

# Mettez-vous au défi et bougez !

*Saviez-vous que l'activité physique est avantageuse autant pour le corps que pour le cerveau?*

## Pourquoi je désire m'activer :

Qu'est-ce qui me motive? \_\_\_\_\_

Quels sont mes buts? \_\_\_\_\_

## Comment je bâtirai ma routine hebdomadaire :

Inclure dans mon plan d'activités que j'aime

	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Avant-midi							
Après-midi							

Mon ou mes copains d'activité : \_\_\_\_\_

## Comment je serai fidèle à ma routine lorsque :

**Il fait mauvais.**



- Je ferai de l'exercice à l'intérieur
- J'irai nager
- Je ferai de l'entraînement musculaire

**Je ne me sens pas bien.**



- Je remettrai ma routine à demain

**Mes copains d'activité annulent.**



- J'aurai une liste d'amis à appeler
- Je prévoirai des activités de groupe

**Je manque une activité prévue**



- J'irai la faire maintenant, si je peux la faire en toute sécurité
- Je la réinscris immédiatement à mon horaire
- Je recommencerai ma routine dès demain