



L'activité physique

Introduction

Ce module vous offre de l'information afin de vous aider à intégrer la pratique d'activités physiques dans votre vie de tous les jours et à identifier les professionnels de la santé pouvant vous accompagner dans votre cheminement. Il vous présente les bienfaits que les personnes atteintes de diabète peuvent retirer d'une pratique régulière d'activités physiques. Il vous indique ensuite quelle est la quantité d'activités physiques recommandée pour augmenter vos chances de retirer ces bienfaits. Enfin, il vous donne des précautions à respecter pour assurer votre sécurité et vous suggère des solutions simples et efficaces pour devenir actif et surtout le rester.

Bienfaits associés à la pratique d'activités physiques

La pratique régulière d'activités physiques, comme l'alimentation et la médication, est un élément essentiel du plan de traitement de votre diabète. Par exemple, l'activité physique pratiquée de façon régulière et effectuée à une intensité moyenne à élevée contribue à réduire de façon importante les risques de maladie et de mortalité en présence de diabète de type 1 et de type 2, telles que les maladies cardiovasculaires.

La pratique régulière d'activités physiques contribue également à :

- améliorer le contrôle de la glycémie;
- améliorer l'action de l'insuline;
- réduire la médication nécessaire pour contrôler le diabète;
- ralentir la progression de la maladie et de ses complications;
- diminuer les risques d'événements cardiovasculaires (voir module 11 : Le diabète et les maladies cardiovasculaires);
- améliorer le profil lipidique (cholestérol et triglycérides);
- diminuer la pression artérielle;
- favoriser le contrôle du poids ou maintenir la perte de poids;
- améliorer l'efficacité du système cardiorespiratoire;
- maintenir ou augmenter la masse musculaire et la densité osseuse;
- améliorer la force et/ou endurance musculaire et la souplesse;

Module 9

Introduction	1
Bienfaits associés à la pratique d'activités physiques	1
La quantité d'activités physiques recommandée	2
Avant de commencer	3
L'importance de la mesure de la glycémie	3
Une pratique d'activités physiques agréable et sécuritaire	4
Lancez-vous dans l'action	5
Diabète gestationnel et activité physique	6
Conclusion	6
Messages clés	6
Questions	7
Annexes	8

1. Toute référence au contenu du présent document est autorisée, avec mention de la source.
2. Toute modification de ce produit, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sur machine électronique, mécanique, à photocopier ou à enregistrer, est formellement interdite.

- améliorer la posture et l'équilibre;
- maintenir ou améliorer la qualité de vie;
- améliorer la confiance en soi et l'autonomie;
- améliorer le bien-être psychologique et le sommeil.

Saviez-vous que?

Si vous avez un excès de poids, une baisse de 5 à 10 % de votre poids aura un impact majeur sur le contrôle de vos glycémies, de votre tension artérielle, de votre bilan lipidique ainsi que sur votre état de santé général.

La quantité d'activités physiques recommandée

Pour retirer des bienfaits de la pratique d'activités physiques, il faut bouger. Un peu, beaucoup, mais bouger. Afin de mettre toutes les chances de votre côté pour contrôler votre diabète et limiter ses complications, une quantité minimale d'activités physiques est recommandée.

En plus de vos tâches quotidiennes (commissions, ménage, lavage, etc.), l'objectif est de **cumuler au moins 150 minutes/semaine d'activités physiques de type aérobie, effectuées à une intensité moyenne à élevée**. Bouger tous les jours ou presque.

Activité physique de type aérobie

Il importe que cette dernière soit de nature rythmique (qui amène un léger essoufflement), qu'elle sollicite des masses musculaires importantes et qu'elle soit maintenue de façon continue (marche, vélo, patin, natation, etc.).

150 minutes cumulées d'activités physiques

Bonne nouvelle, pas besoin de tout faire d'un coup. Vous pouvez pratiquer l'activité par blocs de 10 minutes ou plus, tout au long de la semaine. **Exemple :**

Lundi : 10 minutes de marche le matin et 15 minutes de danse en soirée pour un total de 25 minutes.

