

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

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



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.

