

FICHE 1 : ACCENT SUR LA CONDITION PHYSIQUE

FACTEURS DE MOTIVATION ET BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Qu'est-ce qui vous pousse à vouloir être active ? Cochez les cases à droite pour indiquer vos facteurs de motivation. Utilisez les lignes supplémentaires pour indiquer d'autres raisons pour lesquelles vous voulez que le conditionnement physique fasse partie de votre vie.

- Avoir plus d'énergie
- Éliminer le stress
- Garder un cœur en santé
- Améliorer ma santé en général
- Gérer mon poids
- Améliorer mon estime de moi

MES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les activités comme les sports, l'exercice et la danse sont à la fois amusantes et bonnes pour vous. Quelles activités aimez-vous faire ? Cochez des activités physiques que vous aimez ou inscrivez-en d'autres.

- Faire de la bicyclette
- Participer à un sport d'équipe
- Suivre un cours de danse
- _____
- _____

MES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Vous bougerez davantage si vous changez votre routine quotidienne, par exemple en optant pour la marche plutôt que la voiture. Cochez certaines des choses que vous pourriez changer et inscrivez quelques idées supplémentaires.

- Marcher plutôt que de conduire ou de prendre l'autobus
- Opter pour l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Marcher tout en parlant au téléphone
- _____

LE TEMPS DE LA MISE EN FORME

Vous devez réserver du temps dans votre horaire chargé pour le conditionnement physique. Pensez à la façon d'y intégrer un entraînement. Cochez ou ajoutez des stratégies qui vous aideront à réserver un moment pour l'exercice.

- Couper en deux les périodes habituellement consacrées à la télé, à l'Internet et aux jeux vidéo
- Inviter des amis à m'accompagner pour marcher
- Prévoir des périodes d'entraînement dans mon planificateur
- _____

MES OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

Le fait d'avoir des objectifs précis vous motivera et vous encouragera à continuer. Cochez ou inscrivez vos trois principaux objectifs d'entraînement pour le prochain mois.

- M'inscrire à un sport d'équipe ou en apprendre un nouveau
- Essayer une nouvelle danse ou participer à un cours d'aérobic
- Visionner un DVD d'exercice
- Faire de la course à pied sur une courte distance
- Lancer un club de marche avec des amis
- _____

Excellent travail ! Vous avez rempli votre première fiche de conditionnement physique. Vous êtes maintenant prête à entreprendre votre nouveau programme de conditionnement physique. Gardez cette fiche à portée de la main afin de ne pas perdre de vue vos objectifs.