
MODULE B : GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Résultats d'apprentissage spécifiques

Introduction

Leçon 1 : L'activité physique pour une santé et une condition physique optimales

Leçon 2 : Changer le comportement lié à l'activité physique

Leçon 3 : Comprendre vos motivations personnelles en regard de l'activité physique

Leçon 4 : Surmonter les obstacles à l'activité physique

Leçon 5 : Faire de l'activité physique une habitude

Leçon 6 : Planifier sa condition physique

MODULE B : GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Résultats d'apprentissage spécifiques

- 11.GC.1** Évaluer les bienfaits des types d'activités physiques choisies par rapport au développement de la condition physique et à la prévention de la maladie aux différents stades de la vie;
par exemple, le lien entre l'activité aérobique et la maladie cardiovasculaire, le cancer du sein, le diabète de type 2 et la santé mentale; le lien entre les exercices de port de poids et l'ostéoporose.
- 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 de mode 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.GC.4** Démontrer sa compréhension des concepts et des principes liés à la conception et à la mise en pratique d'un plan personnel d'activité physique;
par exemple, endurance cardiorespiratoire (bonne forme aérobique), bonne forme musculosquelettique, principes du développement de la condition physique, principe FITT (fréquence, intensité, durée [temps] et type d'activité).
- 11.GC.5** Concevoir, mettre en pratique, évaluer et revoir une suite d'exercices qui contribue aux éléments de condition physique reliés à la santé;
par exemple, programmes d'entraînement contre résistance, de marche et de course.

MODULE B : GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Introduction

Il est nécessaire d'être physiquement actif pour être en bonne santé et maintenir une bonne santé. Notre mode de vie moderne rapide et toutes les commodités qu'il comporte nous ont rendus progressivement plus inactifs, et cela est dangereux pour notre santé. Rester assis devant la télé ou l'ordinateur, se déplacer en auto et prendre l'ascenseur sont autant d'habitudes qui encouragent l'inactivité. L'inactivité physique est aussi dangereuse pour notre santé que le tabagisme (Agence de la santé publique du Canada, « Pourquoi faire de l'activité physique? »).

De nombreux risques pour la santé sont associés à l'inactivité physique, y compris l'ostéoporose, le diabète de type 2, le cancer, la crise cardiaque et les accidents vasculaires cérébraux. À l'inverse, le fait d'être actif comporte de nombreux bienfaits comme une meilleure estime de soi, un meilleur rendement au travail et une plus grande tolérance à la douleur. Mais le simple fait d'être conscients de ces risques et de ces bienfaits ne semble pas suffisant pour nous pousser à adopter un mode de vie actif. Il faut pour cela un changement d'attitude ainsi que la motivation nécessaire pour mettre en pratique de nouveaux comportements axés sur l'activité.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, les jeunes devraient faire 90 minutes d'activité physique chaque jour, dont 30 minutes consacrées à des exercices vigoureux, et 60 minutes consacrées à des exercices modérés, pour demeurer en santé ou améliorer leur santé (*Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, p. 2). Toutes ces activités n'ont pas à être pratiquées en une seule séance, mais peuvent être accumulées pendant de brefs intervalles tout au long de la journée notamment en montant les escaliers, en faisant du vélo et ainsi de suite. La majorité des Canadiens ne sont pas suffisamment actifs dans leurs périodes de loisirs pour en retirer quelque bienfait que ce soit sur le plan de la santé.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter aux guides suivants :

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>.

---. « Pourquoi faire de l'activité physique? » *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*. Le 8 oct. 2003. <www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/aines/pourquoi.html>.

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

Dans ce module, les élèves examinent des approches permettant de modifier leur comportement en regard de l'activité physique, discutent des obstacles à l'activité physique

et de façons de les surmonter et apprennent à ne pas dévier d'un programme d'activité physique une fois qu'ils l'ont commencé.

Le module B : Gestion de la condition physique comprend six leçons :

- Leçon 1 : L'activité physique pour une santé et une condition physique optimales
- Leçon 2 : Changer le comportement lié à l'activité physique
- Leçon 3 : Comprendre vos motivations personnelles en regard de l'activité physique
- Leçon 4 : Surmonter les obstacles à l'activité physique
- Leçon 5 : Faire de l'activité physique une habitude
- Leçon 6 : Planifier sa condition physique

Des documents de ressource à l'appui des leçons se trouvent à la fin de la plupart des leçons.

Leçon 1 : L'activité physique pour une santé et une condition physique optimales

« Chez l'homme, le manque d'activité physique détruit la bonne condition, alors que le mouvement et l'exercice physique méthodique la préservent. »

– Platon (427-347 avant notre ère)

Introduction

La pratique de l'activité physique et l'exercice sont des stratégies de maintien de la santé importantes pour les personnes de tout âge – enfants, jeunes, adultes et aînés. Pour que l'activité physique devienne partie intégrante du mode de vie d'une personne, il doit y avoir un lien émotionnel positif avec les activités choisies. En d'autres mots, il faut que l'activité physique soit perçue comme quelque chose d'agréable et d'amusant. Faire en sorte que l'activité physique et l'exercice soient perçus comme amusants tient en partie au simple fait d'en faire une habitude.