Mardi : 15 minutes de vélo stationnaire.

Vous avez déjà accumulé 40 minutes jusqu'à maintenant. Poursuivez pour atteindre 150 minutes d'ici la fin de la semaine.

Intensité moyenne (fréquence cardiaque à 50-70 % de la fréquence cardiaque maximale estimée)

Votre fréquence cardiaque et votre respiration sont un peu plus rapides que lorsque vous êtes debout sans bouger. Vous ressentez une sensation de chaleur et vous pouvez continuer votre activité tout en parlant, mais il est difficile de chanter. Vous êtes confortable. Afin de vous aider à bien évaluer l'intensité de l'effort fourni, consulter l'[annexe A](#).

Intensité élevée (fréquence cardiaque à plus de 70 %)

Il vous est difficile de continuer à parler (pas plus de 4 mots consécutifs) tout en bougeant et vous êtes incapable de chanter.

Estimation de la fréquence cardiaque maximale = $208 - (0,7 \times \text{âge})$. Attention, cette méthode ne tient pas compte de la médication qui affecte la fréquence cardiaque. Il y a aussi une grande variabilité de fréquence cardiaque entre les individus du même âge. Parlez-en à votre kinésologue (spécialiste en activités physiques), il pourra vous aider à déterminer votre fréquence cardiaque cible.

Tous les jours ou presque

L'objectif à atteindre est de répartir ses minutes d'activité physique tout au long de la semaine. Pratiquez votre activité physique de type aérobie **au moins 3 fois/semaine** en évitant d'être inactif plus de 2 jours consécutifs. Soyez actif tout au long de l'année.

Exercices contre résistance (de musculation)

Les activités physiques de résistance (levées de poids, combinaison de 1 ou 2 élastiques, appareils à contrepoids) ont montré leur utilité pour diminuer l'insulinorésistance et sont recommandées chez la personne diabétique, y compris chez la personne âgée.

La fréquence suggérée est d'au moins 2 fois par semaine, idéalement 3. Une formation de départ et une supervision par un kinésologue sont recommandées.

Les exercices aérobies et musculaires produisent des effets complémentaires pour le contrôle de votre glycémie. Il est donc important d'intégrer les 2 types d'exercices afin de maximiser leurs effets positifs sur votre santé. Les effets des exercices aérobies et musculaires sur le contrôle de la glycémie sont additifs.

Tout compte!

N'oubliez pas que toutes les activités physiques que vous faites (transport des sacs d'épicerie, utilisation des escaliers, etc.) en dehors des blocs de 10 minutes ou plus sont importantes elles aussi. Elles contribuent au maintien de votre vigueur musculaire et s'ajoutent à votre dépense énergétique. Évitez d'être en position assise prolongée. Essayez d'être brièvement **actif toutes les 20 à 30 minutes**.



Avant de commencer

Sachez que pour la grande majorité des gens, diabétique ou non, la sédentarité comporte plus de risque pour la santé que la pratique d'activités physiques. La plupart des gens atteints de diabète qui n'ont aucun signe ou symptôme d'ischémie myocardique (douleur à la poitrine, dyspnée très sévère et/ou syncope) ne requièrent pas d'autorisation médicale avant d'entreprendre une activité physique d'intensité faible à moyenne.

Si vous désirez entreprendre un programme d'activités physiques à intensité élevée ou des efforts prolongés (ex. : marathon), votre médecin déterminera s'il est important que vous passiez un électrocardiogramme (ECG) au repos et/ou une épreuve d'effort avec ECG.

La consultation d'un médecin vous permet de vérifier si :

- votre diabète est suffisamment bien contrôlé pour que vous puissiez pratiquer des activités physiques;
- vous avez des problèmes de santé pour lesquels certains exercices sont déconseillés par exemple :
 - des problèmes cardiaques;
 - une rétinopathie sévère (maladie affectant vos yeux);
 - une neuropathie (maladie affectant vos nerfs et pouvant causer une diminution de la sensibilité des pieds, etc.);
 - des épisodes récents d'hyperglycémie sévère.
- la pratique d'activités physiques nécessite des ajustements au niveau de la médication.

