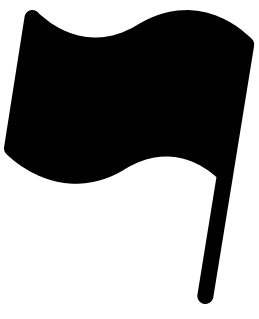


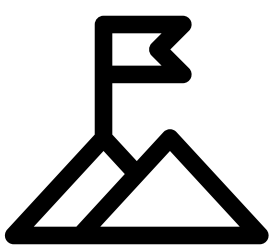
# Instructions



## Votre ligne de départ

Les changements ne se font pas du jour au lendemain. Ils requièrent une planification et des actions significatives et volontaires. Engagez-vous à atteindre un objectif S.M.A.R.T. qui vous mènera sur le chemin de la santé et du bien-être.

1. Réfléchissez à ce qui vous motive à améliorer votre santé et votre bien-être.
2. Posez-vous les questions suivantes : Qu'est-ce qu'une bonne santé signifie pour moi? Qu'est-ce qui me motive à être en bonne santé? Pourquoi est-ce que je veux vivre plus longtemps et plus sainement?
3. Définissez l'objectif S.M.A.R.T. qui vous mènera sur le chemin de la santé et du bien-être. Notre planificateur pratique vous aidera à avancer dans la bonne direction.

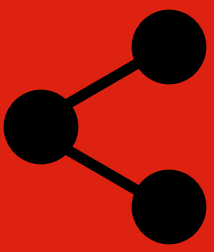


## Un objectif S.M.A.R.T. est :

- S – Spécifique
- M – Mesurable
- A – Approprié
- R – Réaliste
- T – Temporellement défini

Un des meilleurs moyens de vous inciter à respecter vos objectifs est de les partager avec d'autres! Publiez-les dans la section Communauté de [l'application de la Randonnée du cœur](#), ou partagez-les sur les médias sociaux avec le mot-clic #CoeurEtAVCRandonnonsEnsemble.

Pour en savoir plus sur l'approche S.M.A.R.T., [cliquez ici](#).



## Comment publier vos objectifs sur

**Facebook/LinkedIn/Twitter** : téléchargez une version PDF du formulaire et remplissez les champs personnalisés sur votre téléphone ou votre ordinateur. Faites une capture d'écran et enregistrez-la dans votre photothèque. Publiez cette photo sur votre page Facebook, votre fils LinkedIn ou sur Twitter avec le texte correspondant destiné aux médias sociaux qui se trouve dans l'application.

**Sur Instagram** : téléchargez la version PNG du formulaire et ajoutez-la à votre compte Instagram. Modifiez votre histoire en ajoutant du texte dans les cases personnalisées pour remplir le planificateur. Ensuite, ajoutez un texte expliquant à vos alliés pourquoi vous participez au défi.

## Mon objectif S.M.A.R.T.!

Version imprimée : téléchargez la version PDF du formulaire, imprimez-la et remplissez-la à la main. Partagez-la avec votre famille, vos amis et vos voisins!