



Etablir des objectifs de
Remise en forme

life  beats

lyondellbasell
| | || |

Pourquoi est-ce important d'avoir la forme physique?

Il a été démontré que les hommes et les femmes adultes actifs comparativement aux personnes qui ont une vie plus sédentaire:

- Ont des taux inférieurs de mortalité pour toutes les causes confondues, maladies coronariennes, hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, diabète de type 2, syndromes métaboliques, cancers du colon et du sein, dépression;
- Ont moins de risques de fractures de hanches ou de vertèbres;
- Ont un potentiel supérieur cardiorespiratoire et musculaire;
- Ont plus de facilités à maintenir un poids correct et une masse musculaire saine.



Etablir des objectifs de Remise en forme

La nouvelle année est un moment privilégié pour penser à un nouveau départ et prendre de bonnes résolutions. Se fixer des objectifs est un bon moyen de les réaliser. Cette présentation décrit des étapes simples que toute personne peut suivre pour fixer et atteindre des objectifs de Remise en forme réalistes et personnalisés.

Les éléments-Clefs de cette présentation sont:

- Auto-évaluation
- Stratégies pour fixer des objectifs
- Mise en oeuvre d'un plan pour atteindre ses objectifs
- Conseils pour réussir

Auto-Evaluation



La première étape comme dans tout processus est de définir un point de départ.
Comprendre “ou on en est “peut aider à se donner des objectifs.

- **Posez- vous la question : Aujourd’hui, quel est mon niveau de forme?**
 - Noter quelques paramètres à partir des informations suivantes :
 - Combien de temps vous est-il nécessaire pour parcourir 1,6 km en marchant? Votre fréquence cardiaque avant et après cette marche?
 - Combien de flexions ou de redressements assis êtes-vous capable de faire?
 - Le tour de taille?
 - Mesures de souplesse?
 - Indice de Masse Corporelle (IMC)?
- **Avez-vous des problèmes de santé?**
 - Si vous avez 50 ans et plus ou vous ne faites plus d’exercices physiques depuis un certain temps, ou vous avez une pathologie chronique, consultez votre médecin avant de commencer un programme sportif.

Auto-Evaluation

Les objectifs de Fitness seront d'autant plus faciles à réaliser si: ils sont réalistes et correspondent à vos centres d'intérêt. Apprenez à vous connaître et créez un programme adapté à vos besoins et vos préférences.

- **Quelle est ma motivation pour être en forme?**
 - Votre médecin vous a recommandé d'être en forme?
 - Voulez-vous améliorer votre qualité de vie?
 - Voulez-vous être plus actif avec votre famille?
- **Quelles sont les activités que j'apprécie faire?**

Si le fitness est divertissant, il est plus facile de réussir !

 - Faire du vélo, de la danse, des randonnées?
 - Je préfère des activités collectives ou faire des exercices seul?
 - Je préfère des activités à pratiquer à l'extérieur ou à l'intérieur?



Fixer les objectifs

Des objectifs clairement définis peuvent être source de motivation.

- **Objectifs à long terme ou à court terme**

- Les objectifs à long terme peuvent être décourageants si vous ne les transformez pas en plusieurs objectifs plus petits et plus facilement atteignables.

- **Créer des S.M.A.R.T. objectifs**

- **Spécifiques** – Soyez clair sur ce que vous voulez atteindre, des objectifs imprécis sont plus “faciles à rater”
- **Mesurables** – Si vous ne pouvez pas le mesurer, comment savoir si vous avez réussi ?
- **Actions à définir** – Que devez-vous faire précisément pour atteindre votre objectif ?
- **Realistes** – Connaître ses limites personnelles, ce que vous pouvez atteindre de façon réaliste. Avoir un objectif ambitieux mais atteignable ;
- **Temps de réalisation** – Si vous ne déterminez pas un délai pour atteindre vos objectifs à court et à long terme, votre motivation à agir sera limitée.

- **Ecrire vos objectifs à long terme.** Les écrire signifie qu'ils sont réfléchis et prêts à être réalisés. Affichez les ou vous pourrez suivre les résultats.

- C'est une façon simple que vous pouvez utiliser pour suivre les résultats de vos S.M.A.R.T objectifs.

Fixer les objectifs

Pensez à trois points lorsque vous fixez vos objectifs de Remise en forme.

