MINI-GUIDE

QUEL TYPE DE MOUVEUR·EUSE ES-TU ?

Découvre ta manière d’entrer en mouvement, tes forces et ce dont tu as besoin aujourd’hui.

12 QUESTIONS · MOINS DE 4 MINUTES

Avant de commencer

Un·e Mouveur·euse est une personne qui entretient un lien avec le corps et le mouvement : danse, sport, course, scène, entraînement ou pratique personnelle.

CHOISIS LA RÉPONSE QUI TE RESSEMBLE VRAIMENT, PAS CELLE QUI SEMBLE IDÉALE.

01 **Tu te réveilles fatigué·e alors qu'une séance était prévue. Que fais-tu ?**

- ● Je fais la séance comme prévu, sinon je risque de culpabiliser.
- ▲ Je l'annule facilement et j'ai ensuite du mal à retrouver l'envie.
- ◆ J'observe mon état et je choisis entre adapter, déplacer ou récupérer.
- ■ J'attends un conseil ou un encouragement pour décider.

02 **Ton cours ou ton entraînement est annulé au dernier moment.**

- ▲ Je suis plutôt soulagé·e et je ne cherche pas forcément une alternative.
- ◆ Je transforme ce temps en pratique personnelle adaptée à mon énergie.
- ● Je le remplace immédiatement par une séance aussi intense.
- ■ Sans rendez-vous ni groupe, il y a de fortes chances que je ne fasse rien.

03 **Quand ton emploi du temps devient très chargé…**

- ● Je conserve tout, même si je dors moins ou me sens épuisé·e.
- ◆ Je garde l'essentiel et je protège ma récupération.
- ▲ Je perds vite ma régularité et le sens de ma pratique.
- ■ Je reste régulier·ère si quelqu'un m'aide à organiser mes priorités.

04 **Comment choisis-tu généralement une activité physique ?**

- ▲ Selon ce que je pense devoir faire pour être en forme ou changer mon corps.
- ◆ Selon ce que j'aime et ce dont mon corps a besoin maintenant.
- ■ Je préfère suivre un programme, un groupe ou un coach.
- ● Je choisis ce qui me permet de me dépasser le plus.

Observe ta relation au mouvement

05 **Une journée entière passe sans activité physique. Que ressens-tu ?**

- ● De la culpabilité, de l'agitation ou la peur de perdre mes capacités.
- ◆ Je peux apprécier ce repos s'il correspond à mon besoin.
- ■ Un manque, mais je ne parviens pas toujours à me lancer seul·e.
- ▲ Peu d'élan, surtout si je ne vois pas de résultat immédiat.

06 **Lorsque tes progrès ralentissent…**

- ▲ Je perds le sens de ma pratique et peux avoir envie d'abandonner.
- ● J'augmente le volume ou l'intensité pour reprendre le contrôle.
- ■ J'ai besoin d'un nouvel objectif ou de quelqu'un qui me relance.
- ◆ Je fais le point et j'accepte que la progression ne soit pas linéaire.

07 **Après une séance intense…**

- ◆ Je prévois la récupération et j'observe mon état le lendemain.
- ● Je pense déjà à la suivante et j'ai du mal à ralentir.
- ■ Je récupère mieux si cela est prévu dans mon programme.
- ▲ Je ne sais pas toujours ce que cette séance est censée m'apporter.

08 **Pendant une semaine sans ton cadre habituel…**

- ● Je multiplie les activités pour ne pas perdre mon rythme.
- ▲ Je bouge peu, car sans objectif immédiat je manque d'envie.
- ◆ Je choisis une pratique adaptée à mes sensations et au contexte.
- ■ Je cherche un cours, un programme ou un partenaire.

Tes réflexes aujourd’hui

09 **Tu ressens une tension inhabituelle pendant ta pratique.**

- ■ Je demande à quelqu’un de me dire quoi faire avant de décider.
- ● Je continue : je verrai plus tard si cela passe.
- ▲ J’arrête tout et j’ai du mal à reprendre ensuite.
- ◆ Je réduis, j’observe et je demande un avis si cela persiste.

