



Augmenter graduellement l'activité physique pour mieux gérer la fatigue



- Même si une activité physique peut sembler fatigante, il est important de comprendre que la pratique d'une activité physique régulière et adaptée à vos capacités augmentera votre niveau d'énergie à long terme ;
- Une supervision adéquate (ex. : éducateur physique ou kinésologue) peut vous aider à déterminer un point de départ approprié et à ajuster vos objectifs périodiquement ;
- Un programme trop exigeant ou encore qui progresse trop rapidement a beaucoup moins de chances de succès ;
- Toute activité excessive qui va au-delà de vos capacités physiques n'est pas recommandée ;
- Il est essentiel de commencer par des activités de faible envergure et d'augmenter le niveau très graduellement tout en respectant vos limites ;
- Si vous n'êtes pas en mesure de terminer votre activité physique comme prévu, cela signifie que votre objectif était trop demandant et devrait être révisé à la baisse. Vous devriez pouvoir terminer l'activité même lors de vos « mauvaises » journées.

MON POINT DE DÉPART (VISEZ UN OBJECTIF RÉALISABLE TOUS LES JOURS OU PRESQUE) :

SEMAINE DU : _____

	ACTIVITÉ PRÉVUE, DURÉE, PRÉCISIONS	ACTIVITÉ EFFECTUÉE? OBSTACLES? SOLUTIONS?
LUNDI	→	→
MARDI	→	→
MERCREDI	→	→
JEUDI	→	→
VENDREDI	→	→
SAMEDI	→	→
DIMANCHE	→	→



Augmenter graduellement l'activité physique pour mieux gérer la fatigue



2/2

SEMAINE DU : _____

	ACTIVITÉ PRÉVUE, DURÉE, PRÉCISIONS	ACTIVITÉ EFFECTUÉE? OBSTACLES? SOLUTIONS?
LUNDI	→	→
MARDI	→	→
MERCREDI	→	→
JEUDI	→	→
VENDREDI	→	→
SAMEDI	→	→
DIMANCHE	→	→

SEMAINE DU : _____

	ACTIVITÉ PRÉVUE, DURÉE, PRÉCISIONS	ACTIVITÉ EFFECTUÉE? OBSTACLES? SOLUTIONS?
LUNDI	→	→
MARDI	→	→
MERCREDI	→	→
JEUDI	→	→
VENDREDI	→	→
SAMEDI	→	→
DIMANCHE	→	→