Cette leçon porte essentiellement sur les nombreux bienfaits de l'activité physique et de l'exercice. Ces bienfaits sont classés selon trois catégories : bienfaits pour la condition physique, bienfaits pour la santé et bienfaits pour la santé mentale et émotionnelle.



Résultat d'apprentissage spécifique

11.GC.1 Évaluer les bienfaits des types d'activités physiques choisies par rapport au développement de la condition physique et à la prévention de la maladie aux différents stades de la vie;

par exemple : le lien entre l'activité aérobique et la maladie cardiovasculaire, le cancer du sein, le diabète de type 2 et la santé mentale; le lien entre les exercices de port de poids et l'ostéoporose.



Principaux éléments de connaissance

- L'activité physique apporte des bienfaits sur le plan de la condition physique, de la santé et de la santé mentale et émotionnelle.
- Des bienfaits précis sont associés à certaines activités physiques.
- L'activité physique s'accompagne de bienfaits essentiels aux différents stades de la vie.



Questions essentielles

1. Quels sont les bienfaits du conditionnement physique en regard des cinq grands systèmes du corps humain?
 2. Pourquoi qualifie-t-on d'effets systémiques les effets de l'exercice?
 3. Quels sont les bienfaits de l'exercice pour la santé mentale et émotionnelle?
 4. Quels bienfaits de l'activité physique peuvent être différents ou les mêmes pour des groupes d'âge précis?
-



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Bienfaits de l'activité physique et de l'exercice

Inviter les élèves à trouver les nombreux bienfaits de l'activité physique et de l'exercice en répondant à la question qui suit :

- En quoi l'activité physique ou l'exercice est-il amusant pour vous ou comment pourraient-ils le devenir?

Demander ensuite aux élèves de faire l'exercice suivant :

- Énumérez autant de bienfaits de l'activité physique et de l'exercice que vous le pouvez.

Après que les élèves ont eu la chance d'énumérer individuellement les bienfaits de l'activité physique et de l'exercice, les inviter à travailler en groupes pour dresser une liste commune. Leur demander de discuter des bienfaits et de les classer selon trois catégories : bienfaits pour la condition physique, bienfaits pour la santé et bienfaits pour la santé mentale et émotionnelle. Discuter de tout bienfait qui n'entre dans aucune des trois catégories et demander aux élèves de créer au besoin de nouvelles catégories.



Information générale

Bienfaits de l'activité physique pour la condition physique

L'activité physique régulière accroît les capacités de l'organisme et l'efficacité au travail (exécution des mouvements), réduit les risques de blessures et de maladie et agit positivement sur la composition corporelle (augmentation des masses musculaire et osseuse et diminution de la masse de graisse). Le mouvement exige un effort accru des systèmes cardiovasculaire, respiratoire, musculaire, squelettique et nerveux. Chacun de ces systèmes bénéficie d'un plan d'activité axé sur l'augmentation continue et progressive du degré d'intensité de l'effort (activités plus difficiles et exigeant un temps d'accomplissement plus long). Les systèmes s'adaptent à l'effort croissant, d'où leur efficacité accrue et la capacité de fournir un rendement supérieur au travail. En d'autres mots, l'organisme est capable de travailler plus longtemps et plus dur qu'il ne l'était auparavant. Chez la personne qui atteint

un niveau supérieur de condition physique, les tâches quotidiennes ne sont plus aussi difficiles qu'elles ne l'étaient.

Il n'est pas nécessaire de passer des heures au gymnase pour goûter aux bienfaits de l'activité physique. Chaque fois que nous lançons une balle, faisons une longueur de piscine ou gravissons une volée d'escaliers, les cinq principaux systèmes de notre organisme s'adaptent en conséquence. Lorsque de telles activités sont suffisamment habituelles, notre condition physique générale s'améliore.

L'organisme humain s'adapte bien à l'activité physique régulière et progressive, qui peut donner lieu à une amélioration substantielle des fonctions cardiovasculaire et respiratoire (cœur, appareil circulatoire et poumons), de la force et de l'endurance musculaires, de la flexibilité, de la composition corporelle et de l'habileté à réagir au stress psychologique.

Voici quelques-uns des changements les plus perceptibles résultant de l'activité physique :

- fonction et endurance cardiaques et circulatoires accrues, qui se traduisent par une fréquence cardiaque moindre pour une activité donnée et par une fréquence cardiaque au repos moindre;
- force musculaire accrue, qui se traduit par la capacité de soulever des charges plus lourdes ou par la facilité accrue à soulever des charges légères;
- endurance musculaire accrue, qui se traduit par la capacité d'exécuter davantage de répétitions sans avoir à se reposer;
- densité osseuse accrue, qui se traduit par un risque moindre de fracture ou de blessure;
- amplitude ou souplesse accrue des articulations, qui se traduit par la capacité de prendre des postures corporelles qu'on ne pouvait pas prendre précédemment;
- capacité de travail physique accrue, qui se traduit par la capacité d'accomplir davantage de travail d'un même souffle (p. ex., pelleter la neige de l'entrée avec un moindre risque de blessure ou de conséquences indésirables);
- meilleure composition corporelle (augmentation de la masse musculaire et de la densité osseuse et diminution de la masse de graisse).