10 **Face à un nouvel objectif…**

- ◆ Je regarde ce qu’il demande et comment l’intégrer durablement.
- ■ Je cherche d’abord un cadre ou quelqu’un avec qui le préparer.
- ● Je me lance à fond, quitte à réorganiser tout le reste.
- ▲ Je suis motivé·e au début, puis je perds vite le fil.

11 **Après une longue pause, comment reprends-tu ?**

- ▲ J’attends de retrouver une vraie motivation.
- ● Je reprends directement au niveau d’avant.
- ◆ Je recommence progressivement en observant mes sensations.
- ■ Je réserve un cours ou un rendez-vous pour relancer la dynamique.

12 **Aujourd’hui, qu’est-ce qui t’aiderait le plus ?**

- ● M’autoriser à ralentir sans avoir peur de régresser.
- ▲ Retrouver du sens et du plaisir dans ma pratique.
- ◆ Continuer à progresser tout en préservant mon équilibre.
- ■ Avoir un cadre qui m’aide à rester engagé·e.

Découvre ton profil

Compte le nombre de fois où tu as choisi chaque symbole. Le symbole qui revient le plus souvent indique ton profil principal. Le deuxième révèle une tendance complémentaire.

MOUVEUR·EUSE INTENSE

Tu avances par l’action, l’effort et le dépassement.

MOUVEUR·EUSE EN RECHERCHE

Tu as besoin de retrouver du sens et du plaisir dans ta pratique.

MOUVEUR·EUSE À L’ÉCOUTE

Tu progresses en adaptant ta pratique à tes besoins.

MOUVEUR·EUSE ACCOMPAGNÉ·E

Tu t’engages mieux avec un cadre, un groupe ou un rendez-vous.

EN CAS D’ÉGALITÉ

Regarde ta réponse à la question 12 : elle indique le besoin le plus présent aujourd’hui. Ton profil n’est pas une étiquette ; il peut évoluer selon la période et la pratique.

Ton profil en un regard

● INTENSE

TA FORCE
Énergie, discipline et capacité à t’engager pleinement.
TON POINT DE VIGILANCE
Accumuler, ignorer la fatigue ou vivre le repos comme une régression.
PREMIER PAS
Choisis un temps de récupération et observe ce qu’il change.

▲ EN RECHERCHE

TA FORCE
Tu sais que le mouvement peut t’aider, même si tu cherches encore ta voie.
TON POINT DE VIGILANCE
Bouger par obligation, attendre un résultat rapide ou abandonner faute de sens.
PREMIER PAS
Teste trois pratiques courtes et garde celle qui transforme le mieux ton état.

◆ À L’ÉCOUTE

TA FORCE
Autonomie, observation et relation souple à l’effort.
TON POINT DE VIGILANCE
Confondre parfois écoute et prudence excessive.
PREMIER PAS
Choisis une capacité à développer sans abandonner tes repères d’équilibre.

■ ACCOMPAGNÉ·E

TA FORCE
Tu sais t’investir pleinement lorsque le cadre est clair et stimulant.
TON POINT DE VIGILANCE
Dépendre du rendez-vous extérieur pour passer à l’action.
PREMIER PAS
Planifie une séance encadrée, puis reproduis seul·e un élément simple.

TON PROFIL EST UNE PORTE D’ENTRÉE.

Il révèle ta manière actuelle d’entrer en mouvement. Pour aller plus loin, la méthode PERFCORPS® explore trois dimensions indissociables.

CORPS

Préparation physique, sensations, récupération, connaissance et respect de ton fonctionnement.

CONFIANCE

Légitimité, estime de soi, rapport au regard extérieur et affirmation de ta singularité.

CRÉATIVITÉ

Identité artistique, capacité à proposer, développement de projets et évolution professionnelle.

ENVIE D’ALLER PLUS LOIN ?

Découvre les accompagnements PERFCORPS® ou écris-nous pour approfondir ton profil et identifier ton prochain pas.

CONTACT@PERFCORPS.COM

Instagram : @leadeschaintres

ENTRAÎNER L’ATHLÈTE. PRÉSERVER L’ARTISTE.