



HOMEPLAY

Cette activité vous convient

L'exercice n'a pas besoin d'être une corvée. Si vous choisissez des activités physiques qui conviennent à votre personnalité et à vos préférences, vous serez plus susceptible de prendre du temps pour elles.

ÉTAPE 1

Consultez ci-dessous les préférences de style de vie qui vous décrivent le mieux. **Pour moi, il est important de :**

<input type="checkbox"/>	Être avec des gens que j'aime
<input type="checkbox"/>	Être en groupe
<input type="checkbox"/>	Être indépendant
<input type="checkbox"/>	Bien connaître les autres
<input type="checkbox"/>	Rencontrer beaucoup de nouvelles personnes
<input type="checkbox"/>	Être un leader
<input type="checkbox"/>	Avoir de la confiance
<input type="checkbox"/>	Apprendre quelque chose
<input type="checkbox"/>	Être dans un environnement agréable
<input type="checkbox"/>	Être seul
<input type="checkbox"/>	Avoir une activité structurée

<input type="checkbox"/>	Libérer de l'énergie
<input type="checkbox"/>	Améliorer ma santé
<input type="checkbox"/>	Avoir des intérêts communs avec les autres
<input type="checkbox"/>	Être capable de contribuer à un groupe
<input type="checkbox"/>	Me sentir valorisé et aimé
<input type="checkbox"/>	Faire de l'activité physique
<input type="checkbox"/>	Utiliser mon imagination
<input type="checkbox"/>	Créer quelque chose
<input type="checkbox"/>	Être mis au défi
<input type="checkbox"/>	Me sentir en sécurité
<input type="checkbox"/>	Essayer quelque chose de nouveau et de différent

Parmi les cases que vous avez cochées ci-dessus, énumérez les 3 plus importantes pour vous.

1. _____

2. _____

3. _____

ÉTAPE 2

Marquez les activités que vous aimeriez essayer. Utilisez les espaces vides pour ajouter d'autres activités.

	Aérobic		Golf		Ski de fond
	Aquaforme		Handball		Ski alpin
	Archerie		Randonnée		Roller Hockey
	Badminton		Hockey		Raquettes
	Baseball/Softball		Équitation		Football
	Basket-ball		Faire le ménage		Squash
	Cyclisme		Patinage sur glace		Montée d'échelle
	Bowling		Roller		Natation
	Broomball		Trotter		Tai chi
	Callisthénie		Arts martiaux		Ping-pong
	Camping		Cours d'orientation		Volley-ball
	Canoë-kayak		Paddleboard		Marche à pieds
	Escalade		Pickleball		Ski nautique
	Coaching /Formation		Racket Ball		Haltérophilie
	Curling		Ringuette		Planche à voile
	Danser		Rollerblading		Yoga
	Escrime		Patin à roulettes		
	Hockey sur gazon		Rame		
	Football		Courir		
	Jardinage		Voile		
S			Skateboard		

ÉTAPE 3

Déterminez les activités physiques qui correspondent à vos préférences.

Parmi les activités physiques que vous avez vérifiées, lesquelles sont disponibles dans votre région ?

Quelles activités physiques correspondent à vos préférences énumérées à l'étape 1 ?

Laquelle de ces activités allez-vous essayer ?

ÉTAPE 4

Qui peut vous aider ? Comment pouvez-vous soutenir les autres ?

- Demandez à quelqu'un d'autre de remplir cette feuille et de comparer vos résultats.
- Discutez de la façon dont vous pouvez vous soutenir mutuellement lorsque vous essayez vos nouvelles activités. Y a-t-il quelqu'un qui habite près de chez vous que vous pouvez inviter à vous rejoindre ?



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon nouveau plan d'activités :

L'activité que je vais essayer est _____.
(nom de l'activité)

Je vais essayer cette activité _____.
(jour/heure)

Je vais demander à _____ de me rejoindre lors de _____.
(nom) (activité)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.