

## EXEMPLE D'UN PLAN D'ACTIVITÉ

**Objectif :** Être capable de courir pendant 20 minutes.

- **Spécifiques.** Je veux être capable de courir pendant 20 minutes sans interruption.
- **Appréciables.** Je ferai un suivi de mes progrès en course chaque semaine. Une fois l'intention réalisée, je me sentirai fier d'avoir atteint mon objectif.
- **Que l'on peut gérer (réalisables).** Possibilités d'empêchement – météo, blessures. Aucune ressource n'est nécessaire pour atteindre cet objectif car je peux courir à l'extérieur.
- **Empreints de réalisme.** J'améliorerai ma condition cardiovasculaire et mon endurance.
- **Situés dans le temps.** J'atteindrai cet objectif en 11 semaines, en marchant et en courant sans m'arrêter pendant un total de 20 minutes, jusqu'à ce que je sois capable de courir pendant 20 minutes sans interruption.

### CALENDRIER DES ACTIVITÉS

**Semaine 1.** Courir pendant 1 minute puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 2.** Courir pendant 2 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 3.** Courir pendant 3 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 4.** Courir pendant 4 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 5.** Courir pendant 5 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 6.** Courir pendant 6 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 7.** Courir pendant 7 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 8.** Courir pendant 8 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 9.** Courir pendant 9 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 10.** Courir pendant 10 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

**Semaine 11.** Courir pendant 20 minutes sans interruption.