Pour préparer votre pratique régulière d'activités physiques, vous pouvez aussi :

- **rencontrer un kinésologue**. Ce dernier possède les compétences pour vous proposer un programme d'activité physique personnalisé qui tient compte de votre condition médicale et de votre capacité physique;
- consulter une nutritionniste afin que votre plan alimentaire soit adapté à votre programme d'activité physique.

L'importance de la mesure de la glycémie

L'effet de l'activité physique sur votre glycémie dépend de plusieurs facteurs :

- Type de diabète et de médicaments utilisés;
- Moment de la journée;
- Valeur de la glycémie au départ;
- Niveau de la condition physique;
- Type, intensité et durée de l'activité physique.

C'est pourquoi il est important de **mesurer votre glycémie avant, pendant et après l'activité physique** afin de connaître votre propre réponse à l'effort.

Effet hypoglycémiant

L'activité physique peut abaisser votre glycémie (effet hypoglycémiant). Si vous prenez de l'insuline ou certains médicaments qui stimulent la production d'insuline, votre glycémie peut s'abaisser sous la normale (**hypoglycémie**) pendant l'activité et parfois jusqu'à 48 heures après la pratique.

Effet hyperglycémiant

L'activité physique peut augmenter votre glycémie (effet hyperglycémiant) si l'intensité de l'activité physique pratiquée est très élevée ou si, au départ, votre glycémie est supérieure à 16,7 mmol/L en présence de cétones dans les urines ou dans le sang. L'hyperglycémie en absence de corps cétoniques n'est pas une contre-indication à l'activité physique d'intensité moyenne si vous vous sentez bien. Une attention particulière devra être apportée pendant et après l'activité physique, en vous assurant d'avoir une hydratation adéquate.

Saviez-vous que?

Il est utile d'inscrire dans votre carnet d'autocontrôle les renseignements suivants afin que le professionnel de la santé puisse vous aider à prévenir les variations extrêmes de vos glycémies.

- Moment
- Type, durée et intensité de l'activité physique
- Glycémie avant, pendant et après
- Symptômes
- Collations

Recommandations pour prévenir l'hypoglycémie

Avoir toujours à portée de la main :

- votre lecteur de glycémie;
- au moins 2 sources de glucides à absorption rapide;
- une collation;
- le feuillet explicatif concernant le traitement de l'hypoglycémie.

Vérifier votre glycémie avant de débiter votre activité physique et aux 30 minutes tant et aussi longtemps que l'activité se poursuit.

Si votre glycémie est inférieure à 5,5 mmol/L :

- prendre 15 g de glucides avant de commencer une activité de moins de 30 minutes à une intensité faible;
- prendre 30 g de glucides pour une activité de 30 à 60 minutes à une intensité moyenne.

La quantité réelle dépend de la dose de médicament, le type d'activité physique ainsi que sa durée et son intensité. Vérifier votre glycémie pendant votre activité au besoin.

Surveiller vos glycémies de plus près jusqu'à 48 heures après votre activité physique, surtout si elle était prolongée et/ou intense. Par exemple, faire du ski de randonnée, marcher plusieurs heures, faire du grand ménage sont des activités qui peuvent augmenter les risques d'hypoglycémie tardive. Parfois, une collation après l'activité physique sera nécessaire.

Consulter le module 4 si vous prenez de l'insuline.

Consulter le module 3 si vous prenez un médicament qui augmente la production d'insuline par le pancréas (sécrétagogues de l'insuline).

En général, les activités physiques d'intensité faible à moyenne de moins de 30 minutes ne nécessitent pas ou très peu d'ajustements dans le traitement. À l'inverse, **les activités d'intensité moyenne de plus de 30 minutes peuvent impliquer des ajustements au niveau de la médication et/ou de l'apport en glucides.**

Hypoglycémie ou non?

