SPAP-SCPE : CHOIX D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EN FONCTION DES HABITUDES DE VIE

Veuillez consulter les habitudes de vie énumérées ci-dessous et identifier celles qui sont importantes pour vous. Ensuite, choisissez les trois plus importantes et définissez les activités physiques qui sont les plus susceptibles de satisfaire vos besoins. Utilisez la liste d'activités physiques ci-dessous pour vous guider ou ajoutez vos propres idées.

Pour moi, il est important...

- ☐ d'aimer les gens qui m'entourent
- ☐ de faire partie d'un groupe
- ☐ de garder mon indépendance
- ☐ de bien connaître les gens
- ☐ de rencontrer de nouvelles personnes
- ☐ d'être un leader
- ☐ d'avoir confiance en moi
- ☐ d'apprendre quelque chose
- ☐ d'être dans un environnement agréable, attrayant
- ☐ d'être seul
- ☐ de participer à une activité structurée
- ☐ de pouvoir faire des choses à la dernière minute
- ☐ de suivre des règles
- ☐ de recevoir des éloges
- ☐ d'avoir du plaisir
- ☐ d'exprimer ma frustration
- ☐ de prendre des risques
- ☐ de profiter de loisirs extérieurs
- ☐ de dépenser de l'énergie
- ☐ d'améliorer ma santé
- ☐ d'avoir des intérêts communs avec d'autres personnes
- ☐ d'apporter ma contribution à un groupe
- ☐ d'être appréciée des autres
- ☐ de faire de l'activité physique
- ☐ de faire appel à mon imagination
- ☐ de créer quelque chose
- ☐ de relever des défis lors d'une activité
- ☐ de me sentir en sécurité
- ☐ d'essayer quelque chose de nouveau et de différent
- ☐ d'être moi-même
- ☐ de me servir de mes talents
- ☐ de m'améliorer
- ☐ d'accomplir quelque chose
- ☐ de relaxer
- ☐ de passer du temps avec ma famille

Pour moi, les trois habitudes de vie les plus importantes sont :

1. _____

2. _____

3. _____

Je pense que les activités suivantes répondraient à mes besoins :

1. _____

2. _____

3. _____

Activités physiques potentielles : Danse aérobique / exercices sur de la musique | Tir à l'arc | Badminton | Baseball/balle molle | Basketball | Cyclisme (loisir ou moyen de déplacement) | Quilles | Ballon-balai | Callisthénie | Camping | Canot/kayak | Escalade | Coaching | Curling | Danse | Escrime | Hockey en salle | Football | Jardinage | Golf | Handball | Marche de randonnée | Hockey | Équitation | Travaux ménagers | Patinage sur glace | Patinage à roues alignées | Arts martiaux | Courses d'orientation | Racquetball | Ringuette | Patinage à roulettes | Aviron | Course à pied/jogging | Voile | Planche à roulettes | Ski de fond | Ski alpin | Raquette sur neige | Soccer | Squash | Montée d'escaliers | Natation | Tai-chi | Tennis de table | Tennis | Volleyball | Marche | Musculation | Planche à voile | Yoga