

INSCRIVEZ-VOUS À...



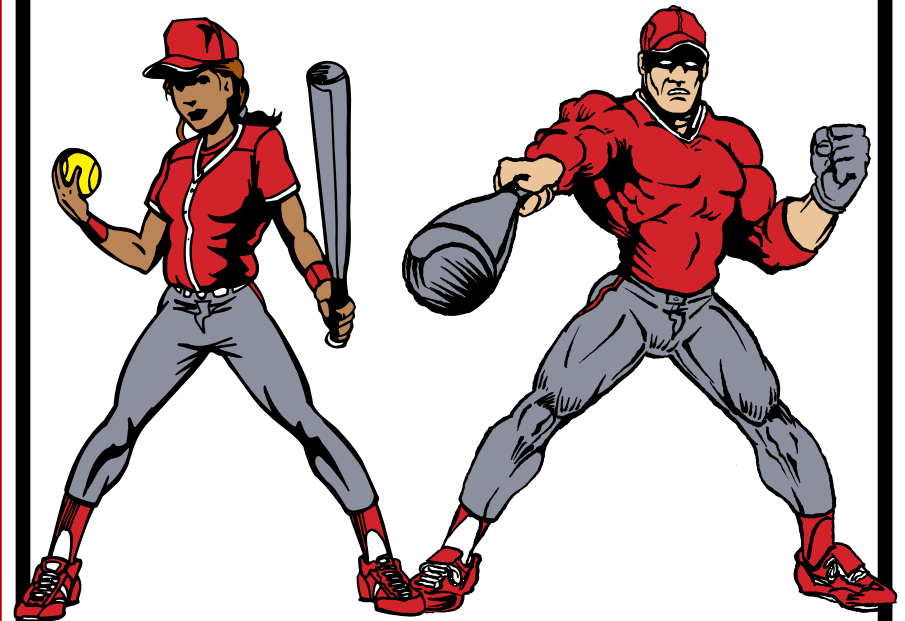
**POUR PLUS DE DÉTAILS OU POUR TROUVER
UNE ASSOCIATION DE SOFTBALL PR S DE
VOUS, CONTACTEZ SOFTBALL ONTARIO
[INFO@SOFTBALLONTARIO.CA](mailto:info@softballontario.ca) OU
COMPOSEZ LE 416-426-7150**



SOFTBALL ONTARIO
301-85 SCARSDALE ROAD
TORONTO, ON M3B 2R2
T: 416-426-7150
T L C.: 416-426-7150
WWW.SOFTBALLONTARIO.CA



**JOURNAL D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE QUOTIDIEN DE
SOFTBALL ONTARIO**



PR PARONS NOUS ...



NOUS VOUS PRÉSENTONS...

LE JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIEN DE SOFTBALL ONTARIO

UTILISEZ LE JOURNAL POUR SUIVRE CINQ (5) JOURS DE VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

ASSUREZ-VOUS D'INCLURE CHACUN DES ITEMS SUIVANTS DANS VOTRE JOURNAL:

- ★ L'HEURE DE DÉBUT
- ★ L'HEURE DE FIN
- ★ LE TYPE D'ACTIVITÉ
- ★ L'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ
 - INTENSITÉ LÉGÈRE - MARCHER, ÉTIREMENTS
 - INTENSITÉ MODÉRÉE - SOFTBALL, NATATION, DANSE
 - INTENSITÉ VIGOREUSE - JOGGING, SKI DE FOND

AVANT DE COMMENCER...

FAITES UNE PRÉDICTION SUR VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ! UNE FOIS QUE VOUS AVEZ FINI VOTRE JOURNAL, VOUS VERRÉZ SI VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ RENCONTRE LES RECOMMANDATIONS DU GUIDE CANADIEN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES :



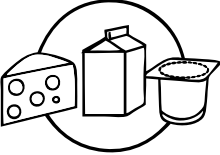


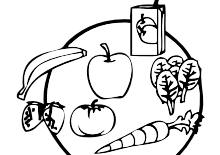
- COMBIEN DE MINUTES
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ALLEZ-VOUS COMPLÉTER
CETTE SEMAINE?**
- PLUS QUE 120 MINUTES
 - 75 - 120 MINUTES
 - 25 - 75 MINUTES

ON Y VA!

ALIMENTATION SAINNE

ÇA PREND PLUS QU'UNE VIE ACTIVE POUR AVOIR UN MODE DE VIE SAIN! SELON SAINNE ALIMENTATION ONTARIO, VOUS AVEZ AUSSI BESOIN DE VOUS CONCENTRER SUR L'AMÉLIORATION DE VOTRE ALIMENTATION AVEC DES CHOIX NUTRITIFS ET SAINS!

