

## Ma TO DO LIST pour bouger suffisamment

Les choses que je peux faire en plus pour augmenter mon temps d'activité physique :

*Exemple : Le midi, pendant la pause, je vais faire 10 minutes de corde à sauter.*

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....

Les choses que je fais déjà (mais que je ne fais pas assez intensément) et que je peux faire à une intensité plus importante pour que ça augmente mon temps d'activité physique :

*Exemple : Je viens à l'école en marchant tranquillement ➔ Je vais venir à l'école en marchant plus vite.*

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....