

Écoles en santé  
*en mouvement*

# Plaisir de courir

sauter, jouer, patiner, danser...



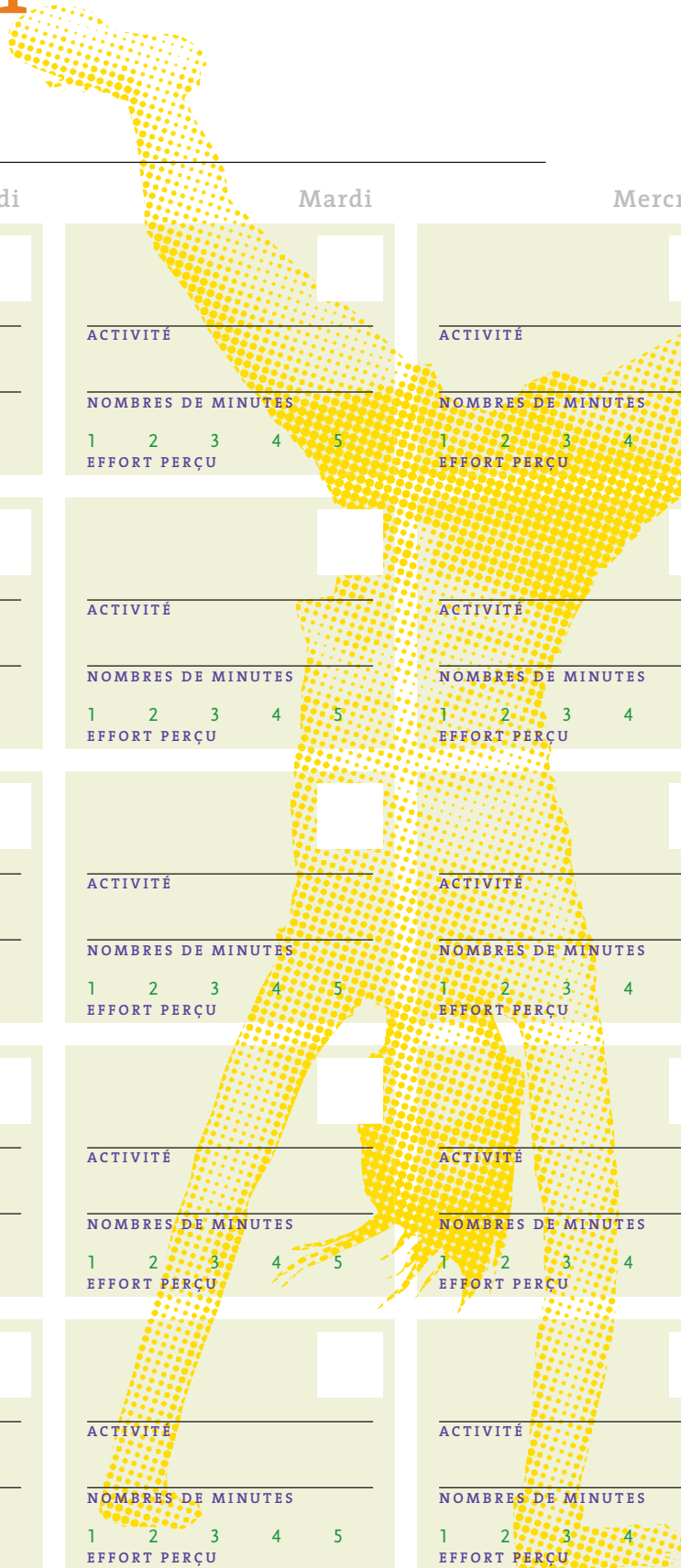
Défi d'activité physique  
du Manitoba

## Plaisir de courir

### Registre d'activité

Mois \_\_\_\_\_

Dimanche	Lundi	Mardi	Merci
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>



nom \_\_\_\_\_

## mon objectif \_\_\_\_\_

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>EFFORT PERÇU</p>

- 1 Inscrire votre objectif du mois.
- 2 Tenir compte de l'activité à laquelle vous vous adonnez chaque jour et de la période de temps que vous y consacrez.
- 3 Encercler le niveau d'effort perçu :  
1 = au repos  
2 = légère  
3 = modérée  
4 = élevée  
5 = maximale





## De quelle façon dois-je utiliser mon registre d'activité du Plaisir de courir?

- 1 Décidez quel objectif d'activité physique vous voulez réaliser au cours du mois d'octobre. Inscrivez-le sur votre registre d'activité. Votre objectif constitue-t-il un objectif éclairé (objectif PMRPC)?

**Précis** Savez-vous ce qu'il faut faire, où le faire, comment le faire et pour combien longtemps? Par exemple : « Je vais jouer au basketball pour 30 minutes trois fois par semaine après l'école. »

**Mesurable** Pouvez-vous inscrire ce que vous avez fait et pour combien longtemps? À la fin du mois, le registre montrera de quelle façon vous avez réalisé votre objectif.

**Réalisable** Pouvez-vous réaliser l'objectif que vous vous fixez. Par exemple, vous pouvez faire trois séances de dix minutes au cours de la journée au lieu d'une seule séance de 30 minutes.

**Pertinent** Fixez vous un objectif qui vous convient. Il n'y a pas que la course. Essayez autre chose. Demandez à votre famille ou à votre enseignant de vous fournir d'autres suggestions d'activités divertissantes.

**Conforme (à un délai)** Fixez vous un délai pour réaliser votre objectif. Vous pourriez ne jamais le réaliser si vous ne vous fixez pas un délai précis.

- 2 Inscrivez chaque jour l'activité que vous effectuez et la période de temps que vous y consacrez.

- 3 Quel niveau d'effort avez vous déployé? Utilisez cette échelle pour vous aider à déterminer votre niveau d'effort.

Échelle de l'effort perçu		Description
1	Au repos	Vous respirez normalement. Vous pouvez parler facilement.
2	Légère	Vous êtes conscient(e) de votre respiration. Vous pouvez parler.
3	Modérée	Vous vous entendez respirer, mais vous pouvez encore parler.
4	Élevée	Vous respirez fortement. Vous avez de la difficulté à parler.
5	Maximale	Vous respirez très fortement. Vous ne pouvez plus parler. Vous pouvez ressentir de la douleur.

## Bonne chance et amusez-vous!