Comme les symptômes d'une hypoglycémie peuvent être confondus avec les réactions normales induites par l'activité physique telle que la sudation, la mesure de la glycémie demeure le seul moyen de différencier les deux (voir module 5 : L'hypoglycémie).

Les risques d'hypoglycémie sont plus grands après une activité physique surtout si l'effort est de longue durée, s'effectue à une intensité élevée et est imprévu.

Une pratique d'activités physiques agréable et sécuritaire

Consignes à mettre en application pour profiter de la pratique d'activités physiques tout en réduisant les risques de complications et de blessures.

- Surveillez les signes de déshydratation, surtout si votre glycémie est élevée. Assurez une hydratation adéquate et restez attentif aux symptômes d'hyperglycémie (voir module 2 : Le diabète, annexe A).
- Trouvez le moment de la journée qui vous convient le mieux et tentez de maintenir cet horaire. Il sera plus facile d'ajuster votre alimentation et votre médication en fonction de votre activité. Pratiquer une activité physique 90 minutes après un repas léger peut s'avérer être une stratégie intéressante, chez les diabétiques de type 2. Cette stratégie contribue à réduire plus rapidement la glycémie qui est normalement plus élevée après un repas.
- Évitez l'injection d'insuline dans les régions sollicitées par l'activité physique, car son action sera accélérée et le risque d'hypoglycémie augmenté. Exemple : évitez l'injection dans la cuisse si vous prévoyez faire de la bicyclette.
- Évitez de consommer de l'alcool avant, pendant et après une activité physique.
- Pour votre sécurité, pratiquez l'activité avec une personne qui connaît les symptômes de l'hypoglycémie et qui sait quoi faire si elle survient. Si personne ne peut vous accompagner, dites à vos proches où vous allez et combien de temps vous prévoyez être absent.
- Portez un bracelet ou un pendentif d'identification.

- **Examinez** soigneusement **vos pieds avant et après** une activité physique pour détecter toute blessure ou irritation et soignez-les sans délai.
- Portez des bas appropriés et bien ajustés, qui gardent les pieds au sec, et évitez les élastiques trop serrés qui nuisent à la circulation.
- Choisissez des chaussures adaptées à vos besoins, sans coutures irritantes.
- Au besoin, consultez un professionnel de la santé pour en savoir plus sur les soins à apporter à vos pieds (voir module 2 : Le diabète).

Soyez attentif à la diminution de sensibilité

Si vos pieds et vos mains ont perdu de la sensibilité, ils détecteront avec difficulté les changements de température, d'où l'augmentation des risques d'engelures ou de brûlures.

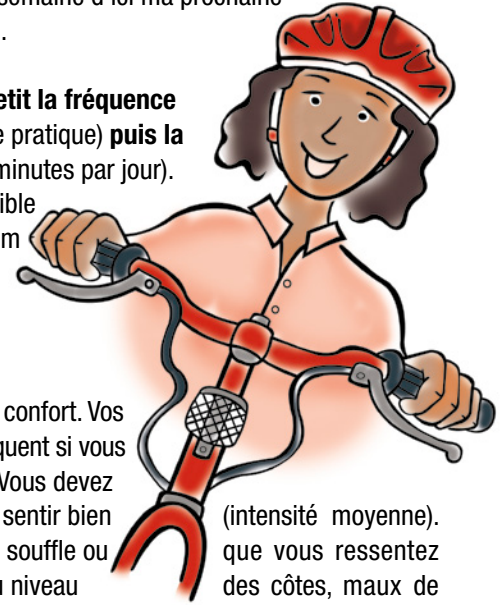
Une diminution de la sensibilité au niveau des pieds peut aussi causer des problèmes de perception des inégalités du sol, ce qui peut entraîner des chutes. Les signaux d'alerte pour vous protéger sont moins efficaces qu'auparavant. Utilisez un appui (mur, chaise, canne, bâton de marche) pour certaines activités physiques et marchez sur des surfaces planes.

