

## Leçon 5 : Faire de l'activité physique une habitude

### Introduction

Dans cette leçon les élèves apprennent comment acquérir une habitude (l'étape de l'*entretien* du model des Étapes du changement étudié à la leçon 2 du module B) et entreprennent d'acquérir leurs propres habitudes d'exercice. Pour qu'un comportement devienne une habitude, la répétition est nécessaire. Acquérir une nouvelle habitude peut prendre aussi peu que quelques semaines à plusieurs mois. Les élèves examinent aussi comment résoudre les facteurs qui empêchent les gens de faire de l'activité physique une habitude.

---



### 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.

**11.SA.1** Faire preuve d'aptitudes à la pensée critique, à la planification et à la prise de décision en rapport avec la conception et la mise en œuvre d'un plan personnel d'activité physique sécuritaire et éthique qui contribue à l'atteinte des éléments de la condition physique reliés à la santé.

---



### Principaux éléments de connaissance

- Il est possible d'acquérir de saines habitudes de vie.
  - Certains facteurs contribuent à faire de l'activité physique et de l'exercice une habitude alors que d'autres s'y opposent.
  - L'établissement d'objectifs et la connaissance de sa propre personnalité ont une grande incidence sur l'acquisition d'habitudes.
- 



### Questions essentielles

1. Nommez des manières possibles d'acquérir une nouvelle habitude?
-

2. Nommez des facteurs qui influent sur la capacité d'une personne donnée à rester fidèle à son plan personnel d'activité physique, y compris à ses activités ou exercices habituels?
3. En suivant les étapes d'établissement des objectifs, déterminez un objectif personnel qui fait partie de votre plan d'activité physique.



## Information générale

### Aller au-delà de la ligne de départ

Ce cours, et tout particulièrement le stage d'activité physique (voir le module A) sont destinés :

- à aider les élèves à mieux prendre en main leur condition physique;
- à promouvoir la découverte d'activités adaptées aux intérêts personnels des élèves;
- à encourager les élèves à adopter des modes de vie actifs qui persisteront au fil des années.

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Pour aider les élèves à faire de l'activité physique une habitude, surtout ceux qui sont inactifs, il est important d'intégrer l'information présentée dans cette leçon au contenu des lectures et des débats en classe, ainsi qu'au contenu des conférences élèves-enseignants. Il faut prendre en considération les différents points de départ ou niveaux d'activité des élèves (p. ex., inactifs, actifs, très actifs).

Pour atteindre ces objectifs, les élèves doivent acquérir de bonnes habitudes qui leur permettent de rester fidèles à leur plan d'activité physique, de satisfaire aux exigences du cours et de conserver un mode de vie sain et actif après l'obtention de leur diplôme, et ce pour toute la vie.

### Acquérir une habitude

L'acquisition d'une habitude (bonne ou mauvaise) dépend généralement de deux choses, le temps et la répétition. Nous avons tous tendance à avoir certaines habitudes dont nous ne sommes pas particulièrement heureux, voire conscients.

Certaines de ces habitudes peuvent même n'être pas manifestes ou ne pas avoir d'incidence majeure sur notre vie quotidienne; quoi qu'il en soit, l'absence d'habitudes « saines » peut avoir et aura des répercussions à long terme. En revanche si prendre le premier pas en vue d'acquérir une nouvelle habitude est parfois difficile, les pas suivants peuvent être relativement faciles. Nombre d'entre nous prennent ce premier pas sous la contrainte d'un facteur de motivation externe, comme la manifestation d'une conséquence indésirable (p. ex., une crise cardiaque ou des vêtements devenus trop petits) ou un avertissement du médecin. Bien que de tels exemples ne retiennent généralement pas l'attention des adolescents, il est essentiel de commencer à inculquer de bonnes habitudes d'exercice aussi tôt que possible car ces habitudes

« Ceux qui s'imaginent ne pas avoir de temps pour l'exercice physique devront tôt ou tard trouver du temps pour la maladie. »

— Edward Stanley, compte de Derby, 1873

deviennent alors partie intégrante de ce que nous sommes et faisons, éliminant de fait la bonne vieille excuse du « manque de temps ».

Dans la vie, toute bonne chose exige du temps pour se développer, et il en va de même pour les habitudes d'exercice. Une fois prise la décision de faire régulièrement de l'activité physique, il est important d'y aller doucement. Nous devons veiller à ne pas en prendre plus que nous ne le pouvons, nous assurer que notre plan d'activité est adapté à notre condition et que nous serons en mesure de le poursuivre au-delà de la première semaine, du premier mois, et ainsi de suite.

La motivation est sous-jacente au modèle des Étapes du changement, de l'étape de la contemplation à celle de l'entretien. Il est généralement admis que la motivation intrinsèque est nécessaire à l'étape de l'entretien et que les facteurs de motivation extrinsèques sont utiles pour amorcer un changement et le renforcer aux étapes ultérieures.

### *Être physiquement actif : une question d'habitude*

Nos expériences liées à l'activité physique devraient reposer sur le désir de faire des activités que nous aimons et qui nous procurent les bienfaits d'un programme d'exercice formel. Nos intérêts devraient orienter nos expériences liées à l'activité physique. Si nous n'avons pas d'intérêts manifestes, nous devons trouver quelqu'un qui puisse nous exposer à de nouvelles activités dans un environnement sécuritaire pour que nous puissions en faire l'expérience et découvrir ce qui nous plaît.

