



Bouger plus – Prêt(e) à prendre quelques bonnes résolutions ?

Dans la liste ci-dessous, nous reprenons quelques bonnes habitudes qui vous permettront de bouger plus.

- ✓ Essayez de démarrer à votre rythme, pour arriver progressivement aux 30 minutes recommandées.
- ✓ Fixez-vous des objectifs réalistes.
- ✓ Lorsque vous aurez changé 2 ou 3 habitudes dans votre vie, pour bouger plus, vous pourrez en introduire 2 ou 3 autres mais sans oublier les premiers changements.

Choisissez dans la liste les objectifs qui vous semblent les plus faciles à atteindre pour le moment.

1. Je me promène tous les jours

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

2. Je vais travailler à pied

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

3. Je descends du bus, du tram, un arrêt avant d'arriver

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

4. Je fais une longue promenade une fois par semaine

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

5. J'accompagne mon/mes enfant(s) ou petits-enfants à pied à l'école

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

6. Je m'occupe moi-même de mon jardin

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

7. Je vais nager de façon régulière

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

8. Je fais du vélo de façon régulière

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

9. Je prends les escaliers

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

.....

10. Je gare ma voiture quelques centaines de mètres (de mon lieu de travail, de mon domicile

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

11. Je fais mes achats à pied

J'ai déjà cette habitude!

Je choisis cet objectif.

Voici ce qui peut m'aider

12. J'ai un autre objectif

Voici ce qui peut m'aider

