

Votre feuille de route à remplir 1 fois par mois

1. De quoi ai-je besoin pour rester en forme dans les 3 prochains mois ? ❤️

.....

.....

2. À qui puis-je parler si j'ai un doute, une baisse de moral, une question ? 🤝

.....

.....

3. Quelle pratique de ce programme ai-je envie de garder dans ma vie ?

.....

.....

4. Quel projet simple (sortie, activité, apprentissage...) me donne envie d'avancer ? 🌱

.....

.....

♦ Mes objectifs

- Objectif hebdomadaire : min ou pas/semaine
- Activité(s) choisie(s) : marche rapide / vélo / renforcement musculaire / natation / autre :

◆ Mon emploi du temps hebdomadaire

(À remplir selon votre disponibilité, en moyenne 5 x 30 min modérée par semaine)

Jour	Temps disponible	Activité prévue	Durée (min)	Réalisé ? 
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

◆ Mes repères pratiques

- Minimum recommandé : 150 min d'activité modérée / semaine (ex. 5 × 30 min).

- Intensité : je dois pouvoir parler sans être essoufflé.
- Progression : je rallonge la durée avant d'augmenter la vitesse.

◆ Mes petits pas au quotidien

(à cocher chaque jour si réalisé)

- ☐ J'ai pris les escaliers
- ☐ J'ai marché au moins 10 min/ jour
- ☐ Je me suis levé(e) toutes les heures
- ☐ J'ai marché pour mes courses/déplacements
- ☐ J'ai fait une activité plaisir (danse, jardinage, balade)

◆ Bilan hebdomadaire

- Total de minutes d'activité réalisées par semaine :
- Mon ressenti ce mois :
😊 Facile 😐 Moyen 😓 Difficile

👉 Le mois prochain, j'aimerais m'améliorer sur :