

Feuillet d'information destiné aux patients (annexe 7)



Nom: _____

Date de naissance.: ____ / ____ / ____

N° de téléphone: (____) - _____

Rx PRESCRIPTION D'EXERCICES AVEC PÉDOMÈTRE Rx

Je veux que toi et ta famille travaillez avec moi pour que tu puisses faire suffisamment d'activité physique et rester aussi en santé, heureux et performant à l'école. Cet outil est une façon amusante de savoir combien d'activité physique tu fais et de mesurer l'augmentation d'activité physique pour tu sois en meilleure santé! Voici comment cela fonctionne.

1. Pour cet essai, tu auras besoin d'un pedomètre que tu peux trouver dans un magasin d'équipement sportif de ta localité, au magasin Running Room™ ou auprès d'une représentante AVON (demander le pedomètre Bally Kids™ à 14,99\$).
2. Accroche le pedomètre à ta taille et porte-le toute la journée dès que tu te lèves jusqu'au coucher.
3. Le pedomètre mesure chaque pas que tu fais tout au long de la journée: pour te rendre à l'école, lorsque tu joues durant la récréation, durant le dîner, après l'école ou après le souper.
4. **À la fin de chaque** journée, enregistre le chiffre que le pedomètre indique sur ton tableau d'activité physique de Santé Canada (distribué gratuitement avec des autocollants au: 1-888-334-9769).
5. Pour connaître ton point de départ (ton niveau), mesure et enregistre le nombre de pas que tu fais quotidiennement pendant trois jours. Si ce nombre est inférieur à 10 000 pas, commence au niveau 1. Si ton nombre est supérieur à 10 000 pas, commence au niveau le plus près (p.ex. si ton total est de 12 342 pas , peu importe la journée, commence au niveau 6)
6. Lorsque tu atteins le nombre de pas de l'objectif de ton niveau, mets un collant sur le calendrier et parles-en à tes parents.
7. N'oublie pas de remettre ton pedomètre à zéro (0) à chaque soir lorsque tu te couches, il sera donc prêt pour le lendemain matin.
8. Lance un défi à ta famille pour qu'ils essaient de progresser en même temps que toi!

Prescription et recommandations pour le pedomètre

Niveau	Début de la semaine	Fin de la semaine
1	10 000	10 500
2	10 500	11 000
3	11 000	11 500
4	11 500	12 000
5	12 000	12 500
6	12 500	13 000
7	13 000	13 500
8	13 500	14 000
9	14 000	15 000
10	15 000	16 000 Félicitations !!!

Amène ton tableau complet et toute l'information à la date suivante: _____, 200_____

Signature du médecin: _____

Date de la prescription: _____, 200_____

Vous pouvez faire des copies de ce feuillet

