

GUIDE DE SUIVI DE L'ATTEINTE DE L'OBJECTIF FIXÉ (SUITE)

Maintenant, dans le but de favoriser la réussite de votre objectif à long terme, nous vous proposons de remplir le tableau suivant en vous appuyant sur les directives des encadrés rouge et bleu.

■ Nommez les **obstacles** éventuels qui peuvent empêcher votre pratique d'activité physique au quotidien (ex. : lorsque mon ami(e) m'appelle pour aller manger au restaurant, je l'accompagne plutôt que de faire mon plan d'entraînement).

■ Pour chaque obstacle mentionné, nommez **deux solutions** potentielles.

1.	1.1
	1.2
2.	2.1
	2.2
3.	3.1
	3.2

Maintenant, quelle est la prochaine action à poser pour mettre en pratique les solutions proposées et ainsi poursuivre l'atteinte de votre objectif ?

« Il n'y a presque pas d'obstacles que ne puisse surmonter le génie d'un homme. »

- PROVERBE FRANÇAIS

 UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Le guide de suivi de l'atteinte de l'objectif fixé est produit par les finissants en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke (2019).

mo>e50+
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME