

**SANTÉ**

# TIPS POUR GARDER LA MOTIVATION SPORTIVE



•••••



1/5



EPGV

## SE FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES

Des objectifs simples et atteignables renforcent la motivation et évitent le découragement.

2/5



EPGV

## VARIER LES ACTIVITÉS

Changer régulièrement d'exercices ou de formats permet d'éviter la lassitude.

3/5



EPGV

## SUIVRE SES PROGRÈS

Noter ses séances ou ses sensations aide à visualiser les bénéfices et à rester engagé.

4/5



EPGV

## S'ENTOURER

Pratiquer en groupe ou avec un partenaire favorise l'assiduité et le plaisir.

5/5

## SE RAPPELER POURQUOI ON A COMMENCÉ

Santé, bien-être, énergie : garder ses motivations en tête aide à traverser les baisses de régime.



•••••