



ANNEXE 2:

Ordonnance canadienne d'activité



Nom: _____

┌ Pour améliorer votre santé et votre qualité de vie, je vous recommande :

	Activités	Fréquence	Modalités
Pour l'endurance	G Marche rapide G Natation G Bicyclette G _____	4 à 7 jours par semaine	Faites votre possible en allant au moins jusqu'à 10 minutes à la fois.
Pour la souplesse	G Étirements G Danse G Jardinage G _____	Tous les jours	Commencez toujours par 5 minutes «d'étirements avec maintien de la position». Évitez la douleur. Recherchez une sensation à la fois tendue et détendue.
Pour la force et l'équilibre	G Poids et haltères G Escaliers G Porter l'épicerie G _____	2 à 4 jours par semaine	Commencez lentement mais mettez tous vos muscles à contribution. Tirez, poussez, soulevez et portez davantage.

À revoir avec : _____ dans : _____

Signature : _____ Date : _____

**Besoin de renseignements supplémentaires sur une vie active saine?
Composez le 1-888-334-9769 pour obtenir un exemplaire GRATUIT du :**
Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés
ou consultez-le en direct sur le site www.paguide.com

Adapté de : Green Prescription, Commission Hillary, ministère de la Santé, Wellington (Nouvelle-Zélande) et Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés
N'HÉSITÉZ PAS À PHOTOCOPIER CETTE PAGE

ANNEXE 2:

Ordonnance canadienne d'activité



Nom: _____

┌ Pour améliorer votre santé et votre qualité de vie, je vous recommande :

	Activités	Fréquence	Modalités
Pour l'endurance	G Marche rapide G Natation G Bicyclette G _____	4 à 7 jours par semaine	Faites votre possible en allant au moins jusqu'à 10 minutes à la fois.
Pour la souplesse	G Étirements G Danse G Jardinage G _____	Tous les jours	Commencez toujours par 5 minutes «d'étirements avec maintien de la position». Évitez la douleur. Recherchez une sensation à la fois tendue et détendue.
Pour la force et l'équilibre	G Poids et haltères G Escaliers G Porter l'épicerie G _____	2 à 4 jours par semaine	Commencez lentement mais mettez tous vos muscles à contribution. Tirez, poussez, soulevez et portez davantage.

À revoir avec : _____ dans : _____

Signature : _____ Date : _____

**Besoin de renseignements supplémentaires sur une vie active saine?
Composez le 1-888-334-9769 pour obtenir un exemplaire GRATUIT du :**
Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés
ou consultez-le en direct sur le site www.paguide.com

Adapté de : Green Prescription, Commission Hillary, ministère de la Santé, Wellington (Nouvelle-Zélande) et Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés
N'HÉSITÉZ PAS À PHOTOCOPIER CETTE PAGE