

Visez le CHOIX pour atteindre vos objectifs d'entraînement



Dans un contexte axé sur la réussite, le *Guide du conseiller en condition physique et habitudes de vie* de la Société canadienne de physiologie de l'exercice propose **le choix** comme une des règles à suivre pour faciliter l'atteinte de vos objectifs d'entraînement.

- 1. Préférez-vous une activité physique qui se pratique seul, en duo ou en groupe?**
 - a. Seul
 - b. En duo (avec partenaire)
 - c. En groupe
 - d. Pas de préférence
- 2. Préférez-vous une activité physique qui se pratique à l'intérieur ou à l'extérieur?**
 - a. À l'intérieur à domicile
 - b. À l'intérieur dans un centre
 - c. À l'extérieur au grand air
 - d. Pas de préférence
- 3. Préférez-vous des activités physiques avec ou sans musique?**
 - a. Avec musique
 - b. Sans musique
 - c. Pas de préférence
- 4. Préférez-vous une activité physique qui représente un défi physique ou technique?**
 - a. Physique
 - b. Technique
 - c. Pas de préférence



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

5. Préférez-vous une activité physique qui vous permet de développer de nouvelles habiletés ou de nouvelles compétences?

- d. Nouvelles habiletés
- e. Nouvelles compétences
- f. De nouvelles habiletés et compétences
- g. pas de préférence

Que disent vos résultats?

Pour faciliter l'atteinte de vos objectifs d'entraînement, vous devez en effet tenir compte de la pléiade d'activités physiques qui s'offrent à vous et choisir celles qui répondent le mieux à vos besoins et à vos aspirations du moment. La variété augmentant l'intérêt et le plaisir, nous vous encourageons fortement à essayer, de temps à autre, de nouvelles activités physiques!

*Bravo de **reprendre le pouvoir sur votre santé** et bon entraînement!*



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre