


 **Objectif : Se remotiver pour faire du sport, et pour de bon!**

La méthode SMART.

	MES OBJECTIFS 
S S comme Spécifique : votre objectif ne doit pas rester flou. Définissez-en un clair dont vous pourrez être fier. Que ce soit réussir à courir 30 minutes d'affilée, perdre 3 kilos ou tout simplement se sentir mieux dans son corps.	
M M comme Mesurable : Il faut que vous puissiez mesurer vos résultats pour savoir où vous en êtes et surtout quand vous avez atteint votre objectif ! Alors, à vos chronomètre, balance, photos, ou ce que vous voulez pour mesurer!	
A A comme Atteignable : car souvent on se fixe des objectifs qui dès le début ne sont pas atteignables car ils ne sont pas en phase avec notre emploi du temps par exemple.	
R R comme Réaliste : il faut que votre objectif soit cohérent avec votre profil et vos compétences. Allez-y étape par étape, vous pourrez vous fixer un autre objectif une fois que le premier sera atteint ! Si vous n'êtes pas sûrs de pouvoir le faire pour des question santé, consultez votre médecin pour le feu vert!	
T T comme Temps : Souvent la question est de savoir combien de temps on doit faire du sport, soit pour en tirer les bénéfices, soit pour ne pas se faire mal mais pour atteindre son objectif.	

Les astuces.

- #01. Choisir un sport qui vous plait avant tout !
- #02. Utilisez votre motivation pour faire un plan en suivant la méthode SMART
- #03. Allez-y progressivement et collant au plus près de votre programme même quand il y a un imprévu !

