

Outil S.C.O.R.E

1

Situation de départ

A partir des résultats de mon niveau d'AP et de ST (à partir de données d'accélérométrie ou de questionnaires spécifiques ou d'une auto-évaluation), j'identifie les points satisfaisants ou non satisfaisants.

Par exemple : « je respecte les recommandations par rapport au niveau d'AP à atteindre chaque jour mais je suis quand même trop sédentaire »

2

Objectif(s)

Je me fixe un ou des objectif(s) afin d'améliorer mes points non satisfaisants.

Pour m'aider à définir ce(s) objectif(s), je peux utiliser l'outil SMART

Un objectif doit être :
S : Spécifique
M : Mesurable
A : Ambitieux
R : Réalisable
T : Temporellement défini

Par exemple, « Je ne suis qu'à 15 minutes en vélo du lycée, je vais donc essayer d'y aller au moins 2 fois par semaine en vélo au moins pendant le 1^{er} et le 3^{ème} trimestre »

Effets

Chaque objectif fixé doit avoir un ou des effets pour améliorer ma situation de départ.

Par exemple, « Je ne suis qu'à 15 minutes en vélo du lycée, je vais donc essayer d'y aller au moins 2 fois par semaine en vélo ... » → « ça réduira mon temps sédentaire passé dans les transports scolaires »

3

Obstacles

Quels sont les obstacles (ou contraintes) liés à ce(s) objectif(s) et qui pourraient m'empêcher de les atteindre ?

Par exemple, « J'ai la flemme d'y aller en vélo »

Ressources

Quelle(s) ressource(s) je peux mobiliser pour surmonter le(s) obstacle(s) identifié(s) ?

Par exemple, « J'ai la flemme d'y aller en vélo » ← « Je vais essayer de motiver ma voisine pour qu'elle vienne avec moi »

Outil S.C.O.R.E

S = Situation de départ

C = Causes ou obstacles

O = Objectifs

R = Ressources à opposer aux obstacles

E = Effets des objectifs une fois qu'ils seront atteints