ICI-BAS IL Y A QUATRE (4) GROUPES D'ALIMENTS ET LES PORTIONS RECOMMANDÉES PAR LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN. DONNEZ TROIS (3) EXEMPLES D'ALIMENTS DANS CHAQUE GROUPE D'ALIMENTS.

GROUP D'ALIMENTS	# DE PORTIONS RECOMMANDÉES (ÂGE 9 À 13)	EXEMPLES DE CE GROUPE D'ALIMENTS
 LAIT ET SUBSTITUTS	3-4 PORTIONS	
 PRODUITS CÉRÉALIERS	6 PORTIONS	
 VIANDES ET SUBSTITUTS	3-4 PORTIONS	
 FRUITS ET LÉGUMES	6 PORTIONS	

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR L'ALIMENTATION SAINNE, VISITEZ

[WWW.EATRIGHTONTARIO.CA/FR/!](http://WWW.EATRIGHTONTARIO.CA/FR/)

JOURNAL D'ACTIVITÉ - JOUR 1

DATE: _____

DURÉE	ACTIVITÉ	INTENSITÉ
-------	----------	-----------

JOURNAL D'ACTIVITÉ - JOUR 2

DATE: _____

DURÉE	ACTIVITÉ	INTENSITÉ
-------	----------	-----------

JOURNAL D'ACTIVITÉ - JOUR 3

DATE: _____

DURÉE	ACTIVITÉ	INTENSITÉ
-------	----------	-----------

JOURNAL D'ACTIVITÉ - JOUR 4

DATE: _____

DURÉE	ACTIVITÉ	INTENSITÉ
-------	----------	-----------

JOURNAL D'ACTIVITÉ - JOUR 5

DATE: _____

DURÉE	ACTIVITÉ	INTENSITÉ
-------	----------	-----------

VOUS AVEZ FINI VOTRE JOURNAL!

MAINTENANT QUE VOUS AVEZ FINI VOTRE JOURNAL POUR VOS CINQ (5) JOURS, EXAMINONS COMMENT ACTIF VOUS AVEZ ÉTÉ EN FAISANT LA SOMME DE VOS RÉSULTATS :

JOUR 1 - _____ JOUR 2 - _____
JOUR 3 - _____ JOUR 4 - _____
JOUR 5 - _____ TOTAL - _____

EST-CE QUE LA SOMME DE VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE TOTALE EST DE 120 MINUTES OU PLUS?

- OUI, J'AI EFFECTUÉ AU MOINS 120 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CETTE SEMAINE
- NON, J'AI EFFECTUÉ MOINS DE 120 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CETTE SEMAINE

SI VOUS AVEZ ÉTÉ CAPABLE D'ATTEINDRE AU MOINS 120 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CETTE SEMAINE, VOUS AVEZ ATTEINT LES RECOMMANDATIONS MINIMALES DU GUIDE CANADIEN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES.

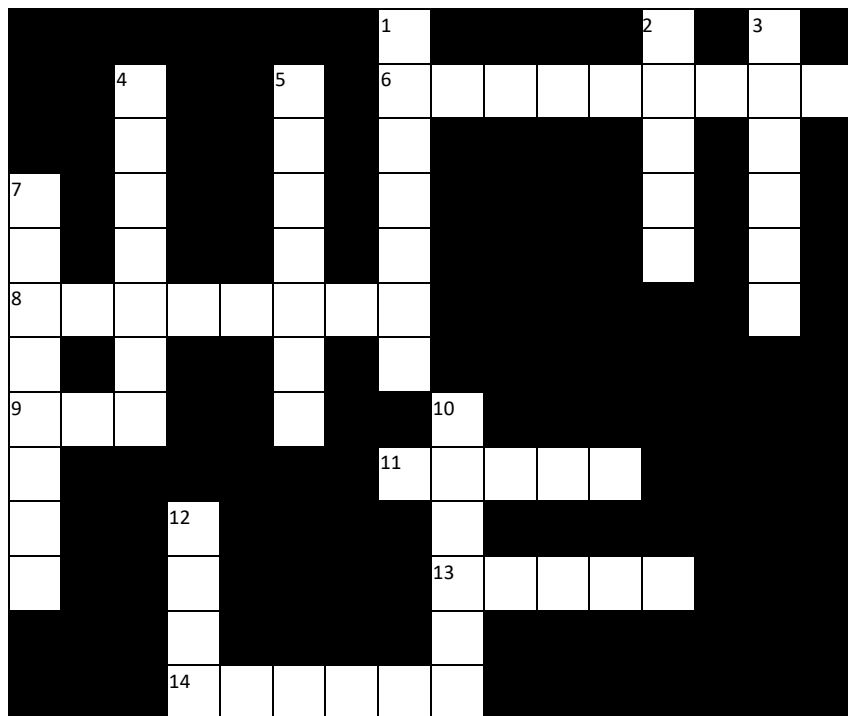
QUEL POURCENTAGE DE VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ÉTAIT RELIÉ AU SOFTBALL?