Lorsque nous avons trouvé une activité que nous aimons, nous devons la pratiquer de manière régulière et réaliste (c.-à-d., sans adopter une approche agressive et sans enthousiasme excessif). Si nous n'avons pas fait d'activité physique régulière depuis un certain temps, il nous faut débiter progressivement et nous familiariser peu à peu avec un petit nombre d'activités d'intensité variée. Avec le temps, lorsque l'ennui commence à se manifester, nous pouvons explorer de nouvelles activités tout en gardant à l'esprit que la variété favorise la persévérance dans l'exercice.

Les gens tendent généralement à abandonner leur programme d'activité parce qu'ils n'obtiennent pas les résultats souhaités aussi rapidement qu'ils ne le voudraient. Lorsque nous commençons à nous exercer régulièrement en augmentant progressivement l'intensité de notre programme d'exercice, nous devons faire preuve de patience et avoir confiance en l'efficacité du programme. Nous devons comprendre que notre organisme change, que des adaptations se produisent au niveau de la circulation, de la respiration, du cœur, des poumons, du foie, des vaisseaux sanguins, des hormones, des glandes et du système immunitaire, même au niveau de l'apport sanguin lui-même. Des changements se produisent, même si nous ne pouvons ni les voir ni les mesurer.

Il est essentiel d'intégrer des objectifs de performance réalistes à son plan personnel d'activité physique. Mesurer ou consigner par écrit sa performance peut s'avérer utile. Même un simple changement de la fréquence des séances d'exercice au cours de la semaine est un succès. Par exemple, la personne qui planifie une marche à l'heure du midi (cinq fois

par semaine) peut établir comme niveau minimal de succès deux marches au cours de la première semaine. Elle peut ainsi atteindre son objectif et tenter d'en faire davantage la semaine suivante. Se fixer des objectifs inatteignables entraîne un sentiment d'échec, mine l'estime de soi et pousse à éviter l'activité ou à revenir à l'inactivité.

S'il ne faut pas confondre l'intégration de stratégies d'activité physique à la vie quotidienne (p. ex., prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, garer la voiture plus loin sur le terrain de stationnement) avec les programmes d'exercice, ces stratégies peuvent très bien faciliter le passage à un programme d'exercice ou l'acquisition des premiers réflexes de ce qui deviendra une habitude d'exercice. Chaque petit pas dans la bonne direction compte. Avant longtemps, ces efforts ne seront plus perçus comme une corvée. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur (ou l'escalier roulant) chaque jour pendant aussi peu que trois semaines peut transformer une telle activité en habitude permanente. (On croit généralement qu'il faut compter aussi peu que 20 à 30 jours de répétition pour acquérir une nouvelle habitude.) C'est ainsi qu'après un certain temps, on en vient à se demander pourquoi on n'a pas toujours agit ainsi!

On dit que la variété est le piment de la vie. Cependant, si l'on commence à peine un plan d'activité physique, on doit choisir une activité qui nous plaît et se lancer. Une fois cette activité intégrée à notre train-train quotidien, on peut s'efforcer de la faire plus souvent. Lorsque l'on se sent à l'aise avec une activité, il est temps d'envisager d'autres activités qui nous intéressent. On peut essayer différentes activités auxquelles on avait uniquement songées auparavant mais que l'on se sent maintenant motivé à essayer, explorer les activités que nous apprécions vraiment et trouver celles qui conviennent à notre mode de vie et à notre horaire. Ceux qui apprécient la compagnie des autres peuvent choisir de se joindre à une équipe ou rechercher un partenaire d'exercice (p. ex., une personne ou un animal de compagnie). D'autres choisiront d'utiliser un podomètre ou un journal d'entraînement. En fait, faire un certain nombre d'activités est une excellente façon de varier un programme d'activité physique. Il n'est pas nécessaire de faire chaque jour le même exercice pour retirer des bienfaits sur les plans de la santé et de la condition physique.

Un début progressif de l'activité physique et une augmentation graduelle et à petite dose de la durée ou de l'intensité permettront à court terme d'en percevoir et d'en ressentir les bienfaits. Une fois que les activités que nous aurons choisies deviendront une habitude, nous ne voudrions pas manquer nos séances d'entraînement. Nous serons alors solidement embarqués sur le chemin de la santé.

## R É F É R E N C E S



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

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Sondages et études*. <[www.cflri.ca/fra/statistiques/index.php](http://www.cflri.ca/fra/statistiques/index.php)>

\*Baldwin, Donovan. "Health as Habit: Nutrition, Exercise, and Weight Loss", *Nutrition-Weight Loss-Alternative Medicine*. Dietneeds.com. <[www.dietneeds.com/Health-As-Habit--Nutrition-Exercise-And-Weight-Loss.php](http://www.dietneeds.com/Health-As-Habit--Nutrition-Exercise-And-Weight-Loss.php)>.

\*Quinn, Elizabeth. "Getting Started and Sticking with Exercise", *Sports Medicine*. About.com. Le 14 Juillet 2004. <<http://sportsmedicine.about.com/od/tipsandtricks/a/gettingstarted.htm>>.

