

## ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE - ANIMATION 1

### Mesurer son activité physique

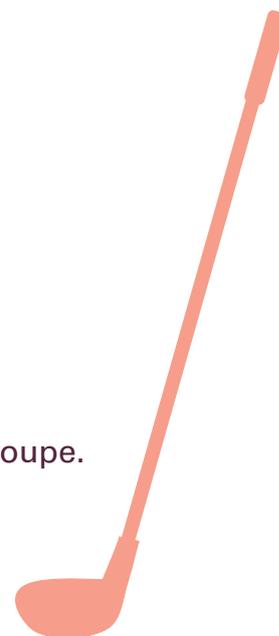
#### MATÉRIEL FOURNI

- Questionnaires



#### RÈGLES DU JEU

Chaque participant remplit le questionnaire et calcule son score.  
Les personnes qui le souhaitent peuvent faire part de leur score au groupe.  
L'animateur lit les résultats pour l'ensemble du groupe.



#### RÉSULTATS<sup>1</sup>

##### **Moins de 18 : Vous êtes plutôt sédentaire**

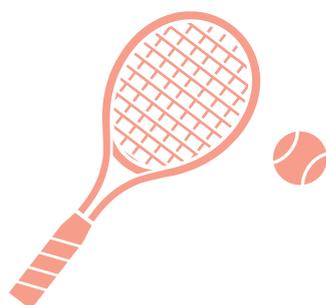
Votre niveau d'activité physique pourrait être augmenté. L'activité physique a de nombreux bienfaits : elle permet de prévenir les maladies telles que le diabète, l'hypertension, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le cancer, et en plus, c'est bon pour le moral.. Mais il n'est jamais trop tard pour commencer, ou pour en faire plus !

##### **Entre 18 et 35 : Vous êtes actif**

Votre niveau d'activité physique est suffisant. Vos efforts sont récompensés, votre corps fonctionne de façon efficace limitant ainsi les risques de maladies chroniques et même de dépression. Bravo !

##### **Plus de 35 : Vous êtes très actif**

Votre niveau d'activité physique vous permet de rester en bonne santé, mais aussi, d'améliorer vos performances, notamment en augmentant votre masse musculaire. Ne changez rien !



1. D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné.

## ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE - ANIMATION 2

*Identifier une activité physique*

### MATÉRIEL FOURNI

- ▶ Cartes de photolangage



### RÈGLES DU JEU

L'animateur montre les différentes cartes et amène les participants à s'exprimer.

Le photolangage facilite la parole et l'apprentissage des notions suivantes :

- Différence entre sédentarité, activité physique et sport
- Idées reçues (ex : je suis trop vieux pour faire du sport, j'ai beaucoup bougé dans ma jeunesse donc pas besoin de bouger maintenant, la marche ça ne sert à rien, après 65 ans il faut limiter son niveau d'activité physique...)
- Bénéfices de l'activité physique

