

## Leçon 4 : Surmonter les obstacles à l'activité physique

### Introduction

Compte tenu des bienfaits de l'activité physique régulière pour la santé, nous sommes en droit de nous demander pourquoi les deux tiers des Canadiens ne sont pas physiquement actifs au niveau recommandé. Selon l'Agence de la santé publique du Canada : « Les deux tiers des Canadiens sont inactifs, ce qui constitue une menace sérieuse pour leur santé et un fardeau pour le système de soins de santé public. » (*Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, « Qu'est-ce que c'est? »). Une telle réalité met clairement en évidence le besoin d'aider les Canadiens à devenir physiquement plus actifs. Il existe des obstacles qui les empêchent de faire de l'activité physique régulière. La compréhension des obstacles courants à l'activité physique et l'élaboration de stratégies visant à les surmonter peuvent contribuer à l'intégration de l'activité physique à la vie quotidienne.

Dans cette leçon les élèves examinent les obstacles courants à l'activité physique et déterminent lesquels d'entre eux les empêchent d'être physiquement actifs. Ils trouvent aussi des façons de surmonter ces obstacles.

### RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites Web suivants :

Passeportsanté.net. *Forme physique 2-Se motiver et persévérer*.

<[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme\\_physique\\_motivation\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme_physique_motivation_th)>

Centers for Disease Control and Prevention. "Overcoming Barriers to Physical Activity", *Physical Activity for Everyone*. Le 22 mai 2007.

<[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm)>. (anglais seulement)

Agence de la santé publique du Canada. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Ottawa, Ontario : Agence de la santé publique du Canada, 2002. Disponible en ligne à

<[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html)>.

---. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, Ottawa, Ontario : Agence de la santé publique du Canada, 2004. Disponible en ligne à <[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html)>.

---. « Qu'est-ce que c'est? » *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Le 15 déc. 2003. <[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/intro.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/intro.html)>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à

<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html)>.



### Résultats d'apprentissage spécifiques

**11.GC.2** Examiner les facteurs qui ont une incidence sur l'élaboration, la mise en œuvre et le respect d'un plan personnel d'activité physique;

*par exemple* : motivation, obstacles, changement aux habitudes de vie, valeurs et attitudes, bienfaits sur le plan social, situation financière, maladies, incitatifs, volonté de changement.

**11.GC.3** Examiner et évaluer les facteurs qui ont une incidence sur les choix en matière de conditionnement physique et d'activité;

*par exemple* : motivations intrinsèque et extrinsèque, intérêts personnels, état de santé, antécédents familiaux, environnement, situation financière, culture, niveau de risque.

---



### Principaux éléments de connaissance

- Les gens rencontrent de nombreux obstacles personnels et environnementaux à l'activité physique.
  - Il est nécessaire d'apprendre à connaître nos propres obstacles à l'activité physique.
  - Il existe des façons de surmonter les obstacles courants à l'activité physique.
- 



### Questions essentielles

1. Quels sont les différences entre les obstacles personnels et les obstacles environnementaux?
  2. Quelles stratégies vous ont le mieux aidé à surmonter les obstacles vous empêchant d'être physiquement plus actif?
- 



### Information générale

#### Les obstacles à l'activité physique\*

Les gens rencontrent divers obstacles personnels et environnementaux à la pratique régulière de l'activité physique.

- **Obstacles personnels** : Du fait des percées technologiques et des commodités de la vie, la vie des gens est devenue à bien des égards de plus en plus facile et aussi de moins en moins active. De plus, les gens ont de nombreuses raisons ou explications personnelles justifiant leur inactivité. Voici quelques-unes des explications courantes (obstacles) invoquées pour justifier la résistance à l'exercice (Sallis et Hovell; Sallis, Hovell et Hofstetter) :
  - manque de temps;
  - désagréments de l'exercice;

- manque de motivation;
- absence de plaisir à faire de l'exercice;
- caractère ennuyeux de l'exercice;
- manque de confiance dans ses aptitudes à être physiquement actif (manque d'autoefficacité);
- peur de se blesser ou blessure récente;
- manque d'aptitude à l'autogestion, comme l'aptitude à se fixer des objectifs personnels, à suivre ses progrès ou à se récompenser pour les progrès accomplis vers l'atteinte de ces objectifs;
- manque d'encouragement, de soutien ou d'accompagnement de la part de la famille et des amis;
- non-accessibilité à des parcs, à des trottoirs, à des pistes cyclables ou à des sentiers pédestres sûrs et agréables à proximité de la maison ou du travail.