Lancez-vous dans l'action

- Faites la liste de vos activités préférées. Consultez l'[annexe B](#) pour une liste d'activités physiques.
- Jetez un coup d'oeil sur ce qui est offert près de chez vous (piscine, patinoire, club de marche, etc.).
- Profitez de toutes les occasions du quotidien pour bouger. Garez votre auto plus loin, prenez les escaliers, acceptez de garder vos petits-enfants, ils vous feront certainement bouger.
- Identifiez les moments où vous pourriez être actif (pauses au bureau, après la vaisselle) et prévoyez des activités en cas de mauvais temps (marche dans un centre commercial, vélo stationnaire devant le téléviseur).
- Inscrivez vos périodes d'activités physiques sur un calendrier pour voir votre progression et acquérir de la persévérance.
- Demandez à votre famille et à vos amis de bouger avec vous.

- Fixez-vous des objectifs réalistes. Exemple : 15 minutes de marche dynamique 2 fois par semaine d'ici ma prochaine visite chez le médecin.

- **Augmentez petit à petit la fréquence** (le nombre de jours de pratique) **puis la durée** (le nombre de minutes par jour). Il vous sera ainsi possible d'atteindre un minimum de 150 minutes d'activités physiques par semaine.



- Trouvez votre zone de confort. Vos signaux corporels indiquent si vous dépassez vos limites. Vous devez pouvoir parler et vous sentir bien (intensité moyenne). Si vous êtes à bout de souffle ou des malaises (point au niveau des côtes, maux de coeur, douleurs musculaires), vous devez diminuer l'intensité et la durée de l'activité physique.
- Buvez de l'eau avant de partir et au retour, si vous n'avez pas de restriction hydrique. N'attendez pas d'avoir soif. Prenez régulièrement quelques gorgées pendant l'activité, surtout si elle dure plus de 30 minutes.
- Si vous arrêtez d'être actif quelques jours ou plus, n'hésitez pas à recommencer progressivement. Il est normal d'avoir des baisses de pratique de temps en temps. Remplissez l'[annexe C](#) pour vous aider dans votre démarche.

Des idées pour diminuer les obstacles

Il n'y a rien de tel qu'une bonne préparation pour devenir actif et faire face aux obstacles qui pourraient se dresser entre vous et l'activité physique.

Les coûts

Plusieurs activités physiques ne coûtent rien ou presque (la danse, le patinage, la baignade, la marche, le vélo, etc.) et ne nécessitent pas ou peu d'équipement. Considérez l'activité physique comme un bon investissement pour votre santé physique et mentale.

Le manque de temps

Additionnez des blocs de 10 minutes ou plus pour atteindre au moins 150 minutes d'activités physiques aérobies par semaine. Cumulez les minutes supplémentaires au travail, à la maison, dans vos déplacements et pendant vos loisirs. Aménagez votre horaire pour y ajouter plus facilement des périodes d'entraînement.

Les conditions climatiques

La marche sous une pluie légère, avec ou sans parapluie peut être agréable. L'important « pour jouer dehors », c'est d'adapter votre habillement aux diverses conditions climatiques. Si les conditions sont trop difficiles à l'extérieur, essayez l'une de ces activités : marche dans un centre commercial, bicyclette stationnaire en écoutant de la musique ou en regardant la télévision. De façon générale, il n'y a pas de mauvaise température, il n'y a que de mauvais vêtements!

La fatigue et le manque d'énergie

Adaptez la durée et l'intensité de l'activité à votre état. Vous n'augmenterez pas votre fatigue de la journée et vous développerez votre endurance. Choisissez le moment de la journée au cours duquel vous avez le plus d'énergie. Rappelez-vous que la pratique régulière d'activités physiques pourra vous aider à augmenter votre niveau d'énergie et à améliorer votre sommeil.

