



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je manque souvent de motivation pour faire de l'activité physique
- Je suis souvent trop fatigué pour faire de l'activité physique
- J'inclus peu de périodes d'activité physique à mon emploi du temps
- Je n'aime pas faire de l'activité physique

Dans le but de vous aider à trouver une motivation profonde à faire de l'activité physique, il est utile de d'abord vous questionner sur les bienfaits que cette dernière peut vous apporter. Ensuite, il est aussi important, sinon plus, de prendre quelques instants pour identifier quels sont les obstacles qui pourraient entraver votre pratique d'activité physique et d'y prévoir des solutions à l'avance. L'exercice suivant vous aidera à faire cette réflexion :

Connaître les bienfaits de l'activité physique

Dans un premier temps, je vous propose de dresser une liste de tous les effets positifs de l'activité physique que vous connaissez. Ensuite, vous pourrez consulter la liste de la page suivante afin de compléter la vôtre. Enfin, vous pourrez identifier les bénéfiques qui vous concernent davantage en les marquant d'un crochet dans la liste de la page suivante.

- Dressez une liste de tous les effets positifs de l'activité physique que vous connaissez
- Consultez la liste de la page suivante et complétez votre liste initiale
- Identifiez les bénéfiques qui vous concernent davantage en les marquant d'un crochet dans la liste de la page suivante

Liste des bienfaits de l'activité physique

- Augmentation de l'espérance de vie
- Amélioration de la qualité de vie
- Diminution du risque d'infarctus
- Diminution du risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)
- Diminution du risque de développer un diabète
- Amélioration du cholestérol sanguin
- Amélioration de la tension artérielle
- Amélioration de la glycémie
- Perte ou maintien de poids
- Augmentation de l'énergie
- Amélioration du sommeil
- Diminution du stress
- Amélioration de l'estime de soi
- Amélioration de la santé psychologique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Renforcement des os et des muscles
- Diminution du risque de développer plusieurs types de cancer
- Maintien de l'autonomie en vieillissant

Identifiez vos barrières à la pratique d'activité physique

Il existe plusieurs contraintes dans la vie de tous les jours qui nous limitent ou nous ralentissent dans l'adoption ou le maintien de nos nouvelles habitudes de vie plus actives. Par exemple, nos horaires chargés nous laissent souvent très peu de temps libre pour y intégrer d'autres activités, dont la pratique des sports. Ces contraintes, que l'on appelle aussi barrières, ne sont toutefois pas insurmontables! Il est normal d'avoir des barrières à notre pratique d'activité physique, mais il est aussi possible de les prévoir et d'y trouver des solutions avant qu'elles ne se manifestent. Vous êtes donc encouragé à prendre quelques minutes pour réfléchir aux différentes situations qui pourraient nuire à votre pratique régulière d'activité physique en complétant l'exercice suivant :

Identifiez quelles sont les 3 principales barrières pouvant entraver votre pratique d'activité physique :

Ex. : avec le travail, le transport, les repas à préparer et l'entretien de la maison, je n'ai pas le temps de faire de l'activité physique

Barrière 1 : _____

Barrière 2 : _____

Barrière 3 : _____

Trouvez au moins une solution concrète, réaliste et réalisable très prochainement pour prévenir ou faire face à cette barrière afin de demeurer actif ou de le devenir :

Exemples de solutions pour le manque de temps :

- Je vais me réserver 20-30 minutes sur mon temps de dîner pour sortir dehors et aller prendre une marche
- Je vais restreindre mes émissions télévisées du soir afin de me garder du temps pour faire une activité physique
- Je vais inscrire mes périodes réservées à l'activité physique dans mon agenda afin de mieux les respecter

Solution(s) à la barrière 1 :

Solution(s) à la barrière 2 :

Solution(s) à la barrière 3 :