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



### Nouvelle habitude d'activité physique

Inviter les élèves à suivre leurs progrès dans l'acquisition de nouvelles habitudes d'activité physique en utilisant la section Acquérir de nouvelles habitudes en six étapes du DR 6-GCP.



Se reporter au DR 6-GC : Grille des nouvelles habitudes (disponible en formats Word et Excel).



## Information générale

### Détermination et fidélité au programme d'exercice

Même si elles comprennent généralement que l'exercice est bon pour elles, un pourcentage élevé des personnes qui commencent un programme d'exercice l'abandonnent dans les six premiers mois. Même les personnes actives ou qui s'entraînent sérieusement à un sport peuvent avoir de la difficulté à demeurer fidèles à leur programme d'entraînement. Les raisons les plus souvent invoquées pour justifier l'abandon d'un programme d'exercice sont notamment « le manque de temps, les désagréments, le coût, les sensations désagréables, la gêne, les mauvaises directives, le soutien inadéquat et la perte d'intérêt » (Doyle). De toute évidence, ces raisons sont étroitement liées aux obstacles à l'exercice (étudiés à la leçon 4 du module B). Il faut encourager les élèves à prendre en main leur plan d'activité physique car cela favorise leur détermination. Il s'agit là d'un nouveau départ dans la vie.

Les facteurs qui ont une incidence sur la fidélité à l'exercice et sur la motivation se regroupent en deux catégories : les facteurs situationnels et les facteurs personnels. Ces facteurs sont examinés dans la discussion qui suit.

### R É F É R E N C E S

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

Doyle, J. Andrew. "Exercise Adherence", *The Exercise and Physical Fitness Page*. 1999.  
<[www2.gsu.edu/~wwwfit/adherence.html](http://www2.gsu.edu/~wwwfit/adherence.html)>. (anglais seulement)

Agence de la santé publique du Canada. « Lignes directrices relatives à l'activité physique »,  
*Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Le 20 sept. 2002.  
<[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/jeunes/lignes\\_dir.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/jeunes/lignes_dir.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)>.

## Facteurs situationnels ayant une incidence sur la fidélité à l'exercice\*

Les facteurs qui ont une incidence sur notre résolution ou notre fidélité vis-à-vis de l'activité physique ou de l'exercice sont semblables à ceux qui font obstacle à notre volonté de commencer une activité physique pour la première fois.

Lorsque nous connaissons les situations ou l'environnement dans lesquels nous aimons faire de l'exercice, nous pouvons recréer ces situations aussi souvent que possible. Les facteurs qui suivent doivent être pris en compte pour maximiser notre résolution à faire de l'exercice :

- temps
- argent
- énergie
- autres engagements
- soutien social
- partenaires d'exercice
- installations
- climat
- sensations désagréables

Chacun de ces facteurs situationnels est traité ci-dessous.

---

\* Source : J. Andrew Doyle, "Exercise Adherence", *The Exercise and Physical Fitness Page*. <[www2.gsu.edu/~wwwfit/adherence.html](http://www2.gsu.edu/~wwwfit/adherence.html)>. © Board of Regents of the University System of Georgia by Georgia State University (1999). Adapté avec l'autorisation de l'auteur.

### *Temps*

Trouver le temps de faire de l'exercice est essentiel pour rester fidèle à un programme d'exercice. Selon les lignes directrices relatives à l'activité physique énoncées dans le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* (Agence de la santé publique du Canada), il faut s'efforcer de faire au moins une heure d'exercice par jour. Le temps consacré à l'exercice peut être accumulé tout au long de la journée et doit comporter des activités d'intensité modérée à vigoureuse.

Dans l'établissement du programme d'entraînement, on doit tenir compte des autres facteurs qui interviennent avant et après l'entraînement (p. ex., le transport, l'habillement et la douche). On doit intégrer tous ces éléments à l'espace de temps réservé à l'exercice. Il est plus difficile d'apprécier une séance d'entraînement lorsque l'on n'est pas détendu ou que l'on se sent pressé, ce qui n'incite pas non plus à demeurer fidèle à un programme d'exercice dans l'avenir. Le programme d'exercice ne doit pas être comprimé entre deux

autres activités – il doit occuper une place adéquate et souhaitable dans notre horaire. Trouver du soutien auprès d’amis ou de membres de la famille pour aider à « conserver ce temps à soi » peut s’avérer très utile. S’exercer avec un partenaire peut aussi accroître la détermination à respecter notre l’horaire d’exercice.

Planifier le temps réservé à l’exercice est une bonne idée pour éviter tout conflit d’horaire. Adopter un programme d’exercice hebdomadaire qui convient favorise la fidélité à l’exercice. Il faut garder présent à l’esprit que des « écarts » par rapport à l’horaire habituel peuvent survenir pour une foule de raisons (p. ex., maladie, réunions familiales spéciales ou stress des examens). Ces écarts ne sont pas des échecs.

### *Argent*

Nous prenons tous des décisions fondées sur notre situation actuelle. Cela inclut être en mesure de faire des choses selon nos ressources financières personnelles.

