



PRIISME diabète

Mauricie / Centre-du-Québec

www.agencesss04.qc.ca

Mon guide de départ

Mes activités préférées :

Activités qui m'intéressent disponibles dans mon quartier :

Coûts :

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

Mes objectifs réalistes :

Rendez-vous avec ma pratique d'activité physique :

Classification des activités physiques

Classification des activités physiques

Intensité faible (faible sensation de chaleur et respiration un peu plus rapide qu'au repos : 10-11 sur EPE)

- Marche lente
- Bicyclette de promenade : parcourir moins que 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 modérée (sensation de chaleur et respiration plus rapide, maintien de la conversation : 12-13 sur EPE)

- Marche dynamique ou alerte : au moins 2,5 km en 30 minutes
- Aquaforme : exercice de type aérobic
- 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 : 14-15 sur EPE)

- Marche rapide, jogging ou course
- Natation : 60 longueurs de 25 m en 30 minutes
- Simple au tennis
- Danse aérobic
- 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

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.