

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