

# GUIDE DE FIXATION D'OBJECTIFS POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ce guide de fixation d'objectif est un outil de réflexion dirigée qui vous aidera à établir un objectif précis en lien avec votre pratique d'activité physique. Un objectif bien établi est associé au maintien d'une pratique d'activité physique à long terme.

**Quels changements souhaitez-vous apporter à votre pratique d'activité physique quotidienne?**

---

---

---

**Pour vous, quels sont les avantages d'effectuer ce changement? Nous vous invitons à réfléchir sur les bienfaits possibles à propos de votre santé globale.**

Santé physique :

---

---

---

Santé psychologique :

---

---

---

Santé sociale :

---

---

---

Autre :

**Sur l'échelle graduée de 1 à 10 suivante, inscrivez à quel point vous vous sentez confiant de modifier votre comportement :**

Aucunement confiant

Peu confiant

Neutre

Moyennement confiant

Entièrement confiant



**Quels sont les éléments qui vous donnent confiance à effectuer ce changement dans votre quotidien?**

J'ai confiance en mes capacités (physiques, psychologiques, etc.) :

---

---

---

J'ai les outils nécessaires pour m'aider (plans d'entraînements, contenu de la plateforme MOVE 50 +, etc.) :

J'ai le temps et l'espace nécessaire à ma disposition :

---

---

---

Autre :

# FIXATION D'OBJECTIFS EN PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est maintenant temps de préciser le comportement que vous voulez adopter à l'aide d'objectifs précis, mesurables et réalistes afin d'orienter concrètement votre pratique d'activité physique.

<b>PRÉCIS</b>	Précisez le type d'entraînement que vous allez réaliser (exemple : cours de Zumba en groupe, plan d'entraînement personnalisé, etc.) :
	Précisez l'endroit où vous réaliserez vos séances d'entraînement :
	Précisez à quel moment de la journée et de la semaine vous réaliserez les séances d'entraînement (spécifiez le jour et l'heure) :
<b>MESURABLE</b>	Précisez le nombre de séances par semaine :

En fonction de vos capacités et de votre contexte, votre objectif est-il réaliste et atteignable ?

Oui  Non  Si non, nous vous invitons à reformuler votre objectif pour qu'il le devienne.

*« Celui qui veut atteindre un objectif lointain doit faire de petits pas. »*

**- SAUL BELLOW**

Nous vous invitons à passer à l'action dès maintenant.

**Bonne première séance !**

 UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

Le guide de fixation d'objectifs est produit par les finissants en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke (2019).

**moje50+**  
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME