

# Manitoba *en mouvement* — Bilan mensuel des activités physiques

Selon le Guide d'activité physique canadien, un enfant ou un jeune doit accumuler au moins 90 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en santé. Ceci comprend 60 minutes d'activité d'intensité modérée et 30 minutes d'activité d'intensité élevée. De plus, un enfant ou un jeune devrait réduire chaque jour son temps d'inactivité.

## Intensité légère (1 KM = 15 minutes)

- Marche ou déplacement en fauteuil roulant à un rythme lent
- Natation (sur-place lent)
- Jardinage
- Bicyclette (effort léger)

- Jouer au mini-golf
- Étirements
- Quilles
- Pêche



- Fabriquer de l'artisanat
- Yoga
- Canotage
- Jouer à la lancer la balle

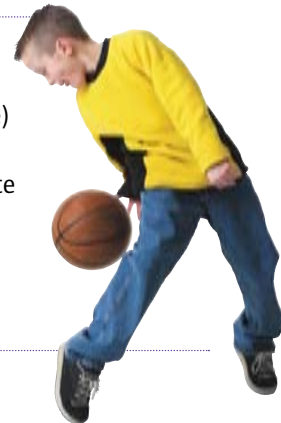
## Intensité modérée (1 KM = 10 minutes)

- Marche ou déplacement en fauteuil roulant à un rythme rapide – environ 5 km/heure
- Danse
- Bicyclette – moins de 15 km/heure
- Patin à roues alignées ou planche à roulettes (lent)

- Baseball
- Basketball – lancers au panier
- Volleyball
- Curling (balayage)
- Badminton
- Patinage (récréatif)
- Ski alpin ou planche à neige (léger)



- Natation (récréative)
- Exercices Pilates
- Golf – sans voiturette
- Utilisation de poids ou d'équipement de musculation



## Intensité élevée (1 KM = 5 minutes)

- Running/jogging or wheeling – 8 km/heure
- Bicyclette – plus de 15 km/heure
- Natation (longueurs continues)
- Danse ou step aérobique
- Marche très rapide – 7 km/heure

- Marche et ascension intenses
- Patin à roues alignées ou planche à roulettes (rapide)
- Karaté, judo, tae kwon do
- Majorité des sports (football, basketball, soccer, hockey)

- Ski alpin avec effort intense
- Patinage (rapide)
- Entraînement en circuit
- Jouer à la corde à sauter

## Comment mesurer le niveau d'intensité?

| NIVEAU D'INTENSITÉ | DESCRIPTION  |
|--------------------|--|
| 1                  | Au repos<br>Vous respirez normalement. Vous pouvez parler facilement.                                      |
| 2                  | Légère<br>Vous êtes conscient(e) de votre respiration. Vous pouvez parler.                                 |
| 3                  | Modérée<br>Vous vous entendez respirer, mais vous pouvez encore parler.                                    |
| 4                  | Élevée<br>Vous respirez fortement. Vous avez de la difficulté à parler.                                    |
| 5                  | Maximale<br>Vous respirez très fortement. Vous ne pouvez plus parler. Vous pouvez ressentir de la douleur. |

## Pour en savoir plus, visitez les sites suivants :

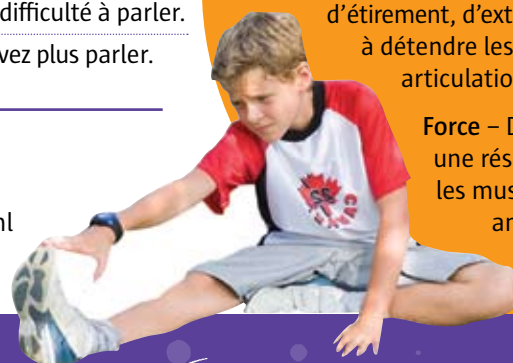
Manitoba *en mouvement* : [www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca)  
 Vie saine Manitoba : [www.gov.mb.ca/healthyliving/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/index.fr.html)  
 Canadiens en santé : [www.hc-sc.gc.ca/hc-cs/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-cs/index_f.html)

## Privilégiez différentes activités dans chacun des trois groupes d'activités :

**Endurance** – Des activités d'endurance aident le cœur, les poumons et le système cardiovasculaire.

**Assouplissement** – Des exercices en douceur d'étirement, d'extension et de flexion aident à détendre les muscles et à garder les articulations mobiles.

**Force** – Des activités contre une résistance renforcent les muscles et les os et améliorent la posture.



Façon d'utiliser le bilan mensuel des activités physiques de Manitoba *en mouvement* :

- Déterminez votre objectif personnel du mois.
- Inscrivez le type d'activité effectuée chaque jour.
- Inscrivez le nombre de minutes effectuées ou la distance parcourue pendant l'activité.
- Encerchez le niveau d'intensité.

Mon objectif est : \_\_\_\_\_

Mois : \_\_\_\_\_

Dimanche

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

Lundi

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

Mardi

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

Mercredi

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

Jeudi

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

Vendredi

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

Samedi

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Activité           |  |
| Distance / Minutes |  |
| 1 2 3 4 5          |  |