

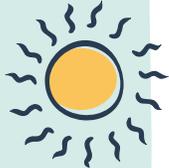
BRANCHÉ SANTÉ À L'ANNÉE!

Parce que les changements de saison influencent notre mode de vie, ils peuvent apporter de nouveaux défis dans l'atteinte de nos objectifs, particulièrement pour l'activité physique. Pour éviter cela et transformer les saisons en nouvelles opportunités, il suffit d'y penser à l'avance et de le planifier!

1.

QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES AIMERIONS-NOUS PRATIQUER EN FAMILLE?

Les activités physiques favorites de chacun des membres de la famille peuvent être une source d'inspiration.

<p>PRINTEMPS</p>  <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>ÉTÉ</p>  <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>AUTOMNE</p>  <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>HIVER</p>  <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

2.

QUELLES SONT LES RESSOURCES À NOTRE DISPOSITION POUR BOUGER AU FIL DES SAISONS? (EX.: RESSOURCES COMMUNAUTAIRES, MATÉRIEL, OUTILS TECHNOLOGIQUES, SITES INTERNET, ETC.)

En plus de penser à réserver des moments pour du sport ou du jeu libre adapté à la saison, on peut aussi prévoir s'activer lors de déplacements actifs ou d'activités de la vie quotidienne à la maison, au travail et à l'école.

BOUGER À LA MAISON	BOUGER EN VILLE	BOUGER EN NATURE	BOUGER LORS DE NOS DÉPLACEMENTS	AUTRES

3.

AFIN DE DEMEURER ACTIFS TOUTE L'ANNÉE, PLANIFIEZ UNE ACTIVITÉ À FAIRE EN FAMILLE.

Activité choisie : _____



1) QUI VA PARTICIPER À CETTE ACTIVITÉ ?

2) COMBIEN DE TEMPS ALLONS-NOUS FAIRE CETTE ACTIVITÉ ?

3) QUEL SERA LE MEILLEUR MOMENT DE LA JOURNÉE OU DE LA SEMAINE POUR FAIRE CETTE ACTIVITÉ ?

4) OÙ POUVONS-NOUS FAIRE CETTE ACTIVITÉ ?

5) DE QUOI AURONS-NOUS BESOIN POUR FAIRE CETTE ACTIVITÉ ?

6) QU'ALLONS-NOUS FAIRE SI UNE SITUATION ARRIVE ET QUE NOUS NE POUVONS PAS RÉALISER L'ACTIVITÉ TELLE QUE PLANIFIÉE ?