



HOMEPLAY

Liste de contrôle pour l'entraînement

Se préparer à faire de l'exercice peut faire une grande différence dans le déroulement de votre séance, de vos exercices ou de votre compétition. Être prêt pour l'entraînement ne consiste pas seulement à s'échauffer. Il est également important de s'assurer que vous portez les bons vêtements et chaussures pour l'activité que vous allez pratiquer, ainsi que d'être bien hydraté et nourri. N'oubliez pas non plus de prendre en compte le temps.

ÉTAPE 1

Évaluez-vous en cochant la case appropriée pour indiquer la fréquence à laquelle vous pratiquez l'activité.

Quels sont les éléments importants pour avoir un bon entraînement ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Lunettes, lunettes de soleil ou lentilles de contact | <input type="checkbox"/> Bijoux minimalistes ou inexistantes |
| <input type="checkbox"/> Médicaments (par exemple : inhalateur) | <input type="checkbox"/> Bandeau/élastique pour cheveux |
| <input type="checkbox"/> Écouteurs | <input type="checkbox"/> Crème solaire sur la peau exposée |
| <input type="checkbox"/> Chapeau à large bords ou visière | <input type="checkbox"/> Prenez une collation ou un repas sain dans les 2 à 3 heures suivant l'entraînement |
| <input type="checkbox"/> Vêtements pour le froid (gants, chapeau, cache-cou, etc.) | <input type="checkbox"/> Boire 1 bouteille d'eau dans l'heure qui suit l'entraînement |
| <input type="checkbox"/> Gilet réfléchissant | <input type="checkbox"/> Échauffement avant l'entraînement |
| <input type="checkbox"/> Équipement sportif adapté (protège-tibias, casque, lunettes, etc.) | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Uniforme ou vêtements de sport | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de sport adaptées (baskets, crampons) et lacets noués | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Chaussettes de sport | <input type="checkbox"/> Autre: _____ |
| <input type="checkbox"/> Imperméable ou poncho | |

ÉTAPE 2

Copiez les éléments dans la liste de contrôle vierge. Voir un exemple à la page suivante. Utilisez cette liste de contrôle vierge et ajoutez les éléments dont vous avez besoin pour être **prêt à vous entraîner !**




JE SUIS PRÊT À M'ENTRAÎNER !

*Special
Olympics* 

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Exemple :

Special Olympics 	
<input checked="" type="checkbox"/> Baskets	<input checked="" type="checkbox"/> Crème solaire sur la peau exposée
<input checked="" type="checkbox"/> Lacets noués	<input checked="" type="checkbox"/> 1 bouteille d'eau pleine, à boire dans l'heure qui suit l'entraînement
<input checked="" type="checkbox"/> Vêtements de sport	<input checked="" type="checkbox"/> S'échauffer avant de faire de l'exercice
<input checked="" type="checkbox"/> Masque facial	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Imperméable/poncho (facultatif)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Chaussettes de sport	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Cheveux attachés/hors du visage	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lunettes fixées (pas de pièces détachées)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Sweat-shirt ou manches longues (facultatif)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Chapeau ou visière à bord (facultatif)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Collation ou repas sain à la suite de 2-3heures d'entraînement	<input type="checkbox"/>

ÉTAPE 3

Placez votre liste de contrôle à un endroit visible



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Je vais passer en revue la liste de contrôle pour me préparer à l'entraînement avant ma séance.

Les points spécifiques sur lesquels je me concentrerai sont les suivants : _____

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.