



INTRODUCTION AU PLAYBOOK

Suivi des habitudes saines et conseils

Suivi hebdomadaire des habitudes (*Weekly Habit Tracker*)

Au fur et à mesure que les athlètes terminent les activités de Fitness à travers le sport, on leur demandera d'ajouter de nouvelles habitudes saines à leur dossier. Les athlètes peuvent utiliser le Suivi des habitudes sur la page suivante pour suivre leurs progrès.

Si les sportifs oublient leurs habitudes, ne vous inquiétez pas ! Partagez un message positif avec eux (« Vous avez été un peu distrait, mais vous êtes de retour ! ») et reprenez vos habitudes dès que vous le pouvez. Les athlètes peuvent également utiliser les Conseils sur les habitudes saines pour les aider à réussir.

Exemple de suivi d'habitudes :

SUIVI HEBDOMADAIRE DES HABITUDES



NOM DE L'ATHLÈTE : Claire

SEMAINE : Du 2 au 8 juillet

HABITUDE	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
<i>Effectuer une activité que j'aime</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Préparer 2 fitness snacks ou (snacks de mouvement) par jour</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SUIVI HEBDOMADAIRE DES HABITUDES



NOM DE L'ATHLÈTE :

SEMAINE DU : _____

HABITUDE

DIM LUN MAR MER JEU VEN SAM

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

MOTIVATION

RÉCOMPENSE

vos efforts, remettez-vous immédiatement sur la bonne voie.

Fiche-conseils sur les habitudes saines

Voici quelques conseils simples qui se sont avérés efficaces pour aider toute personne intéressée à améliorer ou à maintenir une bonne santé.

Utilisez le Suivi hebdomadaire des habitudes

L'utilisation du Suivi hebdomadaire des habitudes vous aidera à voir votre progrès et vous permettra de vous féliciter d'avoir donné le meilleur de vous-même pour rester en bonne santé. Gardez une trace de cette performance positive et essayez de ne pas briser la tendance. Lorsque vous oubliez ou vous relâchez, reprenez votre rythme immédiatement.

Comprenez le pourquoi

Rédigez pourquoi il est important pour vous d'être en bonne santé. Vous êtes plus susceptible de faire un changement si vous savez comment cela va vous aider à devenir le genre de personne que vous voulez être.

Par exemple : si vous voulez être le meilleur athlète possible, pensez aux choses que les athlètes qui réussissent feraient pour prendre soin d'eux-mêmes. Quelles habitudes de la Carte de pointage des habitudes saines vous rapprocheront de vos objectifs ?

Les petits pas font une grande différence

Il peut être tentant de se fixer un grand objectif, mais les bonnes habitudes viennent de petits pas qui sont faits de manière constante. Tout ce que vous avez à faire est de vous concentrer sur l'amélioration de 1% chaque jour. Les petits changements sont plus faciles et, avec le temps, ils se transforment en grands changements.

Par exemple : si vous voulez manger plus de légumes, vous pouvez commencer par ajouter une portion supplémentaire de légumes à un repas par jour. Cela représente 7 portions de légumes de plus en une semaine.

Partagez votre intention ou votre plan

Lorsque vous écrivez quelque chose que vous aimeriez faire, vous avez plus de chances de le faire !

Il y a un espace pour écrire votre intention ou votre plan à la fin de chaque activité Homeplay. Gardez à l'esprit qu'il n'est pas nécessaire que l'intention soit écrite. Exprimez votre intention de la manière qui vous convient le mieux.

Par exemple : je vais (comportement) *éteindre l'écran à 20 heures tous les soirs.*

Utilisez l'empilement d'habitudes

Vous pouvez également essayer d'ajouter une habitude saine avant ou après quelque chose que vous faites déjà. Après (HABITUDE ACTUELLE), je vais (NOUVELLE HABITUDE)

Par exemple : *Après le dîner, je préparerai mes collations santé pour la journée suivante.*

Une autre façon de s'y prendre est d'associer une action que vous voulez ou aimez faire avec une action que vous devez faire.

Par exemple : *je vais aller jouer avec mon chien après mon entraînement.*

Entourez-vous de personnes qui soutiennent les comportements souhaités

Il est plus facile de faire des choix sains si votre entraîneur, vos coéquipiers et vos aidants soutiennent vos actions et se soutiennent mutuellement. Les défis, tels que « Éliminer les boissons sucrées », sont plus amusants et motivants lorsque toute l'équipe y participe.

Par exemple : demandez à un membre de votre famille de vous rappeler de réaliser vos exercices de respiration tous les soirs avant de vous coucher. Ou mieux encore, demandez-lui de les faire avec vous !

Simplifiez tout

Moins il vous faudra de temps pour réaliser une habitude, plus vous aurez de chances de réussir.

Par exemple : si vous passez du temps le dimanche à hacher des légumes, il vous sera plus facile et il est fort probable que vous finirez par choisir des légumes comme collation tout au long de la semaine.

Utilisez la technologie

Il existe de nombreuses applications ou outils en ligne qui peuvent vous aider à rester organisé et motivé. Demandez à vos coéquipiers de partager une application qu'ils utilisent pour suivre leurs objectifs et choisir des recettes saines, des exercices ou des méditations.

Par exemple : voilà un cas où vous n'avez besoin d'aucune application ! Il suffit de régler une alarme sur votre montre ou votre téléphone portable à la même heure chaque jour pour vous rappeler de prendre une collation de mouvement ou *fitness snack* (pause d'activité ou de remise en forme pendant la journée).

Récompensez-vous

Reconnaissez vos efforts, célébrez vos réussites et réfléchissez à quel point vous vous sentez bien lorsque vous prenez soin de vous.

Par exemple : Après avoir fait de l'exercice à la maison, prenez 5 minutes pour vous détendre et écouter votre chanson préférée.

Rendez-le plus difficile

Vous pouvez vous débarrasser d'une mauvaise habitude en créant des obstacles qui la rendent plus difficile.

Par exemple : il faut marcher plus pour aller au magasin et acheter un sac de chips que pour aller dans le placard et en ouvrir un. Si vous n'avez pas de malbouffe dans le placard, vous êtes moins susceptible de choisir des collations malsaines.

** Conseils d'habitudes saines adaptés de Atomic Habits de James Clear*