



## Mes atouts pour faire de l'activité physique

**Objectif : (Re)booster/Positiver votre activité physique.**

Relevez les atouts qui vous permettent de pratiquer une activité physique. Réfléchissez ensuite à comment les utiliser à bon escient. Relisez-les régulièrement, notamment lorsque la motivation est en baisse.

Mes atouts	
Qualités/Valeurs Forces de caractère	<i>Exemple : Esprit d'équipe, persévérance, dynamique, loyal.</i> ..... ..... ..... .....
Compétences	<i>Exemple : Orientation en pleine nature. Natation (dos crawlé, brasse coulée, crawl). Organisation d'évènement.</i> ..... ..... .....
Autres	<i>Exemple : J'ai déjà du matériel de natation. J'ai des chaussures adéquates. Je sors tous les jours à 16h30 du travail.</i> ..... ..... .....

Comment les utiliser ?	
Qualités/Valeurs Forces de caractère	<i>Exemple : Ma persévérance et mon dynamisme en me fixant des objectifs précis</i> ..... .....
Compétences	<i>Exemple : Organisation d'évènement et orientation en regroupant mes amis pour des journées de balade en nature.</i> ..... .....
Autres	<i>Exemple : Je sors tous les jours à 16h30 du travail : piscine à 16h30 une fois par semaine.</i> ..... .....



**Sophie Guyot**

Diététicienne - Nutritionniste  
Praticienne de Psychologie Positive