**JUST RIGHT CHALLENGE : « Comment choisir une activité motivante et engageante ? »**

Le principal défi est d’identifier une activité qui soit :

- adaptée à vos ressources et à vos capacités pour qu’elle soit effectivement réalisable

- ni trop exigeante (ne pas se mettre la pression, éviter stress et anxiété)

- ni trop peu motivante (éviter l’ennui)

Cela suppose que chaque personne identifie ses critères propres (temps, fréquence, lieu, budget) et des activités passive/active.

**Identifiez vos critères :**

Haut du formulaire

Temps disponible

Ex : 30 mn par jour

Fréquence souhaitée

Ex : 3 fois par semaine

Lieu de pratique

Ex : A domicile

Budget envisagé

Ex : 20 € par mois

Activités envisagées (passives et/ou actives)

Bas du formulaire

Listez vos activités