

OBJECTIFS DU PROJET

« Ce qui me motive le plus actuellement à pratiquer une activité physique... »

Numérotez par ordre de priorité

Maintenir ou améliorer mon état de santé	
Renforcer ma confiance en moi	
Prévenir efficacement les problèmes de santé	
Vivre des moments de convivialité	
Retrouver une plus grande mobilité de mon corps	
Faire de l'activité physique tout près de chez moi	
Ressentir le plaisir de me dépenser physiquement	
Me protéger physiquement et psychologiquement	
Autre(s), précisez	

PRIORITÉS D'APPRENTISSAGE AUTOUR DU PSP

« Ce qui 'intéresse d'apprendre autour de mon projet sportif personnalisé »

Numérotez par ordre de priorité

Améliorer mon équilibre alimentaire	
Réduire ou arrêter ma consommation de substances psychoactives (tabac, alcool, médicament)	
Avoir un rythme de vie équilibré (sommeil, gestion de la fatigue)	
Être capable de gérer mes émotions et mon stress, de me protéger physiquement et psychologiquement	
Autre(s), précisez	