De nombreuses personnes croient que se mettre « en forme » ou devenir physiquement actif exige de s’inscrire à un gymnase, à un club de santé ou à un programme d’exercice quelconque. Bien que de telles options soient accessibles à certains, elles ne le sont pas à d’autres en raison de leur situation financière.

Quoi qu’il en soit, le manque de ressources financières ne doit pas être une raison de demeurer inactif. Bien des activités (p. ex., la marche et la course à pied) sont peu coûteuses, voire gratuites et peuvent être pratiquées sans qu’il soit nécessaire d’acheter un équipement cher (p. ex., on peut aussi emprunter l’équipement). On peut s’enquérir des directives pertinentes à certaines activités auprès d’un professeur d’éducation physique ou en consultant des livres, des vidéos ou des DVD disponibles à l’école ou à la bibliothèque locale. Bon nombre de centres sportifs publics accessibles à prix abordable et de clubs communautaires ont à leur service des personnes compétentes en mesure d’aider à l’élaboration d’un programme d’exercice adéquat. En général, les choix d’activités physiques doivent se faire en fonction du revenu et du budget personnels, tout comme les autres choix que l’on fait dans la vie. Cependant, être actif n’a pas à être coûteux. Il existe bien des façons d’être actif qui n’impliquent aucun coût, sinon un coût minimal.

### *Énergie*

Le manque d’énergie est fréquemment invoqué comme excuse pour justifier le fait de ne pas faire d’exercice. Cette excuse est ironique, car le fait de s’entraîner donne de l’énergie. Il arrive que l’on n’ait pas le goût de s’entraîner en raison de la fatigue, d’un manque d’énergie, de la maladie ou autres raisons. Il faut alors s’efforcer de faire tout au moins des parties de son programme d’exercice ou de faire la séance d’entraînement à un niveau d’intensité moindre. Il vaut toujours mieux faire quelque chose que ne rien faire du tout.

Nous nous sentons généralement plus énergiques à certains moments de la journée. Il faut donc prendre note de ces moments « forts » et planifier nos séances d'entraînement en conséquence.

La nutrition ou l'alimentation saine joue aussi un rôle important en regard de l'exercice. Un repas devrait être suffisamment riche en glucides complexes pour fournir à l'organisme l'énergie nécessaire à une séance d'exercice.

Pour terminer, le sommeil est la clé pour disposer d'une énergie suffisante pour faire de l'exercice. De nombreux jeunes ne dorment pas suffisamment et cèdent ainsi plus facilement à la tentation de ne pas faire d'exercice en raison de la fatigue. Le repos, la récupération et le sommeil sont aussi essentiels à un plan d'activité physique régulière qu'à l'activité elle-même.

### *Autres engagements*

Il va de soi que nous avons tous des responsabilités et des engagements (p. ex., devoirs, travail ou famille) qui ont une incidence sur notre fidélité à un plan d'exercice régulier. Tous ces engagements exigent du temps et de l'énergie. Il est donc essentiel d'aménager notre horaire selon nos engagements, d'établir l'ordre de priorité de ceux-ci, sans oublier l'exercice. Intégrer l'exercice à nos autres engagements peut nous aider à nous acquitter de nos responsabilités envers nous-mêmes et envers les autres (p. ex., marcher, courir ou faire du vélo pour aller à l'école ou au travail et en revenir ou intégrer le jeu au gardiennage d'enfants).

Si nous souhaitons sérieusement rester fidèles à un programme d'exercice, il peut être nécessaire de renoncer à d'autres activités pour trouver le temps de s'exercer. Il nous faut déterminer quelles sont nos priorités et être prêts à faire des sacrifices (p. ex., plutôt que de dépenser pour des commodités ou autres biens de consommation comme une nouvelle télé, une nouvelle voiture ou une nouvelle chaîne stéréo, nous pouvons choisir de l'investir dans notre santé). Nous devons nous demander quelle valeur nous attachons à notre santé.

### *Soutien social*

Bénéficier d'un soutien social tout au long du continuum des Étapes du changement est important. Obtenir et conserver le soutien des membres de la famille et des amis est essentiel pour demeurer fidèle à notre programme d'exercice. Nous devons leur faire comprendre à quel point l'activité physique est importante pour nous, ce qui facilitera la tâche à toutes les personnes intéressées à soutenir nos efforts. Une fois notre réseau de soutien social bien établi, il est parfois utile d'éviter d'inscrire à notre horaire des activités qui risquent d'interférer avec les créneaux consacrés à l'exercice.

### *Partenaires d'exercice*

Pour certaines personnes, le fait de s'exercer avec un groupe ou avec un partenaire peut grandement améliorer la fidélité au plan d'exercice. En nous exerçant avec d'autres, nous sommes plus enclins à respecter qu'à négliger notre engagement à participer à un plan d'exercice car nous ne voulons pas les décevoir. Savoir que l'on risque de décevoir les autres, en plus de nous décevoir nous-mêmes, en manquant une séance d'exercice peut parfois agir comme facteur de motivation efficace.