Bienfaits de l'activité physique pour la santé

Les bienfaits de l'activité physique et de l'exercice pour la santé sont bien établis par la recherche. En plus d'être bénéfiques aux systèmes cardiovasculaire, respiratoire, musculaire, squelettique et nerveux, l'activité physique et l'exercice ont un effet positif sur les systèmes endocrinien (réactions hormonales) et immunitaire (capacité de l'organisme à se défendre contre les infections). Comme l'activité physique et l'exercice ont des effets diversifiés sur l'ensemble des systèmes de l'organisme, on dit d'eux qu'ils ont un effet systémique, *systémique* signifiant qu'il porte sur l'ensemble des systèmes de l'organisme.

Les données scientifiques révèlent que l'activité physique et l'exercice réguliers peuvent réduire les risques de maladies et d'affections en plus de présenter nombre d'autres bienfaits pour la santé :

- L'activité physique et l'exercice réduisent les risques de maladies et d'affections dont celles-ci :
 - crise cardiaque et cardiopathie;
 - deuxième crise cardiaque;
 - accident vasculaire cérébral;
 - cancers du colon, des poumons, du sein ou de la prostate et bien d'autres types de cancer encore;
 - taux élevé de cholestérol et de triglycérides (gras);
 - hypertension artérielle;
 - glycémie anormale;
 - diabète de type 2;
 - ostéoporose (diminution de la densité osseuse);
 - douleur;
 - arthrite et remplacement de la hanche ou du genou;
 - dépression et anxiété;
 - apnée du sommeil.
- D'autres bienfaits sont aussi associés à l'activité physique et à l'exercice, notamment :
 - tolérance accrue à la douleur;
 - meilleure estime de soi;
 - renforcement du système immunitaire;
 - meilleure posture et meilleur équilibre;
 - fréquence moindre des chutes accidentelles;
 - plus grande énergie;
 - meilleures habitudes de sommeil;
 - guérison plus rapide des blessures et rétablissement plus rapide après intervention chirurgicale;
 - niveau accru de lipoprotéines de haute densité (HDL ou « bon » cholestérol);
 - meilleur potentiel d'atteindre et de conserver un poids santé en brûlant les calories;
 - meilleure capacité de travail;
 - meilleur fonctionnement du système nerveux (des neurones).

Bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale et émotionnelle

La participation à l'activité physique offre aux enfants et aux jeunes des possibilités de croissance et de développement qui vont bien au-delà des bienfaits évidents pour la santé. La participation au sport, à l'exercice et à l'activité physique aide aussi :

- à acquérir des aptitudes sociales, comme savoir partager, attendre son tour, coopérer et accepter la victoire comme la défaite;
- à acquérir des aptitudes physiques (p. ex., la coordination, la posture et l'équilibre), des aptitudes locomotrices (p. ex., la course) et des aptitudes au maniement d'objets (p. ex., se servir d'une raquette ou d'un bâton de hockey) qui contribuent à l'autoefficacité;
- à acquérir un sentiment d'appartenance (en faisant des choses avec les autres dans le cadre d'activités sportives ou autres, occasionnelles ou organisées);
- à établir des liens familiaux (lorsque les parents jouent ou s'exercent avec leurs enfants ou les encouragent dans leurs activités sportives);
- à mieux réussir à l'école;
- à prévenir ou à maîtriser les comportements à risque, comme la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres substances, la mauvaise alimentation ou la violence;
- à acquérir une meilleure maîtrise de soi, une meilleure estime de soi et une image de soi plus saine;
- à se donner davantage d'occasions de jouer un rôle de leader, à lutter contre l'adversité et à apprendre à gérer son temps.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Bienfaits de l'activité physique et du sport pour différents groupes d'âge

Diviser la classe en six équipes. Demander à deux équipes de trouver au moins cinq activités physiques ou sports communs auxquels participent les **enfants** (chaque équipe travaille individuellement). Deux autres équipes font le même travail en se concentrant sur les **adolescents**, et les deux dernières, en se concentrant sur les **adultes**.

Inviter chacune des équipes à présenter sa liste d'activités physiques ou de sports communs aux membres de l'autre équipe à laquelle a été attribué le même groupe d'âge. À partir de la liste combinée, les deux équipes :

- choisissent les cinq principaux sports ou activités physiques pratiqués par un groupe d'âge donné;
- inscrivent (sur une feuille de papier graphique ou au tableau) les principaux bienfaits pour la condition physique et la santé de chacun des principaux sports ou activités physiques en rapport avec le groupe d'âge concerné.

Chaque paire d'équipes présente ensuite au reste de la classe les activités physiques et les sports susceptibles de présenter les plus grands bienfaits pour la condition physique et la santé d'un groupe d'âge donné (enfants, adolescents ou adultes) et justifie ses choix. Pour terminer, inviter l'ensemble de la classe à trouver les activités physiques et les sports communs susceptibles de présenter les plus grands bienfaits pour la condition physique et la santé des trois groupes d'âge confondus.

