

## Mon plan d'action

Lors de la rédaction de votre plan d'action, assurez-vous d'inclure

1. Ce que vous ferez (une action précise).
2. Combien allez-vous en faire (temps, distance, portions, répétitions, etc.)?
3. À quel moment (heure du jour, jour de la semaine)?
4. À quelle fréquence et combien de jours par semaine?

Exemple : Cette semaine, je marcherai (ce que vous ferez) autour du pâté de maisons (combien) avant le dîner (quand) trois fois (combien de fois).

Cette semaine, je \_\_\_\_\_ (ce que vous ferez)  
 \_\_\_\_\_ (combien)  
 \_\_\_\_\_ (quand)  
 \_\_\_\_\_ (à quelle fréquence)

Quel est votre niveau de confiance? (0 = pas du tout confiant;  
 10 = tout à fait confiant) \_\_\_\_\_

Commentaires

Lundi \_\_\_\_\_

Mardi \_\_\_\_\_

Mercredi \_\_\_\_\_

Jeudi \_\_\_\_\_

Vendredi \_\_\_\_\_

Samedi \_\_\_\_\_

Dimanche \_\_\_\_\_