

# Carnet de suivi de l'activité physique



[www.eatwellgetfitlivelife.ca](http://www.eatwellgetfitlivelife.ca)



An initiative by KFL&A Public Health

# Introduction

À l'ère de la technologie moderne, la majorité des Canadiennes et des Canadiens passent une grande partie de leur temps assis devant un écran, tant au travail que durant leurs loisirs. Au Canada de nos jours, seuls vingt-



quatre pour cent des adultes<sup>2</sup> et neuf pour cent des enfants<sup>3</sup> atteignent le niveau d'activité physique recommandé par le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine. Ce manque d'exercice a des répercussions négatives sur la santé et le bien-être des résidents des comtés de Kingston, Frontenac, et Lennox et Addington (KFL&A).

Ce carnet vous aidera à mieux connaître vos habitudes en matière d'activités de loisirs (télévision, jeux vidéo, ordinateur) et d'activité physique; à établir des objectifs pour réduire le temps que vous passez devant un écran et augmenter votre niveau d'activité physique; et à vous fournir des stratégies pour atteindre le niveau d'activité physique recommandé.

## Passez à l'action en six étapes faciles :

1

Remplissez le questionnaire sur vos activités sédentaires (position assise);

2

Remplissez la section visant à établir vos objectifs;

3

Lisez les renseignements généraux sur l'activité physique;

4

Cochez un symbole pour chaque tranche de 10 minutes d'activité physique. Pour chaque période supplémentaire, notez l'information à côté des symboles. Inscrivez le temps total d'activité physique quotidienne dans la colonne de droite;

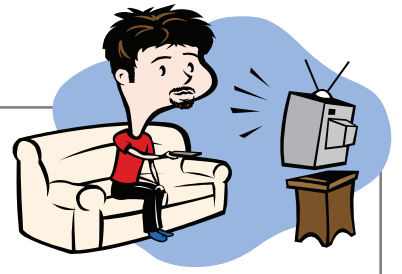
5

Cochez un symbole pour chaque tranche de 30 minutes passée devant un écran (sauf celles liées au travail ou aux études). Pour chaque période supplémentaire, notez l'information à côté des symboles. Inscrivez le temps total quotidien dans la colonne de droite;

6

À la fin de la semaine, calculez le temps total d'activité physique et celui passé devant un écran. Cet exercice vous aidera à déterminer le nombre d'heures que vous consacrez à vos diverses activités.

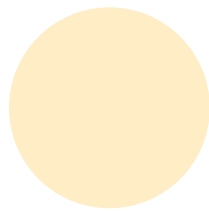
# Activités sédentaires



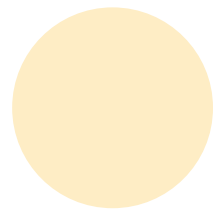
Établissez la liste de toutes les émissions de télévision que vous regardez chaque semaine.

Établissez la liste de vos émissions préférées.

Combien d'heures par semaine passez-vous à regarder ces émissions?



Combien d'heures par semaine passez-vous à regarder ces émissions?

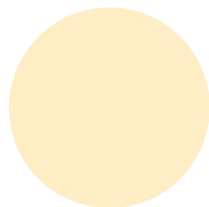


Établissez la liste de vos activités sédentaires (lecture, ordinateur) de la semaine.

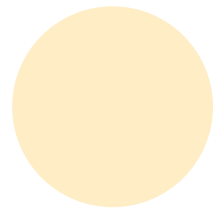
Établissez la liste de vos activités sédentaires préférées.



Combien d'heures par semaine consacrez-vous à ces activités?



Combien d'heures par semaine consacrez-vous à ces activités?



Quel est le nombre total d'heures que vous passez à regarder vos émissions préférées et celui que vous consacrez à vos activités sédentaires préférées?

# Établissez vos objectifs en utilisant le principe SMART

**Spécificité** – établissez clairement vos objectifs.

**Mesure** – utilisez des indicateurs pour suivre vos progrès du début à la fin.

**Action** – déterminez vos objectifs en fonction des actions à réaliser.

**Réalisme** – choisissez des objectifs concrets selon vos capacités personnelles.

**Temps** – étalez vos objectifs dans le temps pour vous aider à atteindre votre cible.

## Objectifs à court terme

1. Marchez pendant trente minutes, cinq fois par semaine du lundi au vendredi.
2. Réduisez le temps passé devant la télévision d'une demi-heure chaque semaine durant quatre semaines.

