

**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