Leçon 2 : Changer le comportement lié à l'activité physique

Introduction

Cette leçon porte principalement sur le modèle des Étapes du changement, qui a été utilisé pour aider les personnes à adopter de nouveaux comportements sains et à rejeter des comportements malsains. Déterminer où nous nous trouvons sur le continuum des Étapes du changement peut aider à réaliser le changement voulu. Les expériences d'apprentissage proposées dans cette leçon aideront les élèves à comprendre leur propre étape du changement en rapport avec l'activité physique et les démarches auxquelles ils ont recourues ou auxquelles ils pourraient recourir pour favoriser le changement voulu.



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

- La personne qui modifie son comportement progresse le long du continuum dit des Étapes du changement.
 - Chacune des étapes du changement est associée à des caractéristiques particulières.
 - Il existe des approches précises permettant d'aider les personnes à adopter des comportements sains selon l'endroit où elles se trouvent sur le continuum.
-



Questions essentielles

1. Quelles sont les étapes du modèle des Étapes du changement, et comment peut-on passer d'une étape à la suivante?
 2. Dans le processus du changement, quels seraient deux conseils à mettre en pratique pour passer d'une étape à la suivante? Pourquoi ces conseils sont-ils importants?
 3. Comment le processus du changement appuie-t-il le modèle des Étapes du changement?
-



Information générale

Comportement en matière d'activité physique et d'exercice

Nous sommes tous nés avec le besoin et le désir d'être physiquement actifs. Le succès de notre participation à l'activité physique, la liberté de faire différentes expériences liées au mouvement et le plaisir que nous en retirons entretiennent ce besoin et ce désir. Rester actif fera davantage que promouvoir les comportements essentiels liés à la condition physique qui, comme on le sait maintenant, peuvent ajouter des années à la vie. Rester actif permettra de conserver la vitalité physique qui ajoute de la vie aux années.

Malheureusement, la société dans laquelle nous vivons a connu de nombreux changements dont une orientation marquée vers la consommation, les commodités de la vie et la richesse, changements qui ont réduit la nécessité de bouger et d'être actif. Parallèlement à cette tendance vers une inactivité relative s'accroissent les risques de maladies. Cette tendance générale vers un mode de vie inactif (sédentaire) et d'autres modes de vie malsains (p. ex., la surconsommation alimentaire) a conduit à une crise dans le système de soins de santé, à l'augmentation du nombre de tragédies personnelles liées à la santé et à une « épidémie d'obésité ». Il est donc urgent de s'attacher à enrayer cette tendance. En d'autres mots, nous devons changer d'attitudes en priorisant davantage les comportements liés à l'activité physique et à l'exercice. Nous devons passer de l'étape du « vouloir faire » à celle du « devoir faire ».

Les étapes du changement

Changer d'attitudes et de comportements est un processus qui exige du temps, et chacun de nous se trouve à une étape différente quant à la volonté de changer. Le modèle des Étapes du changement, tel que présenté par Prochaska, Norcross et DiClemente, fournit un cadre permettant d'expliquer comment se produisent les changements de comportement. Il a été appliqué à divers problèmes de comportement (p. ex., toxicomanies, troubles alimentaires et prévention des maladies). Ce modèle aide à déterminer où se trouve une personne donnée sur le continuum du changement et fournit des approches ou types d'aide adaptés à chaque étape du changement et facilitant le passage aux autres étapes.

Le modèle, qui compte cinq étapes, nous aide à déterminer où se trouve une personne donnée en regard du processus du changement de ses attitudes et comportements liés, par exemple, au fait de faire davantage d'activité physique :

1. **Précontemplation** : À cette étape, la personne ne pense pas à modifier son comportement inactif ou sédentaire et n'est pas consciente de son problème. Elle n'envisage pas le changement.
2. **Contemplation** : La personne parvenue à cette étape a réfléchi sur son problème, est consciente de son inactivité et a commencé à penser au changement. Elle n'a encore pris aucune mesure axée sur le changement ou a peut-être commencé à envisager des options de changement.

3. **Préparation/décision** : À cette étape, la personne a entrepris le processus de changement en examinant les possibilités et les options qui s'offrent à elle, par exemple s'inscrire à un gymnase, trouver des vêtements d'exercice, commencer à utiliser un podomètre ou entreprendre un programme de marche à l'heure du midi.
4. **Action** : La personne parvenue à l'étape de l'action a pris des mesures pour abandonner son mode de vie sédentaire en modifiant son comportement, ses expériences ou son environnement de manière à pouvoir surmonter son problème. L'étape de l'action implique des changements de comportement des plus manifestes et exige du temps et de l'énergie. Les indicateurs précoces qui lui sont associés sont des mesures concrètes comme l'évaluation de différents centres de conditionnement physique et la comparaison des tarifs, l'abonnement à un gymnase, l'achat équipement d'exercice, la participation à un groupe de marche et l'utilisation de l'équipement d'exercice pour l'activité physique et non comme « mobilier ».
5. **Entretien** : À l'étape de l'entretien, la personne consolide les acquis découlant de son action initiale par une adhésion soutenue au nouveau comportement, soit, dans le cas présent, à un mode de vie actif (ou en évitant le comportement antérieur – l'inactivité physique). L'acquisition du nouveau comportement exige généralement plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Dans ce modèle, le changement de comportement est présenté comme une démarche. La volonté de changement d'une personne donnée est liée à sa position sur le continuum des Étapes du changement. Une personne peut parvenir à une étape ou la quitter à tout moment et peut aussi se retrouver plus d'une fois à la même étape. Elle peut progresser ou régresser. De manière générale, le but recherché est d'amener la personne à traverser chacune des étapes, de la précontemplation à l'entretien (le nouveau comportement). Une fois qu'elle a pris conscience de l'étape à laquelle elle se trouve en regard d'un certain comportement (p. ex., faire davantage d'activité physique ou être moins sédentaire), il est possible de lui proposer une approche adaptée à sa situation.

