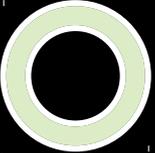




2000 FAÇONS DE BOUGER



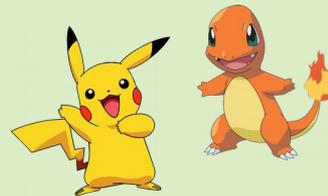
QUI SOMMES- NOUS?

- 22 finissants en Kinésiologie
- Dans le cadre du cours :
Intervention auprès d'une population
- En collaboration avec Kool
appareil



NOTRE OBJECTIF

Augmenter le niveau
d'activité physique
chez les étudiants de
l'Université de
Sherbrooke



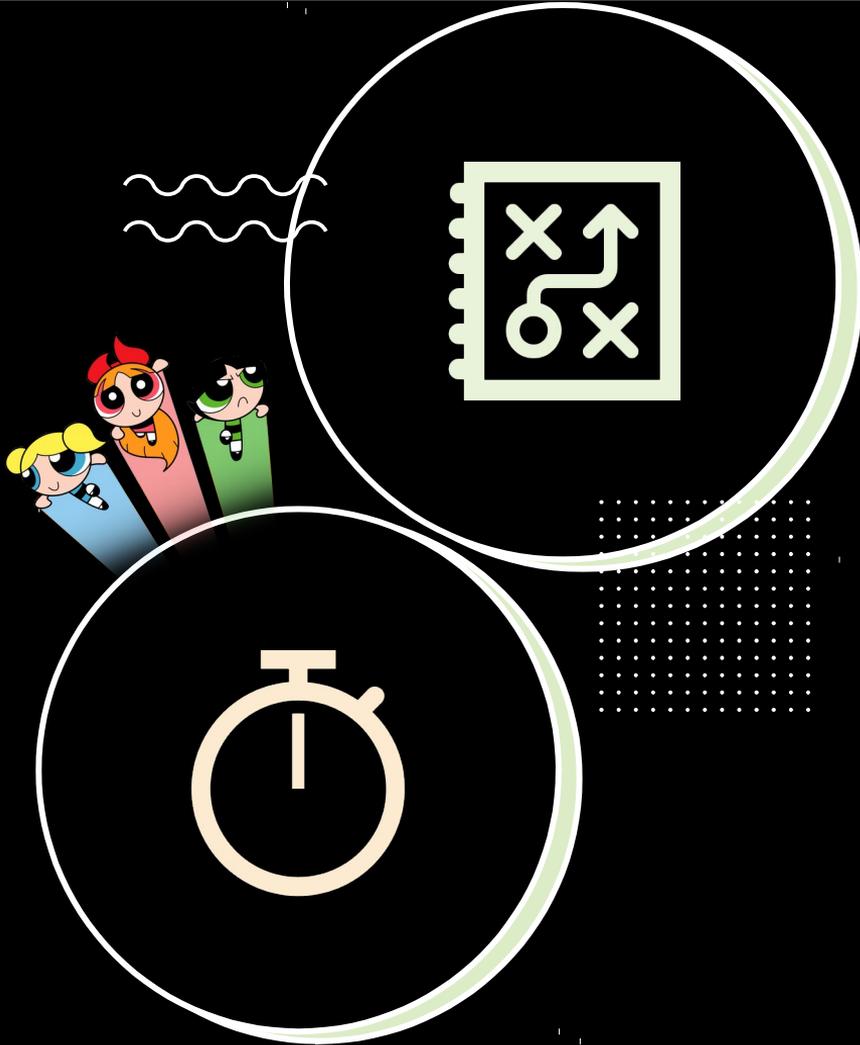
NOTRE PROJET

Organiser des activités physiques en groupe

- Journées d'activités 12 octobre et 4 novembre
- Calendrier d'activités en novembre

Instaurer des pauses actives

- Différentes classes au sein de différentes facultés





PAUSES ACTIVES : POURQUOI?

- Augmentation de l'énergie
- Augmentation de la concentration
- Augmentation de la productivité
- Diminution du stress
- Augmentation du niveau d'activité physique (reduction des comportements sédentaires)



QU'EST CE QUE ÇA PEUT ÊTRE, UNE PAUSE ACTIVE ?

•BOUGEZ!

- Se lever de sa chaise 20x
- Marcher pendant 5-10 minutes
- Faire des étirements
- Aller aux toilettes les plus distancés de la salle de cours
- Faire du yoga
- Etc.



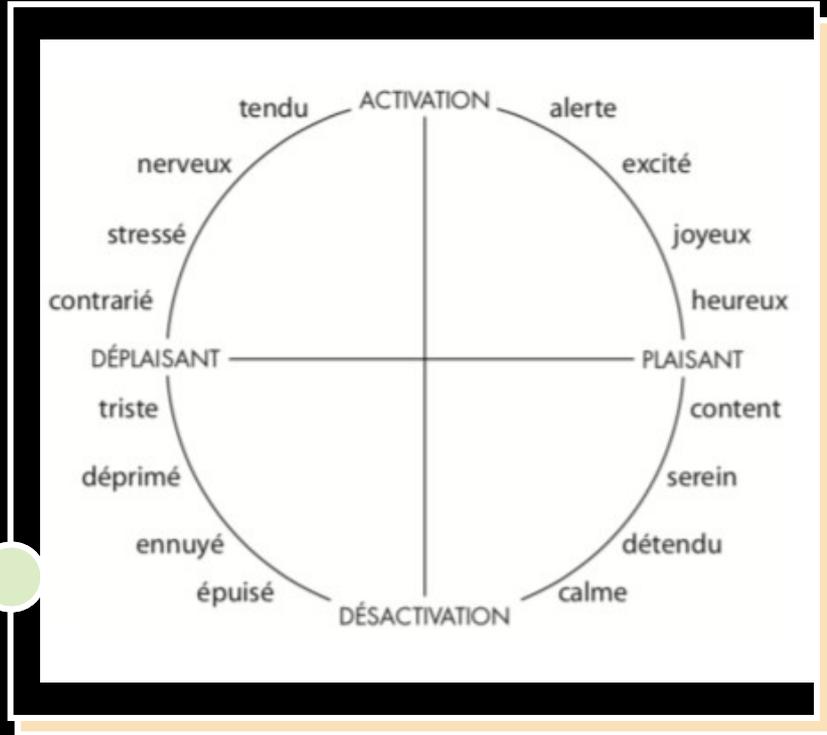


PAUSES ACTIVES : COMMENT?



- Avant la(les) pauses, remplir la première partie du questionnaire (2 questions)
- Après la(les) pauses, remplir la deuxième partie du questionnaire (3 questions)
- Lors du dernier cours de la session (après l'intervention), remplir le questionnaire final (5 questions)





AFFECT





Le prix ?

-> Tirage au hazard de cinq cartes
Cadeau de 20\$

Comment participer?

-> Remplir un questionnaire par
semaine

