



RETOUR ET RÉADAPTATION



FEUILLET DU PARTICIPANT

RETOUR SUR TERRE ET RÉADAPTATION – JOURNAL DE BORD

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures :

<https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

| Date | Nombre de minutes d'activité physique | Nombre de minutes devant l'écran | Nombre d'heures de sommeil |
|--------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTAL | | | |

Questions de réflexion

1. Pendant tes journées, as-tu suivi les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures? Si oui, dis pourquoi. Sinon, donnes-en les raisons.

2. De toutes les journées de ton tableau de bord, laquelle a été ta journée idéale? As-tu remarqué une différence dans la façon dont tu te sentais?



3. Si tu as eu moins d'heures de sommeil, as-tu senti une différence ensuite pendant la journée?
Qu'as-tu remarqué?

4. Est-ce que le fait de consigner tes activités t'a aidé à mieux comprendre tes habitudes? Explique.