Exemple

Un homme sédentaire se dit dégoûté de l'augmentation des cas de diabète dans la société et des coûts en soins de santé qui en découlent, mais ne se rend pas compte du fait que sa propre inactivité constitue un risque accru pour sa santé et le rend notamment vulnérable au diabète. Il est conscient du problème dans la mesure seulement où les autres sont concernés (*précontemplation*).

Il a récemment soumis une demande d'assurance-invalidité de longue durée, et son courtier lui a répondu qu'il devait se soumettre à un examen médical pour bénéficier du rabais accordé à la clientèle privilégiée. Après l'examen, son médecin l'informe qu'il souffre d'hypertension et d'un taux élevé de triglycérides et de glycémie (prédiabète). L'assurance lui est refusée. Il comprend ainsi qu'il est temps d'apporter un changement dans sa vie et reconnaît qu'il fait partie du problème et qu'il doit mettre de l'ordre dans sa vie pour son propre bien et pour assurer l'avenir de sa famille (*contemplation*).

Après avoir examiné de nombreuses options, il décide de s'inscrire auprès d'un physiologiste de l'exercice agréé d'un centre de conditionnement physique privé (*décision*). Il prend un abonnement d'un an, achète l'équipement nécessaire et rencontre son entraîneur pour la première séance (*action*). En dépit des conseils de ce dernier, il tente maintenant de modifier trop rapidement ses habitudes de vie en se fixant des buts irréalisables et rechute au bout d'une semaine. Il prend alors conscience du fait qu'un changement efficace exige du travail et de la patience (*contemplation* et *action*). Avec les encouragements de sa famille et d'un nouveau partenaire d'entraînement rencontré au centre et vivant la même situation que lui, il s'en tient à son plan personnel d'activité physique et à son programme alimentaire (*décision*). Après huit semaines, son corps a changé, et il se sent revivre; il s'adonne tous les jours à une activité (*entretien*). À l'approche de l'hiver, il établit de pair avec son entraîneur un nouveau programme d'entraînement (*prévention des rechutes*).

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter aux ressources suivantes :

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Étapes de changement en activité physique*. Juin 1996. <www.cflri.ca/pdf/f/pep05.pdf>

Service Vie.com. *Programme d'entraînement : Comment se motiver*.

<www.servicevie.com/03forme/condition/motivation.html>

*Prochaska, James O., John C. Norcross et Carlo C. DiClemente. *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*, New York, NY : Avon Books Inc., 1994.

*Spencer, Leslie, Troy B. Adams, Sarah Malone, Lindsey Roy et Elizabeth Yost. "Applying the Transtheoretical Model to Exercise: A Systematic and Comprehensive Review of the Literature", *Health Promotion Practice* 7.4 (oct. 2006) : p. 428-443.

* anglais seulement

Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Étapes du changement liées à l'activité physique — Questionnaire

Proposer aux élèves d'employer une stratégie de type penser-préparer-partager (voir l'annexe E) afin de déterminer à quelle étape du changement ils se situent actuellement en regard de l'activité physique :

- Demander aux élèves de répondre seuls au questionnaire du DR 1-GC, puis d'utiliser leurs réponses ainsi que l'information et les exemples tirés de cette leçon pour définir les mesures ou les stratégies auxquelles ils pourraient recourir pour progresser le long du continuum des Étapes du changement vers l'étape de l'*entretien*.
- Inviter les élèves à débattre de leurs réponses et de leurs idées avec un autre élève qui se trouve actuellement à la même étape qu'eux.
- Pour terminer, demander aux couples d'élèves de faire part de leurs idées au reste de la classe.



Se reporter au DR 1-GC : Étapes du changement liées à l'activité physique – Questionnaire.



Information générale

Le processus du changement

Évoluer le long du modèle des Étapes du changement est un processus qui exige à la fois des changements d'ordre cognitif et des changements de comportement, notamment :

- changements d'attitude et prise de conscience par rapport à sa propre situation (fonction cognitive – en rapport avec la façon dont on pense);
- changements liés aux gestes visant à réduire la fréquence des comportements indésirables, comme le fait de trop manger, et à en acquérir de nouveaux, souhaitables (comportement – la façon dont on agit).

Les deux aspects, cognitif et comportemental, sont nécessaires pour passer d'une étape à une autre.