## Objectifs à long terme

1. Passez au maximum quatorze heures par semaine devant la télévision.

Réfléchissez à 3 objectifs en matière d'activité physique pour les 4 prochaines semaines.

Relisez régulièrement vos objectifs pour garder le cap.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

L'établissement de vos objectifs vous aidera à accroître votre détermination et à suivre vos progrès depuis que vous avez adopté un mode de vie plus sain.

## Activité physique

Pour demeurer en bonne santé, il est recommandé de faire soixante minutes d'exercice physique d'intensité modérée presque tous les jours<sup>1</sup>. Vous devez inscrire trois types d'exercices dans votre carnet :

**Les activités d'endurance** font travailler votre cœur, vos poumons et votre appareil circulatoire, et vous aident à faire le plein d'énergie<sup>1</sup>. Les activités d'endurance comprennent entre autres, la marche, les travaux extérieurs ou de jardinage, la bicyclette, le patinage, la natation, la danse et les tâches ménagères.

**Les activités de développement de la force** renforcent les muscles et les os, améliorent la posture et contribuent à prévenir les maladies comme l'ostéoporose, car vous travaillez contre une résistance. Ces activités comprennent entre autres les lourds travaux, le transport de sacs d'épicerie ou d'enfants dans les bras, le fait de monter des escaliers, le transport d'un panier de linge, les exercices avec mise en charge comme le pont, les accroupissements et les pompes et la fréquentation d'un centre de conditionnement physique pour des entraînements réguliers de la force musculaire.

**Les activités d'assouplissement** facilitent les mouvements en aidant les muscles à se détendre et en gardant vos articulations mobiles. Les activités d'assouplissement comprennent entre autres les extensions en douceur, les flexions, le Tai Chi, le fait de passer l'aspirateur, le yoga, le curling et les étirements musculaires en général<sup>1</sup>.

Les activités d'intensité modérée augmentent la fréquence cardiaque, la température corporelle et la fréquence respiratoire.

Une activité d'intensité modérée doit durer au moins dix minutes pour être comptabilisée dans votre temps d'activité physique.



Date de début \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Jour Mois Année

## Registre des activités physiques « Motiv8 »

JOUR	Activités d'endurance, de développement de la force et d'assouplissement	Nombre d'heures
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		
<p>Cochez un symbole pour chaque tranche de 10 minutes d'activité physique. Tentez de cocher tous les symboles la plupart des jours de la semaine. Vous pouvez noter vos périodes additionnelles d'activité physique à côté des symboles.</p>		<b>Total hebdomadaire</b>

## Registre des périodes de loisirs passées devant un écran « Motiv8 »

JOUR	Télévision, jeux vidéo, DVD et ordinateur/Internet	Nombre d'heures
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		
<p>Cochez un symbole pour chaque tranche de 30 minutes passée devant un écran (à l'exception de celles liées au travail ou aux études). Tentez de ne rien inscrire dans la zone grise, qui correspond à une période supérieure à 3 heures par jour. Vous pouvez inscrire vos périodes additionnelles passées devant un écran dans cette case.</p>		<b>Total hebdomadaire</b>



Date de début \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Jour Mois Année

## Registre des activités physiques « Motiv8 »

JOUR	Activités d'endurance, de développement de la force et d'assouplissement	Nombre d'heures
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		
<p>Cochez un symbole pour chaque tranche de 10 minutes d'activité physique. Tentez de cocher tous les symboles la plupart des jours de la semaine. Vous pouvez noter vos périodes additionnelles d'activité physique à côté des symboles.</p>		<b>Total hebdomadaire</b>

## Registre des périodes de loisirs passées devant un écran « Motiv8 »

JOUR	Télévision, jeux vidéo, DVD et ordinateur/Internet	Nombre d'heures
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		
<p>Cochez un symbole pour chaque tranche de 30 minutes passée devant un écran (à l'exception de celles liées au travail ou aux études). Tentez de ne rien inscrire dans la zone grise, qui correspond à une période supérieure à 3 heures par jour. Vous pouvez inscrire vos périodes additionnelles passées devant un écran dans cette case.</p>		<b>Total hebdomadaire</b>



Date de début \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Jour Mois Année

### Registre des activités physiques « Motiv8 »

JOUR	Activités d'endurance, de développement de la force et d'assouplissement	Nombre d'heures
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		
<p>Cochez un symbole pour chaque tranche de 10 minutes d'activité physique. Tentez de cocher tous les symboles la plupart des jours de la semaine. Vous pouvez noter vos périodes additionnelles d'activité physique à côté des symboles.</p>		<b>Total hebdomadaire</b>

