

L'objectif 30 de MON Défi Santé 5/30 Équilibre



OBJECTIF 30 = bouger au moins 30 minutes par jour

Précisions sur le 30

- Il s'agit de 30 minutes d'activité physique pratiquée à une intensité modérée, par exemple marcher d'un bon pas.
- Les 30 minutes peuvent être effectuées en continu ou par blocs d'au moins 10 minutes. Par exemple : 3 fois 10 minutes ou 2 fois 15 minutes.

1. MA situation côté activité physique

En pensant à vos séances d'exercice ou de sport des dernières semaines ainsi qu'aux activités que vous faites à la maison, au travail, pour vos déplacements ou dans vos loisirs, cochez la case qui correspond au nombre de jours par semaine durant lesquels vous effectuez 30 minutes ou plus d'activité physique.

0 1 2 3 4 5 6 7 JOURS

Atteignez-vous déjà l'objectif 30 du Défi Santé 5/30 Équilibre ?

- Oui. Bravo !** Nous vous encourageons à conserver cette bonne habitude. Pourquoi ne pas profiter de cette période du Défi pour essayer une nouvelle activité ou pour tenter d'atteindre l'objectif PLUS Améliorer son cardio ?
- Non.** Ne changez pas tout du jour au lendemain ! Allez-y progressivement.

2. MES motivations pour atteindre l'objectif 30

- Avoir du plaisir
- Me sentir mieux
- Mieux gérer mon stress
- Contrôler mon poids ou améliorer mon apparence
- Prévenir ou traiter des problèmes de santé
- autre(s) : _____

Rappelez-vous vos motivations régulièrement pour garder le cap.

3. MES obstacles a faire de l'activite physique

Cochez les raisons qui nuisent à votre pratique d'activité physique si c'est le cas.

- Je n'ai pas le temps de faire de l'activité physique
- Je n'ai pas encore trouvé d'activités qui me plaisent
- L'activité physique ne fait pas partie de mes priorités ou de mes intérêts
- Je manque d'énergie pour faire de l'activité physique
- J'ai une blessure ou un handicap qui limite mes possibilités
- Je n'aime pas faire de l'activité physique seul et je n'ai pas de partenaire pour en faire
- Les conditions météo m'empêchent souvent d'en faire
- Autre(s) : _____

4. MES strategies pour atteindre l'objectif 30

Déterminez de quelle façon vous allez vous y prendre pour inclure l'activité physique dans votre quotidien. Optez pour des solutions faciles à réaliser qui conviennent à vos goûts et à votre horaire.

Exemples :

- J'irai faire une marche après le souper les soirs de semaine
- Je profiterai de la fin de semaine pour faire une activité en plein air

- _____
- _____
- _____
- _____

5. Le site DefiSante530Equilibre.ca peut M'aider

- J'obtiens plus d'information sur l'objectif 30 et j'apprends des trucs me permettant de déjouer les obstacles (*section « Activité physique »*)
- Je peux télécharger des outils de suivi et de motivation (*section « Outils et tests »*)
- J'ai l'occasion, si je le désire, de discuter, de me motiver, d'aider et d'être aidé (*section « Forum et témoignages »*)
- Je peux m'abonner aux courriels d'encouragement *Défi Santé 5/30 Équilibre*