



Design DE SEMAINE

Planifie ta semaine,
réserve du temps
pour ce qui compte,
deviens ta priorité.



SOMMEIL



ENTRAÎNEMENT



PLAGES
HORAIRES



Qu'est-ce que le **Design de semaine ?**

La majorité des plans fitness mettent toute l'attention sur le « **quoi faire** ».

Mais dans la vraie vie... le vrai défi, c'est souvent le « **comment le faire** » malgré l'horaire, la fatigue et les imprévus.

Chez Po9, on croit qu'une remise en forme durable commence d'abord par une **semaine réaliste**.

Le « **Design de semaine** » est un outil qu'on utilise avec nos clients pour répartir leur temps, leur énergie et leurs priorités de façon plus stratégique.

Parce que travailler à partir d'une semaine réaliste au lieu d'un plan parfait, c'est LA façon d'atteindre nos objectifs de la façon la plus saine et durable possible.

Recommandation Po9 comme POINT DE DÉPART pour ta remise en forme

Te réserver un moment chaque semaine pour répartir ton temps en lien avec **tes priorités**, c'est ce que nous appelons le « **design de semaine** »



Voici comment t'y prendre en 4 étapes !

1

CHOISIS TON OUTIL DE DESIGN

Agenda papier, calendrier virtuel, tableau bien en vue dans la maison, peu importe. Choisis un outil qui te convient. N'hésite pas à changer d'outil au besoin si tu te rends compte que celui que tu utilises ne te convient pas.

2

BLOQUE 30 à 60 MINUTES CHAQUE SEMAINE

Sélectionne le meilleur moment pour toi de le faire. Par exemple: le weekend ou pendant ta journée de congé si tu as un horaire atypique, le matin autour du déjeuner, etc.



On le fait ensemble ?

Chaque **premier lundi du mois**, on le remplit avec toi **en live et c'est GRATUIT !**

Reste à l'affut pour **les annonces** (sur notre groupe Facebook et notre infolettre) et fais vite car **les places sont limitées.**



[Rejoindre le groupe Facebook](#)



3 ORGANISE LA BASE

Place dans l'horaire, en ordre :

- ✓ Les heures auxquelles tu vas te lever et te coucher pendant la semaine. **Ce sera primordial de le faire, puisque tu bâtiras le reste autour.** Si tu veux, laisse-toi un jeu d'environ 30 minutes. Temps de sommeil recommandé: 6 à 8 heures pour la majorité des gens. Gère ça selon tes préférences ensuite.
- ✓ Le temps passé au travail et en déplacement.
- ✓ Les activités fixes de la semaine comme les pratiques sportives des enfants, le temps pour aider aux devoirs, les rencontres de parents, les rendez-vous, etc.
- ✓ **Les moments où tu t'occuperas des 5 points majeurs de ta démarche avec Po9:**
 - Temps pour t'approprier ta compétence de la semaine
 - Temps pour bouger
 - Temps pour faire l'épicerie
 - Temps pour planifier les repas
 - Temps pour faire tes entraînements.



Tu te demandes ce que c'est l'approche Po9 ?

Viens découvrir comment près de **3000 personnes** ont fait confiance à l'équipe Po9 dans les dernières années !



Tout savoir !





Il est très souvent possible de jumeler tes activités:

Exemple, lire ta compétence Po-9 de la semaine, marcher ou aller faire l'épicerie peut se faire pendant la pratique sportive ou les rendez-vous des enfants.

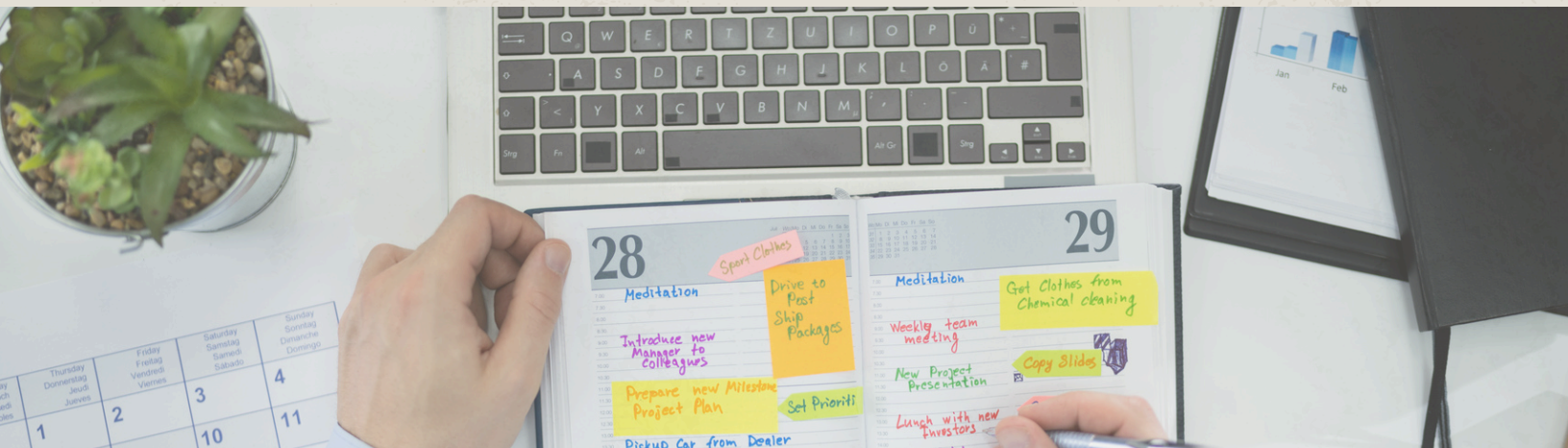
T'entraîner ou marcher peut se faire sur l'heure du dîner. Aller faire l'épicerie peut se faire pendant les déplacements au travail, etc. Sois créatif et ouvert d'esprit, tu trouveras une façon de maximiser ton temps.