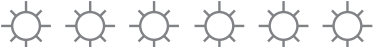






### Registre des périodes de loisirs passées devant un écran « Motiv8 »

JOUR	Télévision, jeux vidéo, DVD et ordinateur/Internet	Nombre d'heures
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		
<p>Cochez un symbole pour chaque tranche de 30 minutes passée devant un écran (à l'exception de celles liées au travail ou aux études). Tentez de ne rien inscrire dans la zone grise, qui correspond à une période supérieure à 3 heures par jour. Vous pouvez inscrire vos périodes additionnelles passées devant un écran dans cette case.</p>		<b>Total hebdomadaire</b>















# semaine 4

Date de début \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Jour Mois Année

## Registre des activités physiques « Motiv8 »

JOUR	Activités d'endurance, de développement de la force et d'assouplissement	Nombre d'heures
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		
<p>Cochez un symbole pour chaque tranche de 10 minutes d'activité physique. Tentez de cocher tous les symboles la plupart des jours de la semaine. Vous pouvez noter vos périodes additionnelles d'activité physique à côté des symboles.</p>		<b>Total hebdomadaire</b>

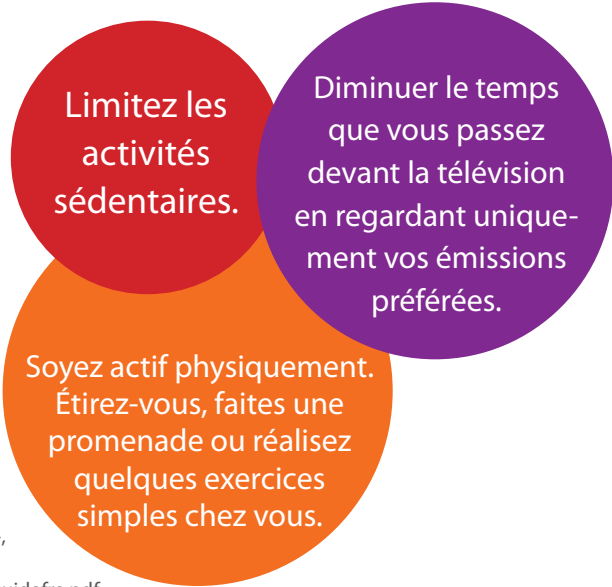
## Registre des périodes de loisirs passées devant un écran « Motiv8 »

JOUR	Télévision, jeux vidéo, DVD et ordinateur/Internet	Nombre d'heures
LUN	 	
MAR	 	
MER	 	
JEU	 	
VEN	 	
SAM	 	
DIM	 	
<p>Cochez un symbole pour chaque tranche de 30 minutes passée devant un écran (à l'exception de celles liées au travail ou aux études). Tentez de ne rien inscrire dans la zone grise, qui correspond à une période supérieure à 3 heures par jour. Vous pouvez inscrire vos périodes additionnelles passées devant un écran dans cette case.</p>		<b>Total hebdomadaire</b>

Le fait de connaître votre profil d'activités hebdomadaires vous aidera à mettre au point des stratégies visant à diminuer les périodes d'inactivité et à augmenter votre niveau d'activité physique. Il ne s'agit pas de renoncer à toutes vos activités sédentaires ou d'être constamment actif; ce ne serait pas réaliste – nous avons tous besoin de ralentir! L'important est de trouver un équilibre qui vous convient et qui vous permet de profiter de la meilleure santé possible pour un bien-être optimal.

**Références :**

1. Santé Canada, « Guide d'activités physiques canadien pour une vie active saine », 1998. (Offert en anglais) : <http://www.csep.ca/main.cfm?cid=574&nid=5138> (offert en français) <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/pdf/guidefre.pdf>
2. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, « Section A : Taux de participation à l'activité physique et sports au Canada », [www.cflri.ca](http://www.cflri.ca) : site consulté en septembre 2007
3. « Rapport de 2004 du médecin hygiéniste en chef - Poids santé, vie saine. », [www.mhp.gov.on.ca](http://www.mhp.gov.on.ca) : site consulté en août 2007



Limitez les  
activités  
sédentaires.

Diminuer le temps  
que vous passez  
devant la télévision  
en regardant unique-  
ment vos émissions  
préférées.

Soyez actif physiquement.  
Étirez-vous, faites une  
promenade ou réalisez  
quelques exercices  
simples chez vous.