ACTIVITÉ PHYSIQUE TOTAL _____ ÷ ACTIVITÉ DE SOFTBALL TOTAL _____
× 100
= _____ % DE MON ACTIVITÉ PHYSIQUE ÉTAIT RELIÉ AU SOFTBALL!



JOUEZ À LA BALLE!

UTILISEZ VOS CONNAISSANCES DES TERMES DE SOFTBALL POUR COMPLÉTER CES MOTS CROISÉS



HORIZONTAL

- 6 LORSQU'UN FRAPPEUR N'ATTEINT PAS LES BUTS
 8 CELUI QUI FRAPPE LA BALLE
 9 L'UN DES QUATRE POINTS SUR LE TERRAIN INTÉRIEUR QUI DOIT ÊTRE TOUCHÉ PAR UN COUREUR AFIN DE MARQUER UN POINT
 11 LE TERME UTILISÉ LORSQU'UN FRAPPEUR OU UN COUREUR AVANCE AU MARBRE
 12 TEL QU'ANNONCÉ PAR L'ARBITRE, UN LANCER QUI N'ENTRE PAS DANS LA ZONE DE PRISE QUI N'EST PAS FRAPPÉE
 13 COURIR TROIS BUTS

VERTICAL

- 1 OFFICIEL
 2 VOUS EN AVEZ QUE TROIS
 3 UN COUP SÛR QUI PERMET AU FRAPPEUR D'ATTEINDRE LE PREMIER BUT
 4 LA FORME DU CHAMP INTÉRIEUR
 5 LE JOUEUR QUI LANCE LA BALLE AU FRAPPEUR
 7 JOUEZ AU _____
 10 COURIR DEUX BUTS
 12 PIÈCE D'ÉQUIPEMENT UTILISÉE PAR LES JOUEURS EN DÉFENSIVE



IDÉES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

MAINTENANT QUE VOUS ÊTES PRÊTS À COMMENCER VOTRE JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, VOICI D'EXCELLENTE IDÉES QUE VOUS POUVEZ UTILISER POUR DEVENIR ACTIF!

★ JOUEZ À LANCER/ATTRAPER

INVITEZ QUELQUES AMIS, APPORTEZ VOS GANTS ET UNE BALLE DE SOFTBALL ET COMMENCEZ À LANCER LA BALLE! POUR AUGMENTER LE PLAISIR, JOUEZ À 'BALLE' - CRÉEZ UN CERCLE ET LANCEZ LA BALLE AUTOUR DU CERCLE; À CHAQUE FOIS QU'UN JOUEUR ÉCHAPPE LA BALLE IL EST ATTRIBUÉ UNE LETTRE DU MOT B-A-L-L-E. LA DERNIÈRE PERSONNE À NE PAS AVOIR 'BALLE' GAGNE!

★ COURIR LES BUTS

UTILISEZ UN CHRONOMÈTRE POUR CALCULER LE TEMPS QUE ÇA VOUS PRENDS POUR COURIR LES BUTS! SI VOUS N'AVEZ PAS UN ENSEMBLE DE BUTS, ALLEZ À VOTRE TERRAIN DE SOFTBALL LOCAL ET TRACEZ DES BUTS DANS LE SABLE! LA COURSE DES BUTS EST UNE EXCELLENTE FAÇON DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RIGOUREUSE!



★ JOUEZ AU SOFTBALL

CELLE-CI EST FACILE! Rassemblez un groupe d'amis et allez à votre terrain de softball local pour jouer une partie de softball amicale. Si vous n'avez pas de buts, tracez-en dans le sable!

JOURNAL D'ACTIVITÉ

MAINTENANT QUE VOUS AVEZ DES IDÉES D'ACTIVITÉS, COMMENT POUVEZ-VOUS LES INSCRIRE DANS VOTRE JOURNAL? VOICI UN EXEMPLE D'UNE JOURNÉE COMPLÉTÉE DANS VOTRE JOURNAL D'ACTIVITÉ...

JOURNAL D'ACTIVITÉ - EXEMPLE

DATE: 1 septembre 2016

DURÉE	ACTIVITÉ	INTENSITÉ
10 minutes	Étirements	Légère
10 minutes	Courir les buts	Vigoureuse
60 minutes	Partie de softball	Modérée
Total - 80 minutes		

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ FINI CHAQUE JOURNÉE, ASSUREZ-VOUS QUE VOUS FAITES LE TOTAL DE LA QUANTITÉ DE MINUTES QUE VOUS AVEZ ÉTÉ ACTIF! CELA RENDRA LA TÂCHE PLUS FACILE LORSQUE VOUS CALCULÉREZ LE GRAND TOTAL UNE FOIS QUE VOUS AUREZ FINI LES CINQ JOURS DE VOTRE JOURNAL.