Le modèle des Étapes du changement porte simultanément sur de multiples attitudes et comportements; il est donc possible pour une personne donnée de se trouver à une certaine étape en regard d'un comportement et à une autre étape en regard d'un autre comportement. La recherche et le maintien d'un mode de vie sain a trait à de nombreux comportements, et il est peu probable qu'une personne donnée se trouve à l'étape de l'entretien pour tous les comportements sains. Elle peut éprouver un certain problème de comportement, ou manifester de manière instable un autre comportement (p. ex., en passant de l'étape de l'entretien à la rechute, et de la rechute à l'étape de l'entretien, et ainsi de suite). Du point de vue d'un mode de vie sain, être physiquement actif et adopter un régime alimentaire sont deux comportements essentiels. Il est très fréquent de voir quelqu'un bien réussir dans un aspect de sa vie, mais réussir moins bien dans un autre aspect. Les athlètes très actifs, par exemple, peuvent mal s'alimenter, même lorsqu'ils sont bien informés sur l'alimentation. Des personnes inactives s'imaginent parfois qu'elles n'ont qu'à bien manger pour être en santé. Pour mener une vie saine et active, nous avons tous besoin d'une approche individualisée qui puisse nous permettre de demeurer à une étape donnée ou de passer à une autre étape.

Sur le plan cognitif, les deux aspects fondamentaux qui permettent de parcourir avec succès le continuum des Étapes du changement sont la motivation et l'estime de soi :

- La **motivation** est un état de propension, d'aspiration à changer, état qui peut fluctuer de temps à autre au gré des circonstances et qui est parfois fortement déterminé par les facteurs internes et externes. La motivation est la probabilité selon laquelle une personne donnée adoptera et poursuivra une stratégie de changement sans en dévier.

- L'**estime de soi** peut être définie comme la probabilité de se percevoir comme en mesure de surmonter les défis de la vie et de mériter d'être heureux. Pour améliorer son estime de soi, une personne doit réaliser avec succès ses attentes. En particulier, plus les attentes ou les buts sont réalistes, plus le taux de succès est élevé. En retour, le succès se traduit à court terme par une meilleure estime de soi.

Une approche personnalisée du changement

Les approches efficaces du processus du changement reposent sur les principes suivants :

- adapter l'approche à chacune des étapes du changement;
- ne franchir qu'une seule étape à la fois;
- être patient et se donner le temps de changer.

Adapter son approche à chacune des étapes du changement exige des conseils précis sur les plans cognitif et comportemental, conseils qui sont présentés sommairement au DR 2-GC. Il est possible de recourir à des approches précises pour aider les personnes à adopter des comportements sains, tout dépendant de l'endroit où elles se trouvent le long du continuum des Étapes du changement.



Se reporter au DR 2-GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Simulation des étapes du changement

Inviter les élèves à se regrouper par deux pour simuler les étapes du changement. L'un des élèves choisi une étape du changement selon sa propre situation (telle que définie au DR 1-GC) et l'autre tente d'utiliser les conseils d'ordre comportemental et cognitif appropriés pour l'aider à progresser le long du continuum des Étapes du changement. Demander aux élèves de simuler chacune des étapes du changement, de noter par écrit les méthodes qui se sont révélées efficaces à chacune des étapes et selon les circonstances et d'expliquer la raison d'être de chacune des méthodes.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

En cas de préoccupations concernant la réaction de certains élèves au fait de se reporter à leur propre situation dans le cadre du jeu de rôle, l'enseignant peut plutôt proposer un scénario correspondant à une étape du changement.

Les élèves peuvent s'inspirer des conseils d'ordre cognitif et comportemental du DR 2-GC pour formuler leurs questions ou orienter la discussion.



Se reporter au DR 1-GC : Étapes du changement liées à l'activité physique – Questionnaire et au DR 2-GC : le processus du changement : personnalisez votre approche.

DR 1–GC : Étapes du changement liées à l'activité physique — Questionnaire*

Pour chacun des énoncés suivants, veuillez encercler la réponse (**Oui** ou **Non**) qui correspond à votre situation. Assurez-vous de bien suivre les directives.

L'activité physique et l'exercice comprennent des activités comme la marche rapide, la course à pied, la bicyclette, la natation et toute autre activité pour laquelle l'effort est tout au moins aussi intense que pour ces activités.

	Non	Oui
1. Je suis actuellement physiquement actif.	0	1
2. J'ai l'intention de devenir plus actif physiquement dans les six prochains mois.	0	1

Pour que l'activité physique soit qualifiée de *régulière*, elle doit être pratiquée au *total* pendant 30 minutes ou plus par jour, au moins cinq jours par semaine. Par exemple, vous pouvez faire une promenade d'une durée de 30 minutes ou faire trois promenades d'une durée de 10 minutes chacune pour un total de 30 minutes.

	Non	Oui
3. Je fais actuellement une activité physique <i>régulière</i> .	0	1
4. Je fais de l'activité physique <i>régulière</i> depuis maintenant six mois.	0	1

P O I N T A G E

Si la question 1 = 0 et la question 2 = 0, vous êtes à l'étape 1 (*précontemplation*).

Si la question 1 = 0 et la question 2 = 1, vous êtes à l'étape 2 (*contemplation*).

Si la question 1 = 1 et la question 3 = 0, vous êtes à l'étape 3 (*préparation*).

Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 0, vous êtes à l'étape 4 (*décision/action*).

Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 1, vous êtes à l'étape 5 (*entretien*).

