

Changer et Grandir de Always

Engagement personnel en matière d'activité physique

Plan d'action

Mon (mes) objectif(s) concernant
l'activité physique :

Obstacles éventuels :

Pour atteindre cet/ces objectif(s), je m'y
prendrai de la façon suivante :

Moyens pour surmonter ces obstacles :

Je veux atteindre cet/ces objectif(s) d'ici le : _____

Mon but est d'atteindre cet/ces objectif(s)

Signature

Témoin

Date

Tu as besoin d'idées? Va en ligne au <http://www.phac-aspc.gc.ca> et découvre le Guide d'activité physique canadien.

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025