---

\* Source : Centers for Disease Control and Prevention. "Overcoming Barriers to Physical Activity", *Physical Activity for Everyone*. Le 22 mai 2007. <[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm)>. Adapté avec l'autorisation de l'auteur.

Les trois principaux obstacles à l'activité physique rencontrés au cours de la vie adulte sont les suivants :

- manque de temps;
- manque d'énergie;
- manque de motivation.

Parmi les autres obstacles rencontrés, citons ceux-ci :

- coût trop élevé;
  - manque d'installations;
  - maladie ou blessure;
  - problème de transport;
  - manque de partenaire;
  - manque d'aptitudes;
  - questions de sécurité;
  - garde des enfants;
  - inquiétude face au changement;
  - programmes inadéquats.
- **Obstacles environnementaux :** L'environnement dans lequel nous vivons influe considérablement sur notre niveau d'activité physique. De nombreux facteurs liés à

notre environnement nous affectent. Parmi les plus évidents, mentionnons l'accès aux sentiers pédestres, aux pistes cyclables et aux installations de loisir. Des facteurs comme la circulation routière, l'accès au transport public, la criminalité et la pollution peuvent aussi avoir une incidence. Notre environnement social, comme le soutien des membres de la famille et des amis et l'esprit communautaire sont d'autres facteurs environnementaux.

Il est possible de modifier notre environnement en militant en faveur du transport actif, de lois favorisant des collectivités plus sûres et de la création de nouvelles installations de loisir.

## RÉFÉRENCES

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes :

Environnement Canada. *Soyez actifs dans vos déplacements quotidiens.*

<[http://www.ec.gc.ca/EnviroZine/french/issues/65/feature1\\_f.cfm](http://www.ec.gc.ca/EnviroZine/french/issues/65/feature1_f.cfm)>

Passeportsanté.net. *Forme physique 2-Se motiver et persévérer.*

<[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme\\_physique\\_otation\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme_physique_otation_th)>

\*Centers for Disease Control and Prevention. "Overcoming Barriers to Physical Activity", *Physical Activity for Everyone*. Le 22 mai 2007.

<[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm)>.

\*Sallis, J. F., et M. F. Hovell. "Determinants of Exercise Behavior", *Exercise and Sport Science Reviews*, n° 18 (1990) : p. 307-330.

\*Sallis, J. F., M. F. Hovell et C. R. Hofstetter. "Predictors of Adoption and Maintenance of Vigorous Physical Activity in Men and Women", *Preventive Medicine*, n° 21.2 (1992) : p. 237-251.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à

<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html)>.

\* anglais seulement



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Jeu-questionnaire sur les obstacles à l'activité physique

Pour aider les élèves à trouver le type d'obstacles qui nuit à leur habileté à intégrer l'activité physique régulière à leur quotidien, les inviter à répondre au jeu-questionnaire du DR 5-GC.

Une fois que les élèves ont répondu au jeu-questionnaire, les inviter à analyser leurs résultats et à déterminer quels sont les principaux obstacles à leur participation à l'activité physique. Encourager aussi les élèves à cerner les obstacles personnels qui ne font pas partie du jeu-questionnaire. Pour donner à la classe une représentation visuelle des réponses, demander aux élèves de dresser la liste des obstacles et d'en discuter.



Se reporter au DR 5-GC : Jeu-questionnaire sur les obstacles à l'activité physique (disponible en formats Word et Excel).

## R É F É R E N C E S



Pour un autre exemple de questionnaire (anglais seulement), veuillez consulter le site Web suivant :

Cederberg, Michelle. "Barriers to Physical Activity Q", *Live Out Loud!*  
<<http://liveoutloud.ca/pdf/BarriersQ.pdf>>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à  
<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html)>.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Surmonter les obstacles à l'activité physique

Inviter les élèves à procéder à une séance de remue-méninges afin de trouver des façons réalistes de surmonter les obstacles à l'activité physique. Il est possible, pour ce faire, de diviser la classe en petits groupes et d'assigner à chacun certains obstacles. Une fois l'exercice terminé, demander à l'ensemble de la classe de discuter des suggestions des élèves.

Comme exercice de suivi, inviter les élèves à répondre dans leur journal à la question suivante :

Quelles stratégies vous ont le mieux aidé à surmonter les obstacles vous empêchant de devenir physiquement plus actif?

Utiliser les suggestions qui suivent destinées à surmonter les obstacles à l'activité physique pour appuyer les suggestions des élèves.