* Source : Adapté, avec l'autorisation de B. H. Marcus et de L. H. Forsyth, 2003, de *Motivating People to Be Physically Active*, (Champaign, IL: Human Kinetics), page 21.

DR 2–GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche

Étape du changement	Conseils d'ordre comportemental et cognitif (avec notes explicatives)
Précontemplation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remettez en question la résistance à l'activité physique. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Amenez les personnes à remettre en question leur résistance à changer leurs comportements liés à l'activité physique en les informant et en leur expliquant pourquoi il est sage d'adopter un mode de vie actif. Se limiter à leur remettre des dépliant ne suffit pas. Elles doivent comprendre les risques associés à la vie sédentaire et le fait que ces risques les concernent personnellement, qu'ils ne concernent pas seulement les autres. ▪ De nombreuses personnes croient n'avoir ni le temps ni les moyens financiers de devenir actifs. Jetez le doute sur l'excuse concernant le manque de temps, en revoyant avec la personne concernée son calendrier ou son horaire de la semaine. Avec un peu de patience, il vous sera possible de trouver quelques heures à consacrer à l'activité physique dans l'horaire de presque chaque personne. Lorsque la personne invoque les difficultés financières comme raison de son inactivité, il est parfois possible de lui démontrer qu'elle a les moyens de devenir active (p. ex., en dépensant pour faire de l'activité physique plutôt que pour l'achat d'articles de luxe comme un nouveau téléviseur, une nouvelle chaîne stéréo pour la voiture ou une nouvelle console de jeu) ou que le fait de devenir active ne lui coûtera pas très cher. ▪ Les personnes qui se sentent impuissantes risquent d'abandonner tout effort de devenir actives. Appuyez-les en les aidant à comprendre comment le fait d'être actives pourrait leur permettre de faire des choses qu'elles apprécient. Amenez-les à remettre en question leur sentiment d'impuissance en les aidant à comprendre qu'elles <i>peuvent</i> changer et que même si cela exige du temps, les bienfaits en seront presque immédiats. ▪ Lorsque vous les informez, efforcez-vous de vous en tenir aux faits et d'être aussi impartial que possible et encouragez-les à se renseigner davantage. ▪ Sensibilisez les personnes concernées aux risques et aux problèmes liés à l'inactivité. ▪ Gardez présent à l'esprit le fait que la tolérance et la patience sont nécessaires lorsque la résistance au changement est grande.
Contemplation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apportez des raisons additionnelles pour motiver le changement. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les personnes invoquent souvent une raison unique comme prétexte au changement (p. ex., « Je veux perdre 5 kg avant de partir en vacances » ou « Je veux courir mon premier marathon »). Lorsque ces mêmes personnes trouvent d'autres raisons expliquant les bienfaits d'un changement, elles n'ont pas à s'appuyer sur un seul résultat pour en mesurer le succès. Le fait d'apporter d'autres raisons justifiant l'activité physique (p. ex., renforcer les os, améliorer son efficacité au travail ou sa capacité à garder le même rythme que les autres, apprendre un nouveau sport) peut aider les personnes à se donner de nouveaux objectifs liés au procédé (p. ex., s'acheter de nouveaux souliers de course, s'inscrire dans un centre de conditionnement physique) ou de nouveaux objectifs liés à la performance (p. ex., entrée du nombre de pas quotidiens dans un journal), ce qui les aide souvent à se sentir sur la bonne voie. La simple énumération de bienfaits additionnels associés au changement SUFFIT, mais trouver des bienfaits auxquels « aspirent » les personnes concernées est important. ▪ Trouvez les causes de l'ambivalence face au changement. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le fait que « quelque chose retienne quelqu'un » d'agir découle de la coexistence de sentiments positifs et négatifs vis-à-vis du nouveau comportement à adopter. Pour aider quelqu'un à aller de l'avant, il est important de découvrir ce qui le retient et de déterminer si les sentiments positifs sont suffisamment puissants pour neutraliser les sentiments négatifs (p. ex., les préoccupations concernant le fait de ne pas avoir les bons vêtements est un aspect négatif fréquent qui peut être surmonté). ▪ Mesurez le pour et le contre.

(suite)

DR 2–GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche (suite)

