

# QUEL PROJET CHOISIR ?

Je fais un sport : lequel ?	Ce sport nécessite : <ul style="list-style-type: none"><li>• Vitesse</li><li>• Force</li><li>• Endurance</li></ul> Dans ce sport c'est : <ul style="list-style-type: none"><li>• Tout le corps qui travaille</li><li>• Plutôt le haut du corps qui travaille</li><li>• Plutôt le bas du corps qui travaille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je vais développer une qualité qui me manque.</li><li>• Je vais renforcer une de mes qualités</li><li>• Je vais travailler les parties de mon corps utilisées dans le sport que je pratique.</li></ul>
Je fais un travail (pendant les vacances, lors des stages...)	Caractéristique de ce travail : <ul style="list-style-type: none"><li>• Souvent assis</li><li>• Souvent debout</li><li>• Journées longues</li><li>• Beaucoup de marche</li><li>• Porter des charges lourdes</li><li>• Nécessite de bien présenter</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je vais devoir, me tonifier pour être plus endurant afin de moins me fatiguer dans la journée de travail.</li><li>• Je vais devoir me tonifier afin de lutter contre des problèmes de santé liés au travail (trop souvent debout ou assis)</li><li>• Je vais devoir renforcer ma musculature car le travail que je fais est dur physiquement</li><li>• Je vais devoir renforcer mon image en maigrissant ou en développant ma musculature pour bien présenter dans mon travail.</li></ul>
Dans ma vie de tous les jours	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je me sens mou, lent.</li><li>• Je me fatigue vite</li><li>• Je n'aime pas mon apparence</li><li>• Je voudrais être plus séduisant</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je vais me tonifier pour me sentir mieux dans ma peau</li><li>• Je vais travailler mon endurance pour me fatiguer moins vite</li><li>• Je vais mincir ou développer ma masse musculaire pour me trouver plus séduisant</li></ul>