# Explications pour les objectifs

**Ajuster les objectifs**

* Écrire avec un stylo à l’oridnateur.
* Faire une analyse de vos capacités en fonction fonction de la flexibilité, de l’exécution technique des exercices de Power yoga et du contrôle du stress. (colonne mi-session)
* Évaluer la réussite de l’objectif et l’efficacité des actions.
* Décrire 2 difficultés rencontrées en lien avec l’atteinte de l’objectif.
* Reformuler un objectif comportant un comportement observable, une condition de réalisation et un critère de réussite pour les 3 grands thèmes. (flexibilité, Pilates, gestion du stress). Tenir compte du degré d’atteinte et des difficultés rencontrées pour conserver ou modifier votre objectif.
* Trouver 2 actions concrètes que vous allez utiliser dans les prochaines semaines pour atteindre votre objectif. Votre formulation doit être précise et réaliste.

|  |
| --- |
| **Objectif de flexibilité à atteindre pour la fin de session** |
| **Objectif** 3 points | **Évaluation de l’objectif** |
| **1ière action**1 point | **Évaluation de l’action** |
| **2ième action** 1 point | **Évaluation de l’action** |
| **Difficultés rencontrées :** |
| **Objectif technique en pilates à atteindre pour la fin de session** |
| **Objectif** 3 points | **Évaluation de l’objectif** |
| **1ière action**1 point | **Évaluation de l’action** |
| **2ième action** 1 point | **Évaluation de l’action** |
| **Difficultés rencontrées :** |

|  |
| --- |
| **Objectif sur la gestion de ton stress à atteindre pour la fin de session** |
| **Objectif** 3 points | **Évaluation de l’objectif** |
| **1ière action**1 point | **Évaluation de l’action** |
| **2ième action** 1 point | **Évaluation de l’action** |
| **Difficultés rencontrées :** |