

Saviez-vous qu'il suffit de faire 10 000 pas par jour pour être actif?

Faites le suivi de votre activité ci-dessous!

Nom	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

COMBIEN

DE PAS

AVEZ-VOUS FAITS

AUJOURD'HUI ?

Barème pour les adultes

< 5 000 = sédentaire

5 000 - 7 499 = peu actif

7 500 - 9 999 = assez actif

≥ 10 000 = actif

> 12 500 = très actif

Source: Catrine Tudor-Locke, Arizona State University. Chercheur adjoint, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

ACCEL
Physiotherapy
& Sport Performance Centre

www.accelphysio.ca



PARTICIPACTION

www.participACTION.com