La crainte de se blesser

Écoutez les signaux de votre corps et utilisez l'échelle de perception de l'effort (voir [annexe A](#)). Choisissez un environnement sécuritaire et des activités qui vous sont familières. Utilisez le bon équipement (chaussures adaptées à l'activité, équipement protecteur comme un casque de vélo, etc.). Respectez les conseils indiqués dans ce module. Vous n'avez pas besoin d'être un grand sportif pour être actif!

La peur du ridicule

Si vous souhaitez débiter une nouvelle activité, il est possible que vous ayez peur du jugement des autres. Dites-vous que vous n'êtes pas seul; cette peur est partagée par plusieurs! Pour commencer une nouvelle activité (marche dans le quartier, bain libre, club de marche, etc.), faites-vous accompagner d'une personne en qui vous avez confiance, suivez un cours de niveau débutant pour améliorer vos habiletés (taï-chi, danse, natation, conditionnement physique, etc.). Vous vous rendrez rapidement compte que vous êtes bien capable de vous débrouiller. Ayez confiance en vous et surtout, beaucoup de plaisir!

Le manque de motivation

Faites une activité en groupe, avec un ami ou avec votre chien. Choisissez des activités que vous aimez ou que vous avez toujours voulu essayer. Notez vos progrès et utilisez différents outils qui vous donnent une rétroaction sur votre pratique (un podomètre, une montre, un téléphone intelligent, etc.). Fixez-vous des objectifs spécifiques et personnalisés. Soyez fier de ce que vous avez accompli et pensez aux raisons qui vous poussent à faire de l'exercice.

Diabète gestationnel et activité physique

La pratique d'activités physiques joue un rôle dans la prévention du diabète gestationnel. Il suffit de faire **au moins 150 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne par semaine, au moins 3 fois/semaine** pour en réduire le risque. Les femmes enceintes sont toutefois encouragées à être actives tous les jours. Pour retirer des bienfaits encore plus importants, les femmes enceintes devraient non seulement intégrer des exercices aérobies mais aussi des exercices de musculation et des exercices de flexibilité. Cette pratique d'activités physiques s'avère bénéfique pour maintenir ou améliorer l'action de l'insuline. Cependant, les activités physiques avec contraction excessive des muscles de l'abdomen devront être évitées. Pour la femme inactive, une progression dans la durée, la fréquence et l'intensité est importante.

Conclusion

La pratique d'activités physiques joue un rôle essentiel dans le traitement de votre diabète et dans l'amélioration et le maintien de votre qualité de vie. Elle vous offre le pouvoir d'agir pour donner un coup de pouce à votre santé et à votre bien-être.

Les choix d'activités sont nombreux, ce qui vous permet de faciliter l'intégration de l'activité physique dans votre vie tout simplement pour le plaisir d'être actif.

Les professionnels de la santé, votre famille et vos amis peuvent vous soutenir dans votre démarche pour devenir et rester actif, mais au bout du compte, c'est à vous que la décision revient.

Le plaisir associé à la pratique régulière d'une activité physique est un élément très important de la motivation à bouger régulièrement.

Messages clés

- La pratique d'activités physiques joue un rôle essentiel dans le traitement de votre diabète et dans l'amélioration et le maintien de votre qualité de vie.
- La régularité au fil des semaines, des mois et des années est un élément essentiel à la pratique d'activités physiques. En plus de vos tâches quotidiennes, l'objectif est de cumuler au moins 150 minutes/semaine d'activités physiques de type aérobies, effectuées à une intensité moyenne à élevée, au moins 3 fois/semaine en évitant d'être inactif plus de 2 jours consécutifs.

- Intégrer la pratique régulière d'activités physiques dans votre vie, c'est possible, peu importe l'âge. Il faut simplement prendre le temps de l'approprier, y aller petit à petit et découvrir le plaisir d'être actif.

Questions

La pratique d'activités physiques combinée à une alimentation saine peut permettre la diminution de votre médication?

Réponse : page 1

A- Vrai

B- Faux

Vous devez faire une période continue de 30 minutes par jour d'activités physiques pour obtenir des bienfaits sur votre santé?

