



Rx

# Passons à l'ACTION!

Contrat entre un médecin et son patient adolescent pour faire de l'activité physique

Nom du participant: \_\_\_\_\_

Étape (mois de l'intervention)  
1 2 3 4 5

	Quelle activité faire?	Quand?	Combien de temps de PLUS que je devrais faire?
<p><b>ENDURANCE:</b></p> <p><b>Activités modérées qui exigent de l'énergie</b></p>	<input type="checkbox"/> marche rapide (pour aller au centre commercial, chez tes amis, à l'école) <input type="checkbox"/> randonnée en vélo <input type="checkbox"/> natation <input type="checkbox"/> entraînement à la maison <input type="checkbox"/> skate (avec des arrêts et départs) <input type="checkbox"/> levée de poids sous supervision <input type="checkbox"/> jouer aux quilles <input type="checkbox"/> baseball, softball <input type="checkbox"/> ski alpin	Tous les jours	<p><b>Augmenter</b> les activités physiques modérées de:</p> <p>9 20 minutes (Étape/1<sup>er</sup> mois)                      9 30 minutes (Étape/2<sup>e</sup> mois)                      9 40 minutes (Étape/3<sup>e</sup> mois)                      9 50 minutes (Étape/4<sup>e</sup> mois)                      9 60 minutes (Étape/5<sup>e</sup> mois)</p>
<p><b>ENDURANCE:</b></p> <p><b>Activités vigoureuses qui exigent beaucoup d'énergie</b></p>	<input type="checkbox"/> courir, faire du jogging <input type="checkbox"/> faire du vélo (à grande vitesse et en continue) <input type="checkbox"/> basketball, volleyball <input type="checkbox"/> danser (rapidement) <input type="checkbox"/> patin à roues alignées, planche (à neige ou à roulettes) (en continue) <input type="checkbox"/> soccer, football <input type="checkbox"/> déneiger l'entrée, ramasser les feuilles <input type="checkbox"/> gymnastique, classe d'aérobic <input type="checkbox"/> glissade sur la neige, patins à glace	Tous les jours	<p><b>Augmenter</b> les activités physiques vigoureuses de:</p> <p>9 10 minutes (Étape/1<sup>er</sup> mois)                      9 15 minutes (Étape/2<sup>e</sup> mois)                      9 20 minutes (Étape/3<sup>e</sup> mois)                      9 25 minutes (Étape/4<sup>e</sup> mois)                      9 30 minutes (Étape/5<sup>e</sup> mois)</p>
<p><b>DIMINUER LE TEMPS</b> 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><b>Diminuer</b> le temps «assis devant un écran»:</p> <p>9 20 minutes (Étape/1<sup>er</sup> mois)                      9 30 minutes (Étape/2<sup>e</sup> mois)                      9 40 minutes (Étape/3<sup>e</sup> mois)                      9 50 minutes (Étape/4<sup>e</sup> mois)                      9 60 minutes (Étape/5<sup>e</sup> mois)</p>

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

Sur un registre fait à l'ordinateur que tu as toi-même conçu, sur un calendrier ou dans ton agenda scolaire, indique le temps total de ta participation à chacune des catégories ci-dessus et décris tes impressions ressenties lors de chacune de ces activités.

Amène tes résultats complets à la prochaine rencontre avec ton médecin le: \_\_\_\_\_ (date du rendez-vous)

Signature: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Signature du médecin: \_\_\_\_\_

**Vous pouvez faire des copies de ce feuillet**