

MON ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉFÉRÉE

A22B

NOM: _____ DATE: _____



1.

J'AIME BOUGER PARCE QUE ...

- Je découvre des nouvelles activités
- J'ai du plaisir
- Je fais partie d'une équipe
- Je gère mieux mon stress et mes émotions
- Je m'amuse avec mes amis et/ou ma famille
- Je m'exprime à travers le mouvement
- J'ai plus d'énergie
- _____
- _____

2.

QUAND JE BOUGE, JE SUIS ...

- bien dans mon corps
- capable de mieux dormir
- de bonne humeur
- détendu
- en confiance
- en meilleure forme physique (ex. : fort, flexible, agile, en équilibre, etc.)
- inclus dans un groupe
- moins essoufflé
- moins fatigué
- plus concentré
- _____
- _____
- _____



3.

QUAND JE BOUGE, PARFOIS IL M'ARRIVE ...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> d'être gêné | <input type="checkbox"/> d'avoir peur |
| <input type="checkbox"/> de me sentir découragé | <input type="checkbox"/> de me blesser |
| <input type="checkbox"/> de faire rire de moi | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> de ne pas être aussi bon que les autres | <input type="checkbox"/> _____ |

4.

J'AIME FAIRE LES ACTIVITÉS
PHYSIQUES SUIVANTES :



ENCERCLE CELLE
QUE TU PRÉFÈRES.

5.

LA PREMIÈRE FOIS QUE J'AI ESSAYÉ
MON ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉFÉRÉE,
JE ME SENTAIS ...



6.

APRÈS AVOIR PRATIQUÉ PLUSIEURS
FOIS CETTE MÊME ACTIVITÉ,
JE ME SENS ...



7.

NOMME UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUE TU N'AS JAMAIS FAITE ET
QUE TU AIMERAIS ESSAYER.