Réponse : page 2

A- Vrai

B- Faux

Si vous prenez de l'insuline ou certains des médicaments qui augmentent la production d'insuline par le pancréas, vous devez mesurer votre glycémie avant et après la pratique d'activités physiques et toujours avoir à portée de la main votre lecteur de glycémie, au moins 2 sources de glucides à absorption rapide, une collation et le feuillet explicatif concernant le traitement de l'hypoglycémie?

Réponse : page 4

A- Vrai

B- Faux



Par Lyne Otis, M.Sc., kinésiologue – Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Révisé en juin 2016 par D^{re} Carole Lavoie, Département de biologie médicale, Directeur, Laboratoire Régulation du métabolisme et nutrition – Université du Québec à Trois-Rivières.

Révisé en décembre 2019 par Étienne Rhéaume, kinésiologue – CIUSSS MCQ et Émilie Turbide-L'Étoile, kinésiologue – CIUSSS MCQ.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec



Annexe A

Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

Avec cet outil, vous évaluez pendant l'activité vos différentes sensations de fatigue. Selon votre sensation ou perception de fatigue, vous attribuez à l'aide de cette échelle une valeur de 0 à 10. Une activité sans aucune fatigue correspond à 0 et, à l'extrême, une activité exténuante correspond à 10. **Un score de 3 à 5 correspond à une intensité moyenne.** Cette méthode est simple tout en étant très fiable et facilement utilisable.



Perception de l'effort

RIEN DU TOUT 0

TRÈS TRÈS FACILE 0,5

TRÈS FACILE 1

FACILE 2

MOYEN 3

UN PEU DIFFICILE 4

DIFFICILE 5

PLUS DIFFICILE 6

TRÈS DIFFICILE 7

8

TRÈS TRÈS DIFFICILE 9

MAXIMUM 10



Classification des activités physiques

Intensité faible : faible sensation de chaleur et respiration un peu plus rapide qu'au repos

1-2 sur EPE (voir [annexe A](#))

- Marche lente
- Bicyclette de promenade : parcourir moins de 5 km en 30 minutes
- Natation, brasse lente : 30 longueurs de 25 m en 30 minutes
- Golf en voiturette
- Quilles
- Aquaforme : mouvements lents
- Légers travaux de jardinage

Intensité moyenne : sensation de chaleur et respiration plus rapide, maintien de la conversation

3-5 sur EPE (voir [annexe A](#))

- Marche dynamique ou alerte : au moins 2,5 km en 30 minutes
- Aquaforme : exercice de type aérobie
- Bicyclette : parcourir une distance entre 6 à 7,5 km en 30 minutes
- Double au tennis
- Danse sociale
- Travaux de jardinage importants tels que ratisser feuilles ou gazon, tondre le gazon avec une tondeuse manuelle
- Ski de fond sur le plat, lentement
- Ski alpin
- Jouer au golf en transportant ses bâtons
- Ping-pong

Intensité élevée : sensation prononcée de chaleur et respiration beaucoup plus rapide, difficulté à maintenir une conversation

6 et plus sur EPE (voir [annexe A](#))

- Marche rapide, jogging ou course
- Natation : 60 longueurs de 25 m en 30 minutes
- Simple au tennis
- Danse aérobie
- Bicyclette : parcourir une distance de plus de 8 km en 30 minutes
- Corde à danser
- Travaux lourds de jardinage : creusage et sarclage avec augmentation des battements cardiaques
- Marche sur une surface en pente ou marche avec un sac à dos lourd
- Pelletage de la neige ou du sable

Mes activités préférées :

Activités qui m'intéressent disponibles dans mon quartier :	Coûts :

Mes objectifs SMART (spécifique, mesurable, accessible, réaliste et dans un laps de temps) :
Exemple : Pour le prochain mois, je vais marcher 3x/semaine, lundi, mercredi et samedi, 30 minutes à une intensité moyenne.
Je vais y aller avec ma voisine vers 19 h. Je vais écrire ces informations dans mon calendrier.

Rendez-vous avec ma pratique d'activités physiques :