Il en va de même lorsque nous faisons partie d'une équipe ou d'un groupe participant à un cours ou à un programme d'exercice. Si nous manquons une pratique ou un cours nous devons généralement justifier notre absence auprès des autres. La crainte d'un tel désagrément suffit souvent à garantir un degré élevé de fidélité à l'exercice, ce qui est le résultat souhaité. Il est important de savoir gérer une telle situation, car à elle seule la crainte de manquer à ses obligations n'est pas un facteur de motivation suffisant pour poursuivre l'exercice. Le fait de manquer un cours peut susciter un sentiment d'échec qui rendra difficile le retour vers le groupe.

### *Installations*

L'emplacement et le prix sont des éléments essentiels à prendre en considération dans le choix des installations ou du lieu adéquats où s'exercer. Qu'il s'agisse d'un lieu intérieur ou extérieur, il faut choisir un endroit facile d'accès situé à proximité de la maison, de l'école ou du travail. Bien prendre en compte ces facteurs accroît les chances de rester fidèle à un plan d'exercice.

Il est essentiel de se sentir à l'aise dans notre environnement durant l'exercice. Le fait de savoir utiliser les installations, de savoir où se trouve chaque chose et où obtenir de l'aide au besoin peut accroître notre sentiment de confort et de sécurité. La présence d'un personnel amical, abordable et à l'écoute de nos besoins est aussi un facteur positif. Ceux qui préfèrent s'exercer lorsque les installations sont moins fréquentées peuvent s'informer de la meilleure période où venir et voir si elle correspond à leur horaire hebdomadaire. Les personnes qui s'exercent à l'extérieur pourront prendre en considération les questions de sécurité et l'accès à un téléphone.

### *Climat*

Le climat intéresse tout particulièrement les exercices pratiqués à l'extérieur, comme la course à pied et le cyclisme, et les sports d'équipe extérieurs. Le fait d'avoir un plan d'exercice de rechange en cas de mauvaises conditions météo permet de rester sur la bonne voie.

Les conditions météo, qu'il fasse trop chaud ou trop froid, trop sec ou trop humide, peuvent rendre certaines installations inutilisables. S'exercer dans des conditions météo non clémentes peut en outre compromettre la santé. Les personnes qui souffrent d'allergie au

pollen peuvent ne pas pouvoir s'exercer à l'extérieur durant certaines saisons. Celles qui souffrent d'asthme peuvent être incapables de s'exercer à leur aise dans des conditions de froid et de sécheresse. S'exercer dans des conditions météo froides et humides peut rendre vulnérable au rhume et aux infections respiratoires.

Le climat manitobain est favorable à la pratique d'une gamme considérable d'activités physiques et de sports à chaque saison. Être en mesure de maintenir un programme d'exercice quel que soit la météo ou la saison garantit une très grande fidélité à l'exercice. Savoir planifier en fonction des changements de saison est essentiel au succès d'un plan personnel d'activité physique. La personne qui entreprend un plan d'activité physique à l'automne ou à l'hiver doit aussi prévoir des activités pour le printemps et l'été, et vice versa. Il n'est pas prudent de concentrer tous ses efforts dans un seul type d'activité.

### *Sensations désagréables*

Les sensations désagréables associées à l'exercice peuvent agir comme facteur de découragement en regard de nos habitudes d'activité. Tout le monde n'apprécie pas l'activité physique intense ni ne trouve facile de la pratiquer. La croyance selon laquelle la « zone d'élimination des graisses » correspondrait au seul niveau d'intensité adéquat pour l'exercice est erronée. Il est possible de retirer d'activités de très faible intensité des bienfaits considérables pour la santé et la condition physique. Toutefois, la personne capable de s'exercer à un niveau d'intensité supérieur devrait progresser dans ce sens. L'activité vigoureuse permet de brûler davantage de calories.

Bien qu'il faille s'attendre à ce que l'exercice vigoureux provoque des sensations désagréables, s'exercer à un tel niveau d'intensité procure des bienfaits importants. Il est important de faire la distinction entre la douleur et les sensations désagréables, car la douleur peut être le signe que quelque chose ne va pas et justifie parfois une visite chez le médecin. Quoi qu'il en soit, une petite sensation désagréable est normale, et il incombe à chacun de nous de faire ce que nous pouvons pour l'atténuer. Une fois l'exercice intégré à notre horaire normal, l'intensité des sensations désagréables provoquées par l'exercice vigoureux diminue. Il faut garder présent à l'esprit que l'exercice doit demeurer amusant.

Voici quelques conseils pratiques pour atténuer les sensations désagréables associées à l'exercice :

- Il est normal de ressentir un « endolorissement musculaire à retardement » après le début d'un nouveau programme d'exercice, même lorsque l'on change d'exercices. Cet endolorissement (ou cette raideur) se manifeste après 24 heures et s'atténue dans les jours qui suivent. Il faut toutefois savoir que le même exercice pratiqué une deuxième fois provoque un endolorissement moindre. Demeurer actif est donc le secret pour réduire au minimum les sensations désagréables.
- Toujours inclure une séance d'échauffement et une séance de récupération dans la pratique de l'exercice. Au début d'un nouveau programme d'exercice, commencer

lentement et accroître progressivement la fréquence, l'intensité et la durée. L'organisme a besoin de temps pour s'adapter aux nouveaux efforts demandés.

- Un effort plus intense s'accompagne d'une sudation accrue et d'un rythme respiratoire plus rapide. Il faut apprendre à faire la distinction entre la respiration normale au cours d'un exercice et l'essoufflement ou l'hyperventilation.

