

MON RECUEIL D'ACTIVITE PHYSIQUE

I - Qu'est-ce que c'est ?

C'est un recueil qui va vous permettre de retranscrire les activités physiques que vous avez pratiqué pendant la semaine. Il sera un outil indispensable pour vous permettre de quantifier votre activité physique.

II - Quel est le but de cet outil ?

Le but est de noter vos activités physiques pour vérifier si vous avez atteint vos objectifs fixés pour la semaine. Ce recueil vous permet de garder une trace de vos activités afin de visualiser vos progrès !

III – Rappel des recommandations en activité physique (AP)

Il est recommandé de pratiquer 150 minutes (soit 2h30) d'AP modérée par semaine et/ou 1h15 d'AP de forte intensité par semaine (OMS). Il est possible de cumuler plusieurs sessions d'au moins 10 minutes.

IV - Comment différencier les intensités ?

| AP d'intensité modérée | AP forte intensité |
|--|--|
| Effort induisant une petite augmentation du rythme cardiaque et de la respiration. Vous devez être capable de tenir une discussion pendant l'effort. | Effort induisant une forte augmentation du rythme cardiaque et de la respiration. Il vous sera difficile de prononcer des phrases longues. |
| <i>Exemples : marche rapide (6km/h), jardinage léger, ramassage de feuilles, danse de salon, vélo ou natation « plaisir », aquagym, ...</i> | <i>Exemples : marche en côte, randonnée en moyenne montagne, bêcher, déménager, jogging (10km/h), VTT, natation « rapide », football, sport de combat, tennis... squash...</i> |

MON RECUEIL D'ACTIVITE PHYSIQUE

Mes objectifs de la semaine

1. Activité physique d'endurance (marche, vélo, course à pied, natation plaisir...)

- Activité(s) :
- Jour(s) de la semaine :
- Horaires :

2. Activité physique de renforcement musculaire (pilates, abdo-fessiers, gym tonic...)

- Activité(s) :
- Jour(s) de la semaine :
- Horaires :

MON RECUEIL D'ACTIVITE PHYSIQUE

| DATE | Type d'activité (marche, vélo, natation, ...) | Durée (min) | Intensité (0= repos 10= épuisement) | Remarques (ressenti) |
|---|--|-------------|---|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Durée totale d'activité physique cette semaine: | | | | |