



Rx

Je passe à l'action!

Prescription d'activité physique pour les 6 à 10 ans

Nom: _____			Étape (encercler le mois d'intervention) 1 2 3 4 5
Qu'est-ce qu'une activité	Quoi faire?	Quand ?	Combien de temps de PLUS que je devrais faire?
<p>D'ENDURANCE MODÉRÉE?</p> <p>Une activité qui exige de L'ÉNERGIE!</p>	<input type="checkbox"/> faire du vélo <input type="checkbox"/> nager <input type="checkbox"/> jouer au parc (balançoire, glissade) <input type="checkbox"/> marcher (rapidement) <input type="checkbox"/> glissade sur la neige, jeux d'hiver <input type="checkbox"/> patiner (lentement) <input type="checkbox"/> cours de danse ou de ballet (modéré)	Tous les jours	<p>Augmenter le temps de jeu de:</p> <p>9 20 minutes (Étape/1^{er} mois) 9 30 minutes (Étape/2^e mois) 9 40 minutes (Étape/3^e mois) 9 50 minutes (Étape/4^e mois) 9 60 minutes (Étape/5^e mois)</p>
<p>D'ENDURANCE VIGOUREUSE?</p> <p>Une activité qui exige BEAUCOUP D'ÉNERGIE!</p>	<input type="checkbox"/> faire du vélo (une longue randonnée) <input type="checkbox"/> patinage, patin à roues alignées <input type="checkbox"/> soccer <input type="checkbox"/> courir, faire du jogging <input type="checkbox"/> basketball, volleyball <input type="checkbox"/> danse aérobique <input type="checkbox"/> hockey <input type="checkbox"/> cours de danse ou de ballet (intensif) <input type="checkbox"/> _____	Tous les jours	<p>Augmenter le temps de jeu très actif de:</p> <p>9 10 minutes (Étape/1^{er} mois) 9 15 minutes (Étape/2^e mois) 9 20 minutes (Étape/3^e mois) 9 25 minutes (Étape/4^e mois) 9 30 minutes (Étape/5^e mois)</p>
<p>DIMINUER LE TEMPS des activités immobiles</p>	<input type="checkbox"/> assis devant la télévision <input type="checkbox"/> assis à jouer des jeux à l'ordinateur <input type="checkbox"/> assis à jouer des jeux vidéos <input type="checkbox"/> à naviguer sur Internet <input type="checkbox"/> _____	Tous les jours	<p>Diminuer le temps «assis devant un écran»:</p> <p>9 20 minutes (Étape/1^{er} mois) 9 30 minutes (Étape/2^e mois) 9 40 minutes (Étape/3^e mois) 9 50 minutes (Étape/4^e mois) 9 60 minutes (Étape/5^e mois)</p>

Adapté de: Green Prescription, Hillary Commission, Ministry of Health, Wellington, NZ., Le guide d'activité physique canadien pour les enfants, 2002, et de l'information de: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute 2001 Physical Activity Monitor

Mets un collant sur ton tableau ou sur le calendrier du réfrigérateur chaque fois que tu suis les suggestions de ton médecin selon le tableau ci-dessus.

Amène ton calendrier ou ton tableau à la prochaine rencontre avec ton médecin le: _____, 2003

Signature du médecin: _____

Date: _____

Vous pouvez faire des copies de ce feuillet