Facteurs personnels qui influent sur la fidélité à l'exercice et sur la motivation à faire de l'exercice\*

Mieux se comprendre soi-même permet de mieux maîtriser les situations difficiles inévitables. Il nous faut donc, outre le fait d'être attentifs aux facteurs situationnels qui ont une incidence sur notre programme d'exercice, être attentifs aussi aux facteurs et capacités personnels comme :

- la connaissance de sa propre personnalité;
- l'établissement d'objectifs.

Les facteurs personnels qui ont une incidence sur la fidélité à l'exercice et la motivation sont traités ci-dessous.

---

\* Source : J. Andrew Doyle, "Exercise Adherence", *The Exercise and Physical Fitness Page*. <[www2.gsu.edu/~wwwfit/adherence.html](http://www2.gsu.edu/~wwwfit/adherence.html)>. © Board of Regents of the University System of Georgia by Georgia State University (1999). Adapté avec l'autorisation de l'auteur.

### ***Connaissance de sa propre personnalité***

La personnalité englobe le corps, la pensée et le comportement de la personne. La façon dont une personne explique ses succès ou ses échecs, ce à quoi elle les attribue, peut nous renseigner sur sa personnalité.

Les trois questions qui suivent permettent de mieux comprendre l'incidence de la personnalité sur la fidélité à l'exercice et sur la motivation à faire de l'exercice :

- Ai-je tendance à voir mon habitude de faire de l'exercice, ou mon absence d'habitude, comme quelque chose de permanent ou comme quelque chose susceptible de changer?
- Est-ce que j'attribue cette habitude, ou cette absence d'habitude, à des choses qui dépendent essentiellement de moi ou à des choses qui ne dépendent pas de ma volonté?
- Est-ce que j'attribue cette habitude, ou cette absence d'habitude, à des traits de caractère ou à des circonstances externes?

Considérer comme permanent le manque de fidélité à l'exercice ou le manque de motivation à faire de l'exercice ou les attribuer à des facteurs qui ne dépendent pas de notre volonté diminue nos attentes, parfois même jusqu'au point de nous sentir impuissants.

Attribuer nos échecs à des traits de caractère peut susciter un sentiment de culpabilité ou de honte; les attribuer à des circonstances externes permet parfois d'éviter de tels sentiments.

À l'inverse, considérer le manque de fidélité ou de motivation comme quelque chose qui soit susceptible de changer et qui dépend de notre volonté confère un sentiment de prise en charge de soi, accroît les attentes vis-à-vis du succès. Attribuer le succès à des traits de caractère peut susciter un sentiment de fierté, de confiance en soi ou de réussite; l'attribuer à des circonstances externes peut susciter un sentiment d'humilité ou donner l'impression que la chance nous sourit.

L'analyse des attentes peut révéler des aspects de la personnalité. On dit souvent de la personne qui s'attend au succès qu'elle possède un degré élevé de confiance en soi ou d'autoefficacité, et de celle qui s'attend à un échec, qu'elle possède un faible degré de confiance en soi ou d'autoefficacité.

Il est important de définir nos attentes par rapport au programme d'exercice que nous entendons commencer ou que nous venons de commencer. Au moins quatre choses peuvent accroître la confiance en soi à l'égard d'un programme d'exercice :

- les succès et réalisations antérieurs;
- les modèles de rôle et les exemples à suivre;
- la persuasion et les encouragements verbaux;
- la connaissance et la maîtrise des réactions émotionnelles à l'exercice.

### *Établissement d'objectifs*

Établir des objectifs est un moyen efficace d'accroître la motivation à faire de l'activité physique et d'améliorer les chances d'acquérir l'habitude de l'exercice. Pour une efficacité maximale, nos objectifs en matière d'activité physique devraient être précis, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps.

Les raisons courantes de commencer à faire de l'exercice sont notamment de perdre du poids ou des graisses corporelles et d'améliorer sa condition physique. Pour améliorer les chances de succès, les objectifs doivent être précis (p. ex., s'il s'agit de perdre du poids ou des graisses corporelles, nous devons préciser combien et nous donner une date limite; nous pouvons nous demander s'il y a des vêtements dans lesquels nous souhaiterions entrer à partir d'une certaine date). Dans tous les cas, les objectifs précis sont mesurables, et le fait de nous fixer de tels objectifs nous permet, à un certain moment dans le temps, de déterminer clairement et facilement si nous avons ou non atteint ces objectifs.

En plus d'être précis et mesurables, les objectifs doivent poser un défi et être atteignables et réalistes. Si nos objectifs exigent d'apporter des changements drastiques à des habitudes établies, nous aurons beaucoup moins de chance de succès. Le fait pour une personne donnée de se fixer des objectifs extrêmes peut révéler quelque chose de sa personnalité.

Nous augmentons nos chances de succès en tentant d'apporter des changements progressifs. Les personnes qui ont été relativement inactives pendant un certain temps pourraient par exemple faire de l'exercice à intervalle de trois ou quatre jours par semaine. Elles pourraient commencer par s'efforcer de faire de l'exercice à ce rythme, puis augmenter graduellement la durée ou l'intensité de l'exercice. À l'inverse, les personnes qui n'ont ni le temps ni l'inclination pour suivre un programme d'exercice pourraient se fixer des objectifs précis liés à l'intégration d'une plus grande activité physique à leur train-train quotidien.