- **Santé cardiovasculaire**

- Réussir à faire au moins 150 minutes par semaine d'activité aérobic modérée ou 75 minutes par semaine d'activité aérobic vigoureuse.
- Répartir les activités sur l'ensemble de la semaine.

- **Musculation et souplesse**

- Réussir à faire au moins deux fois par semaine des exercices de musculation.
- Faire des exercices d'étirement avant et après .

- **Maintenir un poids correct**

- Avoir un IMC compris entre 19 et 24,9 ET
- Avoir un tour de taille
 - Inférieur à 102 cm pour les hommes.
 - Inférieur à 88 cm pour les femmes.

Le parcours pour atteindre l'objectif

Maintenant que vous avez un objectif écrit, faites un plan d'action et mettez-le en oeuvre.

- **Developpez un plan d'action pour atteindre vos objectifs à long terme en :**
 - Identifiant les actions sur lesquelles s'appuient vos objectifs de Remise en forme
 - Developpant des objectifs de Fitness à court terme à partir des actions identifiées.
 - Créant un plan pour atteindre les objectifs de Fitness à court terme.
 - Définir les ressources nécessaires et les planifier en fonction du besoin.
 - Quels sont les obstacles potentiels à la réussite; comment pourriez vous les éviter?
- **Procédez progressivement** – Affronter un objectif à la fois. En travaillant avec un rythme soutenu et adapté, vous réussirez.
- **Tenez compte des progrès faits** – En constatant vos progrès, vous serez encore plus motivé. Si vous ne progressez plus, vous devrez analyser pourquoi et réajuster votre plan d'actions en conséquence.

Conseils pour réussir

En plus de la définition des objectifs et la planification des actions , il y a d'autres mesures qui pourraient également vous aider à atteindre votre but.

- **Évaluez combien vous pouvez dépenser.**
 - Il y a localement des centres de Fitness qui ont des tarifs adaptés à votre budget ou qui font des réductions.
- **Trouvez un partenaire**– S'engager à travailler à l'extérieur avec une autre personne est souvent plus motivant.
- **Soyez Flexible** – Si le temps est mauvais et vous ne pouvez pas sortir, improvisez une séance d'entraînement à l'intérieur.
- **Prenez une pause** – Prenez un jour de repos pour récupérer physiquement et prévenir la fatigue.
- **Visualisez vos objectifs** – “Voir”, évaluez les activités dont le déroulement et la performance vous mènent à la réussite.

Conseils pour réussir

Des conseils supplémentaires pour aider à placer ces exercices physiques parmi les habitudes.

- associez ces exercices aux activités de tous les jours.
- Ayez toujours à disposition de la lecture sur les pratiques de Fitness et sur l'alimentation saine.
- Se rendre à la salle de gym doit faire partie de nos activités quotidiennes.
- Variez les horaires des séances d'entraînement pour trouver le meilleur moment pour vous.
- Quand vous êtes stressé, faites une promenade à pied avant de passer à d'autres formes de confort.
- Mettez l'exercice physique en haut de la liste des “ choses à faire”.
- Variez vos entraînements de façon à ne pas vous ennuyer.

Avez vous un exemple de réussite à partager?



Vous vous êtes fixé un objectif de Remise en forme et vous l'avez atteint?

- Soyez fier de vous !
- Si vous avez réussi votre objectif et vous êtes disposé à partager votre expérience, faites-le nous savoir!
 - Contactez le champion LifeBeats de votre site.
- Votre histoire pourrait être présentée sur LifeBeats!
- Vous pourriez être une source d'inspiration pour d'autres.

En route pour atteindre vos objectifs

Maintenant que vos objectifs de Remise en forme sont fixés, il faut bouger, en gardant toujours à l'esprit les Check Signals!

Check Signals

analyse avant d'effectuer une tâche



QU'EST CE QUI POURRAIT MAL SE PASSER?

QUELLES PRÉCAUTIONS DOIS-JE PRENDRE?

PUIS-JE FAIRE LE TRAVAIL EN SÉCURITÉ?

Focus - Vigilant du début à la fin

- ❖ Presentation content provided by:
- ❖ <http://www.mayoclinic.com/health/fitness/MY00396>
- ❖ <http://www.effective-time-management-strategies.com/fitness-goal-setting.html>
- ❖ http://www.askmen.com/sports/bodybuilding_100/123_fitness_tip.html
- ❖ <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/setting-goals-fitness>