUVEMENT UN DÉFI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

JOURNAL DE SUIVI

Utilisez les tableaux ci-dessous pour enregistrer vos minutes de mouvement pour chaque jour de la semaine. Voyez si vous pouvez atteindre le maximum de 60 minutes par jour ! Ensuite, rendez-vous sur le site Web du défi pour soumettre vos minutes et aider votre équipe à atteindre le sommet du classement.

GARDEZ CECI À L'ESPRIT...

L'activité physique ne doit pas nécessairement consister à soulever des poids dans le gymnase. La clé pour rester en bonne forme est de choisir des activités qui vous plaisent et de chercher des occasions de bouger votre corps tout au long de la journée. Vous pouvez pratiquer votre sport préféré, aller danser ou passer du temps à l'extérieur en faisant de la randonnée ou du canoë.

Utilisez votre routine :

- Promenez votre chien
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur
- Jouez avec vos enfants
- Travaillez dans votre jardin

Recherchez des micro-mouvements :

- Profitez de votre pause pour faire des étirements
- Essayez des séances d'entraînement en micro-coup, par exemple 10 pompes ou fentes à la fois.
- Marchez lorsque vous parlez au téléphone

Consultez le centre de ressources pour plus de conseils et d'idées !

SUIVEZ VOS MINUTES DE MOUVEMENT HEBDOMADAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

CALCULEZ VOS TOTAUX QUOTIDIENS CI-DESSOUS



TOTAL DE VOS MINUTES DE MOUVEMENT POUR LA SEMAINE