

# Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE)

## Feuille de travail pour l'établissement d'objectifs

### Pourquoi le faites-vous? Qu'est-ce qui est important pour vous?

Lorsque vous apportez un changement à votre mode de vie, il peut être significatif et utile de vous demander « pourquoi est-ce que je le fais? » et « qu'est-ce qui est important pour moi? ». Peut-être aimeriez-vous pouvoir participer à des réunions de famille ou à des événements, faire vos courses de manière indépendante ou peut-être souhaitez-vous participer à une épreuve cette année. Prenez un moment pour réfléchir à ces questions et notez quelques réflexions initiales.

### Il est important pour moi de devenir plus fort(e) parce que...

### Objectifs :

Maintenant que vous avez réfléchi à ce qui est important pour vous, demandez-vous comment SOLID'EQUILIBRE pourrait vous aider à participer à ces activités. Utilisez la feuille de travail SOLID'EQUILIBRE ci-dessous pour noter un ou deux objectifs et commencer à réfléchir à la manière dont vous allez les atteindre.

Essayez d'établir des objectifs S.M.A.R.T :

- ➔ **Spécifique** (qu'est-ce que vous voulez être capable de faire exactement)
- ➔ **Mesurable** (comment allez-vous suivre vos progrès)
- ➔ **Atteignable** (qu'est-ce qui est réaliste pour votre calendrier)
- ➔ **Réalisable** (pourquoi cet objectif est-il important pour vous)
- ➔ **Temporellement défini** (quand allez-vous atteindre votre objectif)

***Il est important de savoir que tout progrès vers vos objectifs est un bon progrès!***

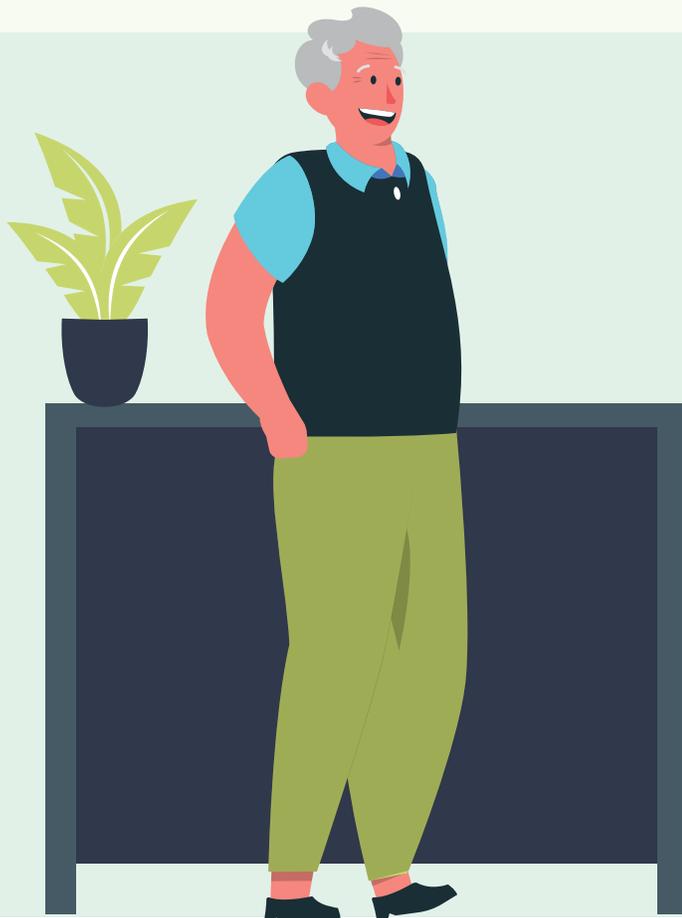
## Exemple :

L'objectif d'Alex est de pouvoir s'asseoir par terre et de se relever tout seul afin qu'il puisse jouer avec ses petits-enfants. Alex pense qu'il est réaliste d'atteindre cet objectif en trois à quatre mois. Pour atteindre cet objectif, Alex va se concentrer sur le renforcement de son corps au complet en faisant ses activités SOLID'EQUILIBRE trois fois par semaine.



## Exemple :

L'objectif de Kajal est de se sentir plus stable et plus confiante lorsqu'elle réalise des activités ménagères, comme ranger ses emplettes et nettoyer son atelier. Elle pense que cet objectif est réalisable d'ici son anniversaire, soit dans un mois. Pour y arriver, Kajal réalisera ses activités d'équilibre SOLID'EQUILIBRE tous les jours. Elle saura qu'elle a atteint son objectif lorsqu'elle aura besoin de moins de repos et d'aide pour se déplacer.



# FEUILLE DE TRAVAIL

## *Quel est votre objectif? Qu'est-ce que vous voulez être capable de faire?*

Par exemple : prendre une marche, faire du vélo ou aller en randonnée pour passer du temps dans la nature en famille ou entre amis, travailler dans votre jardin, danser lors d'un mariage ou d'un événement culturel).

## *Quelles mesures allez-vous prendre pour atteindre votre objectif?*

Par exemple : suivre le programme d'exercices un certain nombre de fois, faire des exercices d'équilibre tous les matins, faire une courte promenade tous les jours.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## *Comment allez-vous mesurer vos progrès?*

Par exemple : le nombre de pâtés de maison que vous pouvez marcher ou faire à vélo, la durée pendant laquelle vous pouvez garder votre équilibre, le nombre de répétitions d'un exercice.

## *Quel est votre calendrier pour atteindre votre objectif?*

Par exemple : un mois, six mois, d'ici votre prochain anniversaire.

***Qui peut vous aider à atteindre vos objectifs?***

Y a-t-il quelqu'un qui peut se joindre à vous pour augmenter son niveau d'activité physique ou vous encourager?

***À votre avis, comment vous sentiriez-vous lorsque vous aurez atteint votre objectif?***

***Il est normal de faire face à des obstacles lorsqu'on commence une nouvelle habitude. Quels sont les défis qui pourraient se présenter à vous? Comment pouvez-vous vous assurer de continuer à travailler vers l'atteinte de votre objectif?***