<b>Suggestions pour surmonter les obstacles à l'activité physique*</b>	
<b>Obstacles</b>	<b>Suggestions pour surmonter les obstacles</b>
<b>Manque de temps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trouvez les créneaux disponibles ou créez-en en éliminant une activité sédentaire (p. ex., écouter la télé). Observez vos activités quotidiennes pendant une semaine. Trouvez au moins trois créneaux de 30 minutes que vous pourriez consacrer à l'activité physique.</li> <li>▪ Ajoutez une activité physique à votre programme quotidien (p. ex., la marche ou prendre le vélo pour aller à l'école, au travail ou à l'épicerie, organiser les activités scolaires autour de l'activité physique, aller promener le chien, s'exercer en regardant la télé, se stationner avant d'arriver à destination).</li> <li>▪ Aménagez du temps pour l'activité physique (p. ex., la marche, la course à pied ou la natation à l'heure du midi, les pauses conditionnement physique durant les études, emprunter l'escalier pour se rendre aux cours).</li> <li>▪ Choisissez des activités exigeant un temps minimal, comme la marche, la course à pied ou gravir les escaliers.</li> </ul>
<b>Influences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expliquez votre intérêt pour l'activité physique à vos amis et aux membres de votre famille. Demandez leur soutien.</li> <li>▪ Invitez vos amis ou les membres de la famille à venir s'exercer avec vous. Planifiez des activités sociales qui laissent place à l'exercice.</li> <li>▪ Créez de nouvelles amitiés avec des personnes physiquement actives. Joignez-vous à un groupe (p. ex., un club de randonnée ou de vélo).</li> </ul>
<b>Manque d'énergie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programmez les séances d'activité physique en fonction des périodes de la journée ou de la semaine où vous vous sentez plein d'énergie.</li> <li>▪ Tâchez de vous convaincre qu'en vous y adonnant, l'activité physique augmentera votre niveau d'énergie; puis lancez-vous.</li> </ul>
<b>Manque de motivation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planifiez et prenez une résolution. Intégrez l'activité physique à votre horaire quotidien ou hebdomadaire et notez les séances prévues sur votre calendrier.</li> <li>▪ Invitez un ami à venir s'exercer régulièrement avec vous et notez les séances prévues sur votre calendrier respectif.</li> <li>▪ Joignez-vous à un groupe ou à un cours d'exercice.</li> </ul>
<b>Peur de se blesser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apprenez à faire des exercices d'échauffement et de récupération pour prévenir les blessures.</li> <li>▪ Apprenez à bien vous exercer en tenant compte de votre âge, de votre condition physique, de votre degré d'aptitudes et de votre état de santé.</li> <li>▪ Choisissez des activités impliquant un risque minimal.</li> </ul>
<b>Manque d'aptitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Choisissez des activités qui n'exigent aucune nouvelle aptitude, comme la marche, monter les escaliers ou la course à pied.</li> <li>▪ Faites de l'exercice avec des amis qui ont le même niveau d'aptitudes que vous.</li> <li>▪ Trouvez un ami qui est prêt à vous enseigner de nouvelles aptitudes.</li> <li>▪ Suivez un cours pour acquérir de nouvelles aptitudes.</li> </ul>
<b>Manque de ressources</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Choisissez des activités qui exigent un minimum d'installations ou d'équipement, comme la marche, la course à pied, la corde à sauter ou la gymnastique suédoise (callisthénie).</li> <li>▪ Trouvez les ressources peu coûteuses et pratiques offertes dans votre collectivité (p. ex., programmes d'éducation communautaire, programmes de loisir ou offerts dans les parcs, programmes offerts en milieu de travail).</li> </ul>
<b>Conditions météorologiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trouvez un ensemble d'activités régulières praticables quelles que soient les conditions météo (p. ex., cyclisme intérieur, danse aérobique, natation intérieure, gymnastique suédoise (callisthénie), gravir les escaliers, corde à sauter, marche dans les centres commerciaux, danse, jeux en gymnase).</li> <li>▪ Considérez les activités extérieures qui dépendent des conditions météo (p. ex., ski de fond, raquettes à neige, patinage sur glace, natation ou tennis) comme des « bonis » — comme des activités additionnelles possibles lorsque les conditions météo ou les circonstances le permettent.</li> </ul>

(suite)

