

Qu'est-ce

# qui vous empêche

de faire de l'activité physique ?

Pour beaucoup de personnes, c'est parfois difficile de faire plus d'activité physique. Vous n'êtes pas seul !

Ce papillon vous aidera à réfléchir à :

- ce qui vous empêche de faire plus d'activité physique et
- des façons d'essayer de régler ces problèmes.

Vous pouvez avoir des problèmes tels que :

- le manque de temps,
- la fatigue et
- d'autres priorités.

Le tableau ci-dessous fait la liste des problèmes les plus courants qui nous empêchent de faire plus d'activité et propose des conseils pour vous aider à essayer de régler ces problèmes.

Problèmes courants	Façons de régler ces problèmes :
« Je manque tout simplement de motivation. »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez la décision d'être actif.</li><li>• Concentrez-vous sur faire l'activité, plutôt que sur obtenir des résultats.</li><li>• Choisissez une activité amusante.</li><li>• Concentrez-vous sur les bienfaits à court terme, comme de mieux dormir et d'avoir plus d'énergie.</li></ul>
« Je n'ai pas le temps. »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faites 10 minutes d'activité, trois fois par semaine.</li><li>• Donnez-vous rendez-vous pour faire des activités et respectez vos rendez-vous.</li><li>• Prenez des « pauses actives » au travail.</li><li>• Allez travailler et faire vos courses à pied ou à bicyclette.</li></ul>

Problèmes courants	Façons de régler ces problèmes :
« Il fait mauvais. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifiez à l'avance ! Soyez prêt à être actif, peu importe la température.</li> <li>• Concentrez-vous sur l'air frais et sur le temps passé dehors.</li> <li>• Faites une liste des activités que vous ferez quand il fait beau et quand il fait mauvais.</li> <li>• Quand il fait chaud, apportez de l'eau, portez un chapeau et cherchez l'ombre.</li> <li>• Quand il fait froid, portez plusieurs couches de vêtements et portez des gants et un chapeau chaud.</li> </ul>
« Je me sens fatigué et je n'ai pas d'énergie. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faites vos activités quand vous avez le plus d'énergie. Par exemple, faites une activité le matin ou le midi, si vous êtes trop fatigué le soir.</li> <li>• Rappelez-vous que vous aurez plus d'énergie après l'activité.</li> <li>• Planifiez des activités avec d'autres personnes.</li> </ul>
« Je me sens mal à l'aise. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire une « activité physique », ça peut être n'importe quelle activité que vous aimez. Ce n'est pas simplement une question de faire un « exercice » ou du « conditionnement ».</li> <li>• Choisissez des activités qui vous conviennent, comme la marche.</li> <li>• Faites des activités avec des personnes avec qui vous êtes à l'aise (parents et amis).</li> <li>• Ne vous comparez pas aux autres.</li> </ul>
« Je n'ai personne avec qui faire des activités physiques. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez un cours, joignez-vous à un groupe ou abonnez-vous à un club.</li> <li>• Faites-vous de nouveaux amis qui sont déjà actifs.</li> <li>• Invitez vos amis à faire des activités physiques avec vous.</li> <li>• Joignez-vous à un groupe de marche au travail ou dans votre communauté.</li> </ul>



*Planifiez à l'avance et vous pourrez être actif par tous les temps !*

## Qu'est-ce qui vous empêche de faire plus d'activité physique ?

Écrivez vos raisons dans le tableau ci-dessous.

Pour chacune de ces raisons, écrivez vos idées sur la façon de régler le problème.

Ce qui m'empêche de faire plus d'activité physique :	Les façons de régler le problème :

L'Alberta Centre for Active Living tient à remercier S.J. Cheetham, 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](http://www.centre4activeliving.ca).

