

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

Pour beaucoup d'entre nous, il peut être difficile de bouger plus.  
Oui, d'autres vivent la même chose!

Ce document vous aidera à réfléchir :

- à ce qui vous empêche de faire plus d'activité physique et
- à la façon de **surmonter** ces problèmes.

Vous êtes peut-être aux prises avec des problèmes comme :

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

Le tableau ci-dessous présente une liste des problèmes courants qui nous empêchent de bouger et propose des solutions pour les surmonter.

Problèmes courants	Solutions pour surmonter ces problèmes :
« Je n'ai tout simplement pas de motivation. »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez la décision de faire de l'activité physique.</li><li>• Concentrez-vous sur la pratique de l'activité plutôt que sur les résultats.</li><li>• Choisissez une activité amusante.</li><li>• Concentrez-vous sur les bienfaits à court terme, comme le fait de mieux dormir et d'avoir plus d'énergie.</li></ul>
« Je n'ai pas le temps. »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bougez pendant 10 minutes, trois fois par jour.</li><li>• Fixez-vous des rendez-vous avec vous-même pour faire l'activité et respectez-les.</li><li>• Prenez « des pauses café actives » au travail.</li><li>• Rendez-vous au travail ou faites vos courses à pied.</li></ul>

Problèmes courants	Solutions pour surmonter ces problèmes :
« Il fait noir et il fait froid dehors. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoyez! Préparez-vous pour votre activité, beau temps, mauvais temps.</li> <li>• Concentrez-vous sur le fait de prendre l'air et d'être dehors.</li> <li>• Dressez une liste d'activités que vous pratiquerez beau temps, mauvais temps.</li> <li>• Superposez les vêtements, portez des gants, un chapeau, une écharpe, des pantalons de neige et une lampe frontale.</li> </ul>
« Je suis fatigué et je manque d'énergie. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous n'avez plus d'énergie le soir, faites de l'exercice lorsque vous en avez, par exemple le matin ou le midi.</li> <li>• N'oubliez pas que vous aurez plus d'énergie après l'activité.</li> <li>• Organisez-vous avec d'autres personnes pour bouger.</li> </ul>
« Je suis mal à l'aise. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une « activité physique » peut être ce que vous voulez. Il ne s'agit pas seulement d'« exercice » à proprement parler. Il s'agit de se lever et de s'activer!</li> <li>• Choisissez des activités que vous êtes à l'aise de pratiquer, comme la marche.</li> <li>• Bougez avec d'autres personnes, avec lesquelles vous êtes à l'aise (famille et amis).</li> <li>• Ne vous comparez pas aux autres.</li> </ul>
« Je n'ai personne avec qui pratiquer une activité. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joignez-vous à quelqu'un qui est déjà actif.</li> <li>• Invitez des amis à une vidéo d'exercice à la maison.</li> <li>• Formez un groupe de marcheurs dans votre secteur.</li> </ul>



*Préparez-vous afin de pouvoir faire votre activité beau temps, mauvais temps!*

## Qu'est-ce qui vous empêche de bouger plus?

Écrivez vos raisons dans le tableau ci-dessous.

Pour chaque raison, écrivez vos idées de solutions pour surmonter le problème.

Ce qui m'empêche de bouger plus :	Solutions pour surmonter ces problèmes :