

Conseils de motivation

Source

Thibault G (2013) **En pleine forme : conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer**. Vélo Québec Éditions. Collection Géo Plein Air. 193 p.

Quoi recommander aux personnes qui souhaitent faire de l'exercice physique sans y parvenir?

Peut-être les 10 conseils suivants tout en rappelant qu'en réalité, les personnes qui ont un mode de vie physiquement actif n'ont pas à « se forcer » chaque fois qu'elles bougent. La stratégie proposée consiste à miser davantage sur le cadre de vie que la personne elle-même.

1. Prenez conscience des valeurs rattachées aux activités physiques et sportives qui vous attirent et de la place relative qu'elles occupent pour vous : le plaisir, l'esthétique, le dépassement, la camaraderie, une vie saine ou la persévérance. Ces valeurs orienteront vos choix concernant notamment vos investissements en efforts, en temps et en argent.
2. Rapprochez-vous de vos amis, collègues et parents qui accordent de l'importance à l'activité physique.
3. Faites savoir à votre entourage que l'activité physique occupe désormais une place importante dans votre quotidien. Rappelez-vous que votre mode de vie est non seulement lié à vos activités (ce que vous faites), mais aussi à votre identité (ce que vous êtes et comment on vous perçoit).
4. Ne vous donnez pas d'objectifs trop ambitieux que vous risquez de ne jamais atteindre.
5. Réfléchissez aux moyens que vous pouvez prendre pour surmonter les barrières qui vous empêchent de faire de l'exercice physique. Comment organiser votre agenda pour vous « accorder du temps », par exemple.
6. Avant d'entreprendre un véritable programme d'entraînement, commencez par faire moins d'activités comportant peu ou pas d'activité physique (ex. télévision, clavardage). Puis intégrez progressivement une variété d'activités physiques dans votre quotidien. Autrement dit, profitez de toutes les occasions pour bouger un peu. Empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur, levez-vous et faites des exercices d'étirement légers pendant que vous êtes au téléphone, marchez quelques minutes avant ou après le repas du midi, etc.

7. Faites l'inventaire des clubs sportifs et lieux de pratique, y compris ceux en pleine nature (ex. parcs urbains), près de chez vous et de votre lieu d'étude ou de travail. Renseignez-vous sur les programmes d'activités physiques et sportives : nature des activités, tarifs, équipement requis, compétences du personnel d'encadrement, etc.
8. Joignez un club (ex. de marche, de tennis) ou inscrivez-vous à un centre d'entraînement. Des cours vous permettront de maîtriser certaines techniques, tout en rencontrant des gens qui partagent vos valeurs et vos choix d'activités physiques. Consultez un kinésologue afin qu'il puisse :
 - évaluer vos besoins,
 - proposer divers moyens de devenir plus actif,
 - élaborer un plan d'exercice physique,
 - suivre vos activités, vos progrès.
9. Mettez sur une variété de types d'activités physiques que vous aurez de la facilité à faire et qui vous procureront de la satisfaction tout en vous permettant d'atteindre vos objectifs personnels. Combinez :
 - des activités sportives (ex. ski alpin, tennis, golf) et d'entraînement sportif,
 - des activités récréatives (ex. danse, géocachette, randonnée pédestre),
 - des activités de développement de la condition physique (ex. course à pied, danse aérobique, musculation),
 - des activités de transport actif (ex. marche, vélo, patin à roues alignées),
 - des activités domestiques (ex. pelletage, entretien de la maison et du terrain).
10. Réfléchissez aux effets bénéfiques immédiats des activités physiques que vous allez pratiquer (plaisir, satisfaction, bien-être, etc.) de même qu'à leurs effets à moyen terme (une plus grande facilité à gérer votre stress et à contrôler votre poids, un sommeil plus réparateur, etc.). Les effets bénéfiques à long terme (santé physique et mentale, plus grande espérance de vie, etc.) viendront d'eux-mêmes.

En somme, la clé du passage à un mode de vie physiquement actif n'est pas de s'obliger à suivre un programme d'entraînement astreignant. C'est plutôt de se donner un cadre de vie qui est favorable à la pratique d'une variété d'activités intégrées au quotidien. La clé : l'attitude, et des habitudes qu'on peut renforcer au fil du temps.

Myriam Paquette