Le fait qu'une personne atteigne ou non un objectif précis et réaliste à l'intérieur d'une période donnée peut, dans une certaine mesure, dépendre de circonstances indépendantes de sa volonté. Pour augmenter les chances de succès, l'énoncé des objectifs doit s'accompagner des résultats attendus et des tâches à accomplir. Les tâches sont les comportements que la personne s'engage à adopter pour atteindre ses objectifs. Par exemple, une personne peut se donner pour objectif de perdre un certain poids en douze semaines. La tâche à accomplir peut alors comprendre des comportements précis comme de soulever des poids ou de faire de la course à pied pendant 30 minutes trois ou quatre fois par semaine, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur et adopter une alimentation équilibrée adéquate.

Une fois que nous nous sommes fixés des objectifs précis et réalistes qui comportent à la fois des résultats et des tâches, nous pouvons envisager de les écrire sous la forme d'un contrat d'exercice. Ce faisant, nous nous promettons de nous acquitter de nos tâches afin d'atteindre nos objectifs à l'intérieur d'un certain délai. Nous pouvons aussi nous promettre que si nous atteignons nos objectifs nous nous accorderons une certaine récompense. Il est également possible de simplement mémoriser nos objectifs et de nous les rappeler chaque jour.



### **Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation**

#### Réflexion sur les habitudes d'exercice personnelles

Inviter les élèves à réfléchir sur les succès rencontrés par rapport à leurs habitudes d'activité physique ou à la façon dont ils ont surmonté des défis.

Demander aux élèves de répondre aux questions suivantes :

- Quels sont les principaux facteurs qui vous ont permis de rester fidèles à votre programme d'exercice ou à un nouveau plan d'activité physique?
- Connaissez-vous d'autres personnes qui ont réussi à prendre l'habitude de faire de l'exercice? Comment s'y prennent-elles pour maintenir leur niveau d'activité?
- Y a-t-il des personnes qui vous encouragent et vous soutiennent? De qui serait-il important d'obtenir le soutien pour maintenir votre niveau d'activité? Comment cette personne ou ces personnes pourraient-elles vous aider?

- Êtes-vous conscient de vos émotions en rapport avec l'activité physique ou l'exercice? Vous sentez-vous inquiet, en pleine possession de vos moyens, anxieux ou détendu, enthousiaste ou ennuyé? Le fait de prendre conscience de ces émotions et de pouvoir les maîtriser peut contribuer à améliorer votre confiance en vous-même ou votre autoefficacité et accroître vos chances de rester fidèle à votre programme d'exercice.

Inviter les élèves à faire chacun pour soi les activités suivantes :

- évaluer leur réaction émotionnelle durant l'exercice en fonction d'un continuum allant de l'ennui à l'anxiété;
- nommer leur état émotionnel (p. ex., détendu, en pleine possession de ses moyens, inquiet, nerveux) et le placer correctement entre les deux extrêmes du continuum de réaction émotionnelle;

- suggérer des façons de maîtriser l'état émotionnel ressenti au cours de l'exercice :

*Exemples :*

- si je commence à m'ennuyer, peut-être puis-je introduire de nouveaux paramètres, de nouveaux défis ou d'autres exercices;
- si je me sens trop anxieux, je peux essayer des techniques (p. ex., détente progressive, respiration profonde) qui peuvent m'aider à maîtriser l'intensité de ma réaction émotionnelle et à maintenir une concentration adéquate. (En fin de compte, il est possible d'apprendre à utiliser de telles techniques comme réponses automatiques et apprises permettant de maîtriser les sentiments de stress ou d'anxiété.)

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les élèves qui commencent à trouver leur programme d'exercice ennuyeux ou qui s'en préoccupent trop réduisent leurs chances d'acquiescer l'habitude de l'exercice.



### Information générale

Passons maintenant à l'action

Dans ce module, les élèves ont appris à mieux se connaître et ont découvert des façons de prendre en main leur mode de vie. Ils ont appris à connaître leur propre motivation vis-à-vis de l'activité physique, ont examiné les obstacles perçus et les moyens à prendre pour les surmonter et ont exploré des techniques leur permettant de rester fidèles à leur plan d'exercice. Il est maintenant temps pour eux de s'engager à suivre un plan personnel d'activité physique.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Plan ou contrat d'activité physique personnel

Pour préparer les élèves à établir leur propre plan d'activité physique, les inviter à revoir les objectifs précis, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps.

#### OBJECTIFS

- Précis :** Quel type d'exercice ferez-vous? Quand les pratiquerez-vous?
- Mesurables :** Pendant combien de minutes? Quelle est votre fréquence cardiaque cible?
- Atteignables :** Êtes-vous prêt et apte physiquement et mentalement à relever ces défis?
- Réalistes :** Vous êtes-vous donné un horaire qui vous convienne et que vous serez en mesure de respecter?
- Limités dans le temps :** Que ferez-vous chaque semaine? Chaque mois? Combien de temps vous donnez-vous pour atteindre votre objectif?

