

Établir des objectifs d'activité physique

C'est important d'établir des objectifs pour vous aider à faire plus d'activité physique.

Ce papillon vous aidera à :

- 1) découvrir votre niveau d'activité actuel,
- 2) établir des objectifs SMART,
- 3) utiliser des objectifs plus petits pour vous aider à atteindre vos objectifs SMART.

Répondez aux questions suivantes. Écrivez votre réponse dans l'espace prévu à cette fin.

Que faites-vous MAINTENANT ?

Quelles activités faites-vous maintenant ?

Combien de fois faites-vous des activités chaque semaine ? (Une fois par semaine ? Deux fois par semaine ? Chaque jour ?)

Combien de temps vos séances d'activité physique durent-elles ? (15 minutes ou moins ? Seulement quelques minutes chaque fois ? 30 minutes ou plus ?)

Quelles activités AIMERIEZ-VOUS faire ?

Nommez les activités physiques que vous aimez faire et qui vous permettent de vous amuser.

Y a-t-il des activités que vous seriez prêt à essayer ?

Établir des objectifs peut vous aider à demeurer actif.



Établissez des objectifs SMART

Les objectifs SMART sont des objectifs qui sont bons pour vous.

Lisez le tableau ci-dessous pour apprendre comment établir un objectif SMART.

| | Description | Exemple |
|----------|---|--|
| S | Spécifique Décrivez clairement votre objectif | Marcher 30 minutes par jour, 5 jours par semaine. Je marcherai assez vite pour transpirer et pour avoir le souffle court. |
| M | Mesurable Comment ferez-vous le suivi de votre activité ? | Je vais noter la durée de mes marches et la date de chaque marche. |
| A | Atteignable Pouvez-vous atteindre cet objectif ? | Oui, je vais marcher un peu plus longtemps chaque semaine, jusqu'à ce que je marche pendant 30 minutes par jour. |
| R | Récompense Cet objectif est-il significatif ou gratifiant pour moi ? | Oui, je vais voir beaucoup de bienfaits qui sont importants pour moi par rapport à ma santé. |
| T | Temporellement réaliste Mon échéancier est-il réalisable ? Combien de temps me faudra-t-il pour atteindre cet objectif ? | Oui, j'aimerais atteindre mon objectif dans six mois. |

Mon propre tableau SMART

Servez-vous de ce tableau pour vous aider à établir vos objectifs.

Pour chaque objectif SMART que vous fixez, choisissez un objectif qui porte sur **l'activité** à faire (comme la marche, la natation, le cyclisme), plutôt que sur son **résultat** (comme la perte de poids).

| | | Mes propres objectifs SMART |
|----------|-------------------------|-----------------------------|
| S | Spécifique | |
| M | Mesurable | |
| A | Atteignable | |
| R | Récompense | |
| T | Temporellement réaliste | |

Fixez des petits objectifs en premier

Une excellente façon d'atteindre un objectif SMART, c'est de le diviser en premier en plusieurs objectifs plus petits ou étapes plus petites !

Lisez l'exemple ci-dessous pour apprendre comment une personne s'est fixé plusieurs petits objectifs afin d'atteindre son objectif SMART.

| Objectif SMART : Dans 6 mois, je marcherai 30 minutes par jour, 5 jours par semaine ! | |
|--|---|
| Échéancier | Petits objectifs : |
| 1 ^{er} mois | À la fin du premier mois, je marcherai au moins 10 minutes par jour , 3 jours par semaine. |
| 2 ^e mois | À la fin de mon deuxième mois, je marcherai au moins 20 minutes par jour , 3 jours par semaine. |
| 3 ^e mois | À la fin de mon troisième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour , 3 jours par semaine. |
| 4 ^e mois | À la fin de mon quatrième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour, 4 jours par semaine . |
| 5 ^e mois | À la fin de mon cinquième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine . |
| 6 ^e mois | Je continuerai de faire une marche d'au moins 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine. |

Établissez vos propres petits objectifs

Dans le tableau ci-dessous, créez-vous des petits objectifs ou de petites étapes qui vous aideront à atteindre votre objectif SMART. Établissez un échéancier pour chaque petit objectif.

Écrivez votre objectif SMART ici :

| Votre échéancier (mois, semaines jours, etc.) | Petits objectifs ou petites étapes |
|---|------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |