SPAP-SCPE : FICHE D'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

Effectuez l'exercice suivant afin de documenter officiellement vos objectifs et obstacles globaux en matière d'activité physique. Vous pouvez rêver un peu et viser à atteindre ces objectifs à long terme en environ un an; assurez-vous seulement que les objectifs sont réalistes. Une fois que vous aurez rempli la partie 1, décomposez les objectifs globaux en une série d'objectifs et d'actions à court terme pour les 1 à 4 prochaines semaines.

Mon objectif d'activité physique à long terme est :

Pour l'atteindre, je dois me concentrer sur :

Pour y arriver, j'accepte de :

Les autres s'apercevront du changement que j'apporte quand :

Il se pourrait que je sabote mon plan en :

Ainsi, je me promets de :

Objectifs et actions

Objectif n° 1 : _____ Actions : _____

_____

Objectif n° 2 : _____ Actions : _____

_____

Objectif n° 3 : _____ Actions : _____

_____

Indicateurs de réussite

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Date de la prochaine consultation : _____