Les élèves devraient maintenant être en mesure d'établir leurs objectifs personnels en matière d'activité physique et d'entreprendre ou de poursuivre leurs efforts en vue d'adopter un mode de vie sain et actif. Demander aux élèves de remplir individuellement le DR 7-GC.



Se reporter au DR 7-GC : Contrat d'activité physique.

Inviter les élèves à inclure leurs objectifs personnels dans leur plan d'activité physique aux fins de révision et de modification périodiques. Modifier le contrat est un gage de succès, car cela signifie que les élèves évaluent constamment leurs objectifs et leurs résultats de performance. Il est préférable de revoir le contrat que de l'utiliser pour simplement constater un échec.

L'objectif recherché est d'amener les élèves à adopter et à conserver un mode de vie physiquement actif. Ainsi, au cours des quelques prochaines semaines, ils devront trouver les méthodes qui leur permettront de mener à bien leur nouveau plan d'activité physique et non simplement se limiter à supposer que tout ira pour le mieux. Il se pourrait qu'il leur faille deux à cinq séances d'activité pour devenir physiquement actifs.

## R É F É R E N C E S



Pour de plus amples renseignements sur l'établissement des objectifs, veuillez consulter les documents qui suivent fournis par la l'Association manitobaine des enseignants et des enseignantes en éducation physique (Manitoba Physical Education Teachers Association) :

- Feuille de travail sur l'établissement d'objectifs
- Plan personnel pour l'établissement d'objectifs
- Goal Setting PowerPoint (Exposé *PowerPoint* sur l'établissement d'objectifs), anglais seulement

Ces documents sont disponibles sur le site Web suivant :

Manitoba Physical Education Teachers Association (MPETA). *MPETA Resources to Support the Grades 11 and 12 Curriculum*. <[www.mpeta.ca/resources.html](http://www.mpeta.ca/resources.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)>.

## DR 6–GC : Grille des nouvelles habitudes

Les trois principaux éléments liés à l'acquisition de nouvelles habitudes sont la régularité, les récompenses et la motivation. Une habitude doit être quelque chose que vous souhaitez et que vous faites régulièrement sur une période suffisamment longue.

Réfléchissez sur quelque chose que vous aimeriez commencer dès aujourd'hui, quelque chose dont vous souhaiteriez prendre l'habitude. Vous pourriez par exemple souhaiter commencer un programme de marche. L'entraînement aux poids est une autre activité très populaire. Acquérir une habitude équivaut essentiellement à se donner un rythme; il vous faut donc commencer avec une activité pour laquelle vous avez de bonnes chances de réussir. Voyez ensuite pendant combien de temps vous pouvez la maintenir. Rendez-la amusante et donnez-vous des défis!

### Acquérir de nouvelles habitudes en six étapes

1. Imprimez cette page. Affichez-la quelque part où vous pourrez la voir tous les jours (p. ex., sur le frigo, près de votre lit ou sur votre bureau).
2. Choisissez l'habitude que vous souhaitez acquérir ou abandonner. Si vous désirez abandonner une mauvaise habitude, essayez de la remplacer par une bonne.
3. À l'aide de crayons marqueurs de couleur, suivez vos efforts en remplissant les cases du graphique.  
Rouge = Fait. Bleu = Manqué.
4. L'acquisition de nouvelles habitudes prend généralement trois ou quatre semaines. C'est pourquoi chaque rangée compte 21 cases. Vous pouvez arrêter à la fin de la première rangée et passer à une autre habitude, ou continuer sur votre élan et remplir toute la page (30 semaines)!
5. Ne vous découragez pas si vous ne réussissez pas à 100 %. Réessayez et suivez vos progrès.
6. Rappelez-vous de vous récompenser! Quelques jalons propices aux récompenses sont déjà inscrits sur le graphique.

Insérez ici une image qui représente votre nouvelle habitude ou ses bienfaits.

(suite)



## DR 7–GC : Contrat d'activité physique

**Je crois que l'activité physique et l'exercice réguliers peuvent m'apporter des bienfaits sur les plans physique, mental, social et émotionnel.**

Je, \_\_\_\_\_, M'ENGAGE PAR LA PRÉSENTE À  
ATTEINDRE LES OBJECTIFS SUIVANTS :

Objectif précis et réaliste n° 1 \_\_\_\_\_ D'ici le : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tâches requises pour atteindre cet objectif :  
\_\_\_\_\_

Objectif précis et réaliste n° 2 \_\_\_\_\_ D'ici le : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tâches requises pour atteindre cet objectif :  
\_\_\_\_\_

Objectif précis et réaliste n° 3 \_\_\_\_\_ D'ici le : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tâches requises pour atteindre cet objectif :  
\_\_\_\_\_

ENGAGEMENT PRIS PAR \_\_\_\_\_ LE \_\_\_\_\_  
(élève) (jour) (mois) (année)

\* Source : J. Andrew Doyle, "Exercise Adherence", *The Exercise and Physical Fitness Page*.  
<[www2.gsu.edu/~wwwfit/adherence.html](http://www2.gsu.edu/~wwwfit/adherence.html)>. © Board of Regents of the University System of Georgia by Georgia State University (1999). Adapté avec l'autorisation de l'auteur.