

# Votre ordonnance «vert» l'action

Suivez votre ordonnance «vert» l'action et faites d'une pierre deux coups – faites de l'activité physique au grand air et contribuez à un environnement plus sain.

Nom: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

# Rx

Prenez la résolution d'améliorer votre santé en effectuant les activités suivantes durant au moins \_\_\_\_\_ minutes \_\_\_\_\_ fois par semaine.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Laisser la voiture à la maison et marcher pour se rendre au travail ou à l'école | <input type="checkbox"/> Faire vos emplettes à pied ou à vélo           |
| <input type="checkbox"/> Aller au travail ou à l'école à vélo   | <input type="checkbox"/> Tondre la pelouse (avec une tondeuse manuelle) |
| <input type="checkbox"/> Faire du patin à roues alignées  | <input type="checkbox"/> Planter un arbre                               |
| <input type="checkbox"/> Faire du patin   | <input type="checkbox"/> Faire une randonnée pédestre                   |
| <input type="checkbox"/> Jardiner (avec des produits biologiques)   | <input type="checkbox"/> Faire du canot                                 |
| <input type="checkbox"/> S'amuser au grand air  | <input type="checkbox"/> Faire de la raquette                           |
| <input type="checkbox"/> Aider à nettoyer un parc ou la cour d'école de votre voisinage                   | <input type="checkbox"/> Faire du ski de fond                           |
|   | <input type="checkbox"/> Emprunter les escaliers                        |
|   | <input type="checkbox"/> Autres _____                                   |

Signé par: \_\_\_\_\_

**Commencer doucement est sans danger pour la plupart des gens. Vous hésitez? Consultez un professionnel de la santé.**

Voir au verso les suggestions pour devenir actifs

## Adopter un mode de vie actif sans quitter son quartier

Vous pouvez faire de l'activité physique partout et en tout temps! Explorez le voisinage. Choisissez des endroits où vous vous sentez à l'aise pour faire de l'activité physique et réservez du temps dans votre horaire quotidien ou hebdomadaire.

### Aménagements communautaires

- Arénas \_\_\_\_\_
- Sentiers/pistes cyclables \_\_\_\_\_
- Terrains de tennis et autres \_\_\_\_\_
- Piscines \_\_\_\_\_
  
- Parcs de loisirs \_\_\_\_\_
- Gymnases \_\_\_\_\_
- Patinoires \_\_\_\_\_

### Programmes

- École \_\_\_\_\_
- Travail \_\_\_\_\_
- Centres communautaires \_\_\_\_\_
- Centres de conditionnement physique \_\_\_\_\_
- Clubs \_\_\_\_\_
- Événements spéciaux \_\_\_\_\_
- Autres \_\_\_\_\_

### Vous ne savez pas ce qui est offert dans votre voisinage?

#### Consultez les pages jaunes sous la rubrique:

- Clubs
- Conditionnement physique, santé & exercice - Services
- Centres récréatifs
- Centres de plein air
- La section des « Sports et loisirs » donne la liste des centres communautaires, des piscines, des arénas, des centres du patrimoine, des parcs et des pistes cyclables (dans les pages d'introduction)

### Vous avez besoin d'aide pour démarrer? Communiquez avec:

- Votre médecin de famille
- Un professionnel agréé en conditionnement physique
- Un professeur d'éducation physique
- L'unité ou le service local de santé publique
- Une organisation provinciale de la santé, comme la Fondation des maladies du cœur
- Le coordonnateur du centre de conditionnement physique ou de la vie active à votre lieu de travail

**Aidez vos patients à inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne: commandez des exemplaires gratuits du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine, en composant le 1-888-334-9769 ou en visitant le site Web [www.guideap.com](http://www.guideap.com).**

À l'action contre l'inactivité!

«La stratégie pour l'activité physique et la santé»  
du Collège des médecins de famille du Canada

[www.cpfca.ca](http://www.cpfca.ca)