



Le but : retrouver une pratique tolérable, pas cocher à tout prix. Les durées sont à adapter. Deux rendez-vous courts ne couvrent pas forcément les recommandations de santé.

Semaine du

Frein à traiter / aide nécessaire

Rendez-vous A

Jour et heure

Activité, lieu / partenaire

Séance prévue : durée et difficulté

Option courte, seulement si le temps manque

Après : qu'ai-je fait ?

Durée réelle / envie de revenir

Rendez-vous B

Jour et heure

Activité, lieu / partenaire

Séance prévue : durée et difficulté

Option courte, seulement si le temps manque

Après : qu'ai-je fait ?

Durée réelle / envie de revenir

À relire au bout de deux semaines

Frein répété / une seule modification à essayer

Pas de rattrapage après une séance manquée. Note séparément séance prévue et option courte : elles ne représentent pas le même volume. Le repos nécessaire n'est pas un échec.

La santé avant le planning : douleur inhabituelle, épuisement marqué ou fatigue aggravée par l'effort : ne force pas, adapte et demande un avis si cela persiste. Fatigue inexpliquée ou perte durable d'intérêt dans plusieurs domaines : consulte. Douleur thoracique inquiétante, malaise ou essoufflement brutal inhabituel : arrête et appelle le 15 ou le 112 en France.

Article et sources :

le-biohacker.fr/blog/motivation-sport-reprendre-regularite

© 2026 Le Biohacker