

Mesurez votre sédentarité

• Niveau de sédentarité sur 12 semaines :

Relevez le nombre d'heures (en dehors du sommeil) passées à une dépense énergétique proche de celle du repos (lecture, écrans, activité assise ou allongée...).

Sédentarité initiale

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL
Nombre d'heures de sédentarité								
Nombre d'heures de sommeil								

Après 1 mois de pratique d'APA

Nombre d'heures de sédentarité								
Nombre d'heures de sommeil								

Après 2 mois de pratique d'APA

Nombre d'heures de sédentarité								
Nombre d'heures de sommeil								

Après 3 mois de pratique d'APA

Nombre d'heures de sédentarité								
Nombre d'heures de sommeil								





Agenda d'activité physique

- Renseignez dans le tableau les activités physiques dépassant 10 minutes consécutives que vous faites, à une intensité perçue comme modérée à élevée (ou activant au moins une respiration plus rapide qu'au repos).

Sur une semaine représentative avant le programme, puis à 1, 2 et 3 mois.

Activité physique **AVANT PROGRAMME**

Date :

	Activité	Durée	Autre	Intensité perçue	Plaisir
Lundi				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Mardi				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Mercredi				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Jeudi				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Vendredi				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Samedi				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Dimanche				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Total					





Incidents liés à la pratique physique adaptée



