# Déterminez vos aptitudes, vos capacités et vos besoins

**Mes aptitudes pour la réussite d’un cours de power yoga et Pilates sont (cochez la case qui vous convient le mieux) :**

|  |  |
| --- | --- |
| Je pratique régulièrement des techniques de power yoga et/ou de Pilates (1 à 3 fois semaine) et je maîtrise bien les mouvements de bases. |  |
| J’ai déjà suivi un cours de yoga ou de Pilates pendant plus de 3 mois à raison d’une fois semaine. |  |
| Je fais de la relaxation ou de la méditation à toute les semaines. |  |
| Je n’ai jamais pratiqué ces techniques (yoga, pilates) mais je suis très motivée. |  |
| Je n’ai pas beaucoup d’habileté physique. |  |

**Je qualifierais mes capacités à réussir dans la pratique des différentes techniques en power yoga et Pilates de (cochez la case qui vous convient le mieux)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Power yoga | Pilates |
| Supérieures |  |  |
| Très bonnes |  |  |
| Bonnes |  |  |
| Moyennes |  |  |
| Faibles |  |  |

**Mes capacités physiques**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **J’ai présentement…** | **Très élevé** | **Élevé** | **Moyen** | **Faible** | **Très faible** |
| Un niveau d’endurance cardio-vasculaire |  |  |  |  |  |
| Un niveau musculaire |  |  |  |  |  |
| Un niveau de souplesse |  |  |  |  |  |
| Une coordination neuromusculaire |  |  |  |  |  |

**Mes attitudes face à l’activité physique (cochez la ou les cases appropriées)**

|  |  |
| --- | --- |
| **En général…** |  |
| J’ai du plaisir à pratiquer une activité physique. |  |
| Je demeure alerte et concentrée en tout temps. |  |
| J’observe les règlements et l’étiquette propres à l’activité pratiquée. |  |
| Je respecte les règles de sécurité propres à l’activité pratiquées. |  |
| Je ne me décourage pas quand je vois des personnes plus habiles que moi. Je continue à faire ce qu’il faut pour m’améliorer au lieu d’abandonner. |  |
| Si ça va mal, je ne blâme pas ni ne critique mon ou mes partenaires pour ce qui arrive. |  |
| Je collabore toujours aux diverses tâches à accomplir lors des cours. |  |
| *En conclusion et compte tenu de vos réponses, diriez-vous que vous avez, globalement, des attitudes qui rendent votre pratique de l’activité physique …**Plutôt agréable ( )**Désagréable ( )* |

**Mes attentes et mes besoins (cocher la ou les cases sur lesquelles vous devez travailler)**

|  |  |
| --- | --- |
| Améliorer ma condition physique (endurance musculaire, endurance cardio vasculaire, flexibilité) |  |
| Améliorer ma composition corporelle (% de gras, poids) |  |
| Améliorer mes habitudes de vie (alimentation, cigarettes, drogues, alcool, stress, sommeil) |  |
| Améliorer mon contrôle des émotions. |  |
| Améliorer ma réaction face au stress. |  |