Suggestions pour surmonter les obstacles à l'activité physique* (suite)	
Obstacles	Suggestions pour surmonter les obstacles
<b>Départ en voyage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mettez une corde à sauter dans votre valise.</li> <li>▪ Arpentez les corridors et gravissez les escaliers de l'hôtel.</li> <li>▪ Recherchez les hôtels équipés d'une piscine ou d'une salle d'exercice.</li> <li>▪ Inscrivez-vous à l'UCJG ou au YWCA (demandez une entente d'adhésion réciproque).</li> <li>▪ Profitez des arrêts aux postes d'essence pour faire un peu d'exercice.</li> <li>▪ Apportez la musique qui vous stimule le plus.</li> </ul>
<b>Participation de la famille</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faites de l'exercice avec le petit frère ou la petite sœur que vous gardez (p. ex., faites une promenade, jouez à chat perché ou à d'autres jeux, ou allez chercher un DVD de danse aérobique pour enfants et exercez-vous ensemble). Vous pouvez passer du temps ensemble tout en faisant de l'exercice.</li> <li>▪ Trouvez des façons d'être actif autour de la maison avec les autres (p. ex., en faisant des paniers dans l'entrée, en allant jouer au tennis sur un court pas trop éloigné, en allant vous promener à vélo avec un ami, en jouant avec vos frères et sœurs, en faisant des corvées ménagères comme tondre le gazon).</li> </ul>

\* Source : Centers for Disease Control and Prevention. "Overcoming Barriers to Physical Activity", *Physical Activity for Everyone*. Le 22 mai 2007. <[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm)>. Adapté avec l'autorisation de l'auteur.

**DR 5–GC : Jeu-questionnaire sur les obstacles à l'activité physique\***  
***Qu'est-ce qui vous empêche d'être plus actif?***

Voici une liste de raisons qu'invoquent les gens pour expliquer pourquoi ils ne peuvent pas faire autant d'activité physique qu'ils le devraient. Veuillez lire chaque énoncé et indiquer dans quelle mesure il est probable que vous l'utilisiez pour vous justifier. (Encerclez le numéro correspondant à votre choix.)

Dans quelle mesure est-il probable que vous disiez :	Très probable	Plutôt probable	Plutôt peu probable	Très peu probable
1. Mes journées sont tellement occupées maintenant que je ne crois pas pouvoir trouver le temps d'inclure l'activité physique dans mon horaire habituel.	3	2	1	0
2. Comme aucun membre de ma famille ni aucun de mes amis n'aime faire de l'activité physique, je n'ai pas d'occasion de faire de l'exercice.	3	2	1	0
3. Je suis tout simplement trop fatigué après l'école ou le travail pour faire de l'exercice.	3	2	1	0
4. J'ai pensé faire davantage d'exercice mais je n'arrive pas à m'y mettre.	3	2	1	0
5. L'exercice peut être risqué.	3	2	1	0
6. Je ne fais pas suffisamment d'exercice car je n'ai jamais appris à faire quelque sport que ce soit.	3	2	1	0
7. Je n'ai accès ni à des pistes de jogging, ni à une piscine, ni à des pistes cyclables, ni à quelque autres installations que ce soit.	3	2	1	0
8. L'activité physique me demande trop de temps consacré à d'autres engagements — travail, famille et autres.	3	2	1	0
9. Je serais gêné de mon apparence si je devais faire de l'exercice avec d'autres personnes.	3	2	1	0
10. Je ne dors même pas assez comme c'est là, alors je ne vois pas comment je pourrais me lever plus tôt ou me coucher plus tard pour faire de l'exercice.	3	2	1	0
11. J'ai davantage de facilité à trouver des prétextes à mon manque d'exercice que de me motiver à faire quelque chose.	3	2	1	0
12. Je connais trop de gens qui se sont blessés en faisant trop d'exercice.	3	2	1	0
13. Je ne me vois vraiment pas apprendre un nouveau sport.	3	2	1	0
14. C'est tout simplement trop cher. Il faut suivre un cours ou rejoindre un club ou encore acheter le bon équipement.	3	2	1	0
15. Mon temps libre dans la journée est trop court pour y inclure l'exercice.	3	2	1	0
16. Mes activités sociales habituelles avec les membres de la famille ou les amis n'incluent pas l'activité physique.	3	2	1	0

*(suite)*

\* Source : Centers for Disease Control and Prevention. "Barriers to Physical Activity Quiz", *Physical Activity for Everyone: Overcoming Barriers to Physical Activity*.  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/obstacles\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/obstacles_quiz.pdf). Adapté avec l'autorisation de l'auteur

