

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.*

<b>Ne rien changer (ne pas faire d'activité physique)</b>	<b>Faire plus d'activité physique</b>
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](http://www.centre4activeliving.ca).

