

## OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT

### Compétences Transversales - CT2 « Santé »



### **Construire son programme santé sur 3 semaines**

*Développer sa capacité cardio-respiratoire, améliorer sa souplesse, mieux gérer son stress et son sommeil, adapter son alimentation à sa pratique... Comment s'y prendre pour créer son propre programme santé ?*

#### **STEP 1 : Quel est le problème ?**

Décrire le problème qui limite votre pratique.

#### **STEP 2 : Quel objectif santé ?**

Définir le thème et l'objectif avec vos attentes.

#### **STEP 3 : Quel programme santé sur 3 semaines ?**

Décrire le programme jour par jour. Citer vos sources.

#### **STEP 4 : Quel bilan ?**

Comparer les effets observés au regard de vos attentes initiales.

### **Quelques principes simples**

#### ***Pour son programme***

Difficulté adaptée  
Progressivité  
Dosage Effort-Repos  
Modifier le programme si nécessaire  
Sources sérieuses

#### ***Pour sa mise en pratique***

Être motivé.e  
Écouter son corps  
Bien respirer  
S'hydrater  
Rester dans le plaisir