

Trouver une ou des
activité(s) physique(s) qui
vous plaise(nt)

Commencer **progressivement**
votre activité physique

Réévaluer vos préférences /
barrières / facilitateurs et
votre objectif périodiquement

1

2

3

4

5

6

7

Identifier vos
**préférences /
barrières /
facilitateurs**
→ solutions

**Planifier/
organiser**
→ Se fixer un
objectif

Chaque petit pas compte !
1' pourrait augmenter notre
espérance de vie de 1,5 à 2'

Prendre le temps de
prendre conscience
**des bénéfices, du
plaisir de sa pratique**