4 ORGANISE LE TEMPS QUI RESTE

Place dans l'horaire le temps pour les tâches résiduelles comme le ménage, le lavage, l'entretien du terrain, t'avancer au travail, etc.

NB: Tu peux également te référer au point suivant pour éviter de te sentir prisonnier de ton horaire. Sois cependant conscient que ce sont souvent ces activités-là qui t'empêchent de t'occuper **des 5 points majeurs de ta démarche de remise en forme avec Po9.**

Laisse le reste libre, sans obligation. Il s'agira des moments où tu pourras choisir spontanément comment investir ton temps: sortie au restaurant, télévision, internet, passe-temps, etc.



Les erreurs à éviter !

✗ **Sous-estimer la durée de tes plages horaire**

Laisse-toi un tampon de 10 à 15 minutes entre chaque activité, car on a tendance à sous-estimer le temps réel que prendra une tâche.

✗ **Trop charger l'horaire**

Laisse des espaces libres chaque jour pour te laisser respirer.

✗ **Abandonner si tu n'arrives pas à respecter ton plan à la lettre**

Le but du design de semaine n'est pas la perfection, mais bien de t'aider à avoir une vue d'ensemble pour réussir à faire les choses importantes pour toi.

Comme avec n'importe quelle nouveauté, il se peut que certains designs de semaine soient difficiles, surtout au début. Plus tu rencontreras de défis, plus il y aura d'opportunités d'apprendre. Et plus tu pratiqueras le design de semaine, plus tu deviendras compétent à le faire, moins tu te sentiras dépassé par les événements par la suite.

C'est exactement là qu'un accompagnement peut aider : ajuster au lieu d'abandonner



Conseils supplémentaires

✓ **Fais-toi des lunches chaque jour de la semaine et accorde-leur une grande importance.** Assure-toi qu'ils soient savoureux et qu'ils te donnent envie de les manger. Le meilleur moment pour les faire est immédiatement après le souper. Fais-toi un lunch même lorsque le repas est fourni par l'employeur, puisque ça te donnera l'opportunité de choisir par la suite.

✓ Autant en entraînement qu'en alimentation, n'ajoute pas trop de nouveauté si tu es très occupé. **Garde ça simple.**

Pour favoriser la récupération et améliorer ta gestion de stress, **couche-toi et lève-toi sensiblement à la même heure chaque jour.** Le

✓ weekend, repousse un peu l'heure d'aller au lit si tu le désires, sans exagérer.

Dans le temps accordé pour ta **préparation des repas le weekend**, assure-toi d'avoir des **options rapides** pour les soirées plus chargées

✓ ou les imprévus. Exemples: légumes pré-coupés, poulet ou saumon prêt à mettre au four, brochettes de poulet surgelées prêtes à cuire, saumon fumé, couronne de crevettes, etc.

Si tu fais une activité à l'extérieur le week-end, assume que tu auras probablement du rattrapage à faire. **Revérifie ton design de semaine**

✓ pour t'assurer que le plan est toujours pertinent.

Détermine une heure chaque soir pour **déconnecter des réseaux sociaux** et du travail. Les emails reçus après 18h peuvent tous attendre

✓ au lendemain.

Exemple de Design de Semaine

📅 📧 ☰ + Jour Semaine Mois Année 🔍 Recherche						
						Aujourd'hui
dim. 12	lun. 13	mar. 14	mer. 15	jeu. 16	ven. 17	sam. 18
	Lever	Lever	Lever	Lever	Lever	
06:00	T1	Déjeuner et routine	Déjeuner et routine	Déjeuner et routine	Déjeuner et routine	
	Déjeuner et routine					Lever
07:00						
08:00	Lever	Déplacement et travail	Déplacement et travail	Déplacement et travail	Déplacement et travail	
	DESIGN DE SEMAINE					Lecture de ma compétence
09:00						
10:00	Brunch					T3
						Déjeuner
11:00	Épicerie					Ménage en famille
12:00	Dîner	Dîner et marche de 20 minutes	Dîner	Dîner et marche de 20 minutes	Dîner	
13:00	Planification/ Préparation des repas de la semaine	Travail et déplacement	Travail et déplacement	Travail et déplacement	Travail et déplacement	
14:00						
15:00	Préparer les lunch					
16:00						
17:00	Préparation et souper	Aller chercher Will...	T2	Dentiste		
18:00	Préparer les lunch	Préparation et souper	Préparation et souper	Préparation et souper	Préparation et souper	
19:00	Karaté de Lucas (aller marcher)	Compléter journée de travail	Préparer les lunch	Préparer les lunch		
20:00		Lavage	Marche de 30 min...	Compléter journée de travail		
21:00			Compléter journée de travail			
22:00						
	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher		
23:00					Coucher	Coucher

Et maintenant ?

Si cet exercice t'a fait réaliser une chose...

C'est peut-être que le problème **n'a jamais été le manque de volonté.**

Peut-être que t'essayais simplement de faire entrer trop d'affaires...dans une semaine qui déborde déjà.

Chez Po9, c'est exactement ce qu'on aide les gens à faire : **construire des habitudes réalistes... dans une vraie vie.**

Pas avec un plan parfait.

Avec un cadre qui tient malgré les imprévus, la fatigue et les semaines plus difficiles.

Parce qu'une remise en forme durable... ça commence souvent par une semaine plus claire 🙌

👉 **Tu te demandes comment Po9 peut t'aider?**

Viens en discuter ici:



Réserve ton appel
GRATUIT !

