

Fixer des objectifs d'activité physique

Se fixer des objectifs est un excellent moyen de parvenir à accroître son niveau d'activité physique.

Ce prospectus vous aidera :

- 1) à connaître votre niveau d'activité physique actuel
- 2) à vous fixer des objectifs SMART
- 3) à établir des objectifs plus petits pour vous aider à atteindre vos objectifs SMART

Répondez aux questions suivantes. Écrivez vos réponses dans l'espace prévu.

Que faites-vous EN CE MOMENT?

Quelles activités pratiquez-vous en ce moment?

À quelle fréquence en une semaine faites-vous de l'activité physique?
(Une fois par semaine? Deux fois par semaine? Tous les jours?)

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

Quelles activités AIMERIEZ-vous pratiquer?

Quelles activités physiques aimez-vous pratiquer et trouvez-vous plaisantes?

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

Fixer des objectifs peut vous aider à continuer.



Fixer des objectifs SMART

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

Lisez la grille ci-dessous pour savoir comment fixer un objectif SMART.

	Description	Exemple
S	Spécifique Décrivez clairement votre objectif.	Marcher 30 minutes par jour, cinq jours par semaine. Je marcherai assez vite pour transpirer et respirer fortement.
M	Mesurable Comment ferai-je le suivi de l'activité?	Je consignerai chaque fois combien de temps j'ai marché et la date.
A	Atteignable Cet objectif est-il réalisable?	Oui. Chaque semaine, je marcherai un peu plus longtemps, jusqu'à ce que j'atteigne 30 minutes par jour.
R	Rendement Cet objectif est-il important ou satisfaisant pour moi?	Oui. Il comporte de nombreux bienfaits pour la santé qui sont importants pour moi.
T	Temps Ma planification est-elle réaliste? Combien de temps me faudra-t-il pour atteindre cet objectif?	Oui. J'aimerais atteindre mon objectif en six mois.

Ma propre grille SMART

Utilisez cette grille comme outil pour fixer vos propres objectifs.

Pour chaque objectif SMART, déterminez-le en fonction de la pratique de ***l'activité*** (comme la marche, la natation ou le vélo) plutôt que d'un ***résultat*** (par exemple, perdre du poids).

		Mes propres objectifs SMART
S	Spécifique	
M	Mesurable	
A	Atteignable	
R	Rendement	
T	Temps	

Établir de petits objectifs d'abord

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

Lisez l'exemple ci-dessous pour savoir comment établir plusieurs petits objectifs en vue d'atteindre un objectif SMART.

Objectif SMART :

Dans six mois, je marcherai 30 minutes par jour, cinq jours par semaine!

Chronologie	Petits objectifs :
1 ^{er} mois	À la fin du premier mois, je marcherai au moins 10 minutes par jour, trois jours par semaine.
2 ^e mois	À la fin du deuxième mois, je marcherai au moins 20 minutes par jour , trois jours par semaine.
3 ^e mois	À la fin du troisième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour , trois jours par semaine.
4 ^e mois	À la fin du quatrième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour, quatre jours par semaine .
5 ^e mois	À la fin du cinquième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour, cinq jours par semaine .
6 ^e mois	Je continuerai de marcher au moins 30 minutes par jour, au moins cinq jours par semaine.

Fixer vos propres petits objectifs

Dans le tableau ci-dessous, créez les petits objectifs ou étapes qui vous aideront à atteindre votre objectif SMART. Faites votre chronologie pour chaque petit objectif.

Écrivez votre objectif SMART ici :

Votre chronologie (mois, semaines, jours, etc.)	Petits objectifs ou étapes