

Un équilibre de vie sain est la conciliation harmonieuse des différentes activités comme la pratique du sport, les loisirs, les études, la vie sociale et le travail.

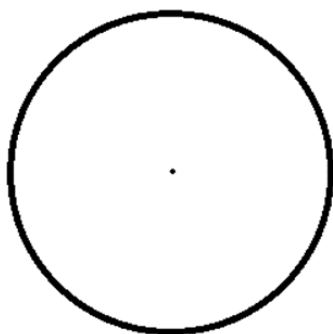
Selon les résultats des sondages effectués auprès des athlètes :

- 36 % des athlètes sont en accord avec la phrase suivante : « j'ai de la difficulté à combiner mes études, mon sport, le travail et ma vie sociale ».

Exercice sur la gestion du temps :

Permet de visualiser la répartition du temps consacré aux activités dans sa journée.

- Inscrire dans le tableau le temps accordé aux différentes activités. Au besoin, inscrire d'autres activités et compléter le tableau pour un total de 24 heures.
- Répartir ensuite le temps dans le cercle suivant :



Activités	Temps
Pratique du sport :	
Études :	
Sommeil :	
Alimentation (manger et préparer les repas) :	
Loisirs sédentaires (TV, Facebook, jeux électroniques) :	
Travail :	
Total :	24 heures

Pour une
gestion du
temps
efficace



Planifier : définir ses objectifs et ses priorités.



Organiser : son temps avec un horaire et prévoir des périodes pour soi.



Soutien : utiliser au besoin les personnes-ressources de son entourage.



Adapter : la répartition de son temps selon les situations (examens, compétitions).

Pour plus d'information

[Guide à la réussite sport-étude](#) produit par Alliance sport et vise à soutenir les athlètes dans la poursuite des études postsecondaires.