

Faire le premier pas :

décider de faire de l'activité physique



Ce papillon vous aidera à :

- réfléchir à vos raisons de faire plus d'activité physique et
- trouver comment vous motiver à demeurer actif.

Vos raisons d'être plus actif

Il y a bien des raisons de décider de faire plus d'activité physique. Chaque personne a des raisons différentes.

Lisez les questions ci-dessous pour vous aider à penser à vos raisons de faire plus d'activité.

Prenez le temps de penser à ce qui vous motive à faire de l'activité physique.

Ne rien changer (ne pas faire d'activité physique)	Faire plus d'activité physique
Quelles sont les bonnes choses qui peuvent se produire si vous ne changez pas votre niveau d'activité physique ?	Si vous devenez plus actif, quels bienfaits pourriez-vous en tirer ?
Si vous n'êtes pas actif, quels effets cela pourrait-il avoir sur votre santé et sur votre bien-être dans cinq ans ?	Si vous continuez d'être actif, quels bienfaits pourriez-vous ressentir dans cinq ans ?

Trouver ce qui vous motive

C'est important de penser à ce qui vous motive à faire de l'activité physique. Le fait de le savoir peut vous aider à devenir plus actif et à le demeurer !

Demandez-vous :

- Quelle est la **pire chose** qui peut se produire si vous ne faites pas ce changement ?

- Quelle est la **meilleure chose** qui peut se produire si vous faites ce changement ?

Prenez le temps de penser à ce qui vous motive. Êtes-vous motivé par :

- votre santé ?
- le goût d'être capable de faire plus de choses avec vos parents et amis ?
- le désir d'avoir plus d'énergie et / ou de mieux dormir ?
- l'envie d'avoir plus de force physique ?

La courte liste ci-dessus ne comprend que quelques idées. Vous pouvez avoir le même genre d'idées ou bien, des idées bien à vous.

Écrivez ci-dessous toutes les raisons qui pourraient vous motiver à faire plus d'activité physique.

Il arrive que nous soyons moins motivés à faire de l'activité physique. C'est normal ! Voici quelques conseils pour vous aider à rester très motivé :

- relisez souvent les réponses que vous avez écrites sur ce papillon,
- trouvez une activité qui vous plaît et que vous pouvez faire facilement,
- tenez un journal des dates où vous avez fait de l'activité physique et de ce que vous avez fait,
- considérez-vous comme une personne qui fait de l'activité physique et
- répétez-vous constamment que vous êtes capable de le faire !

Rappelez-vous que c'est important de :

- prendre le temps de penser à vous raisons de vouloir faire plus d'activité physique et
- d'apprendre ce qui vous motive le plus à continuer de faire de l'activité physique.

L'Alberta Centre for Active Living tient à remercier M. Armstrong, MSc, CSEP-CEP, pour sa contribution à l'élaboration de la présente ressource.

Financement de l'Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Réalisation de l'Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.