Étape du changement	Conseils d'ordre comportemental et cognitif (avec notes explicatives)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tout nouveau comportement présente toujours des aspects positifs et négatifs. Il est important de reconnaître l'existence des aspects négatifs et le fait que les aspects positifs, une fois pris en compte, pourront sans doute les neutraliser. Il est utile de simplement dresser la liste des aspects positifs et négatifs et d'en discuter. ▪ Sachez reconnaître les personnes dont l'intention d'agir est grande, mais le désir de faire un effort, faible. <p>De toute évidence, l'exercice exige un effort. Cependant, les personnes se sentent presque toujours mieux lorsqu'elles se dépensent, et surtout après s'être dépensées. Comme il est recommandé d'accroître petit à petit l'intensité et la durée de l'exercice et de l'activité physique, encouragez les personnes à commencer doucement et à accroître l'intensité et la durée de l'effort (p. ex., une augmentation de 10 % par semaine équivaut à une progression rapide).</p>
Préparation/ Décision	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aidez à choisir les meilleures options possible. ▪ Élaborez un plan d'action réaliste. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assurez-vous que l'établissement des objectifs ne repose pas uniquement sur les résultats (p. ex., le temps obtenu pour une course, le classement dans une activité ou la perte de poids). Établissez des objectifs liés au procédé et des objectifs liés à la performance (p. ex., changement dans le compte de pas hebdomadaire, distance courue, régularité de l'entraînement). ▪ Prévoyez de petits « écarts » dans le processus de changement. <p>Les écarts par rapport aux plans surviennent souvent en raison de facteurs tant externes qu'internes, de sorte qu'il est préférable de les prévoir et de planifier en conséquence afin de limiter au minimum l'énergie requise pour y faire face (p. ex., maîtrise de la réaction émotionnelle à l'éventualité d'un échec). Les écarts par rapport aux plans d'activité physique peuvent survenir du fait des changements de saison (p. ex., au moment de la transition de l'été à l'hiver), des congés, de la maladie ou d'un épisode de stress intense à l'école. Établissez des objectifs d'activité présentant des valeurs minimale, normale et maximale (p. ex., une séance d'entraînement par semaine correspond au niveau d'entretien, deux ou trois séances, à un très bon niveau, et quatre séances ou plus, à un excellent niveau). L'établissement d'un « plan de secours » est aussi important que l'établissement du plan d'action</p>
Action	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Appuyez les décisions en éliminant les doutes liés à l'action. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nous avons tous sans doute déjà senti une certaine incertitude par rapport à des décisions que nous avons prises. Lorsqu'une personne doute de sa décision concernant un plan d'action, rassurez-la en lui disant qu'elle « a fait le bon choix » et rappelez-lui les bienfaits qu'elle en retirera. ▪ Établissez des objectifs précis, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps. ▪ Établissez des outils permettant la rétroaction sur le déroulement d'une démarche. <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'autosurveillance est souvent la clé du succès. Définissez des outils de responsabilisation comme des feuilles de contrôle pour podomètre sur lesquelles consigner les changements liés au procédé ou à la performance. Les personnes concernées peuvent les évaluer et faire état de leurs progrès. Le fait d'en faire état les responsabilise et leur rappelle l'importance de l'activité physique. Le carnet d'entraînement, le calendrier et le journal d'exercice sont d'autres outils d'autosurveillance utiles. ▪ Renforcez les changements de comportement. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilisez des messages pour amorcer un changement de comportement (p. ex., placardez des affiches à la maison pour vous rappeler de faire de l'exercice). Ces messages, dont l'effet s'estompe au bout d'un certain temps, rappellent aux personnes concernées d'entreprendre une nouvelle activité et de la pratiquer.

(suite)

DR 2–GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche (suite)	
Étape du changement	Conseils d'ordre comportemental et cognitif (avec notes explicatives)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Envisagez de trouver un partenaire pour vous aider à respecter votre plan d'activité physique. Il peut s'agir d'une personne ou d'un groupe, voire d'un animal (p. ex., un chien). D'autres trouvent utile d'utiliser un appareil (p. ex., un podomètre). ▪ Le fait de trouver un bon ami ou un membre de la famille prêt à adhérer au changement et à l'encourager est important aussi. ▪ Trouvez le moyen de faire de votre activité une expérience agréable plutôt qu'un fardeau ou une corvée. <p>Les récompenses et les mesures incitatives sont parfois utiles.</p>
Entretien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Encouragez les nouveaux comportements. <ul style="list-style-type: none"> ▪ À cette étape-ci, un soutien sans faille peut aider les personnes concernées à éviter de retourner à des habitudes de pensée du genre « Je n'ai pas assez de temps » ou « J'ai des choses plus importantes à faire ». Rappelez-leur l'importance de leur santé et des gestes qu'elles sont en train de poser. ▪ Diversifiez les comportements et explorez-en de nouveaux. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Élargir le répertoire d'activités peut aider la personne à ne pas dépendre d'une seule forme d'exercice (p. ex., le fait de combiner la bicyclette stationnaire et la bicyclette à l'extérieur ajoute une nouvelle dimension et offre la possibilité de continuer à faire du vélo indépendamment des changements de saison). ▪ Bien que les plans d'activité physique structurés soient importants, le fait de varier l'entraînement peut rendre l'exercice plus agréable et atténuer l'ennui. ▪ Fournissez des outils de responsabilisation. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Une certaine forme d'autosurveillance continue est importante. Il est possible aussi de changer d'outil d'autosurveillance (p. ex., de passer du calendrier au carnet ou au journal d'exercice). Ce type d'outil de rétroaction contribue à renforcer le comportement. ▪ Examinez de façon réaliste les objectifs à atteindre (p. ex., perte de poids). À cette étape-ci, les attentes à court terme non réalistes peuvent compromettre le succès.

Leçon 3 : Comprendre vos motivations personnelles en regard de l'activité physique

Introduction

Dans cette leçon les élèves apprennent ce que sont les motivations intrinsèque et extrinsèque et appliquent cet élément de connaissance à leur propre motivation en regard de l'activité physique. Les expériences d'apprentissage suggérées renforcent chez les élèves la compréhension des différents types de motivation et leur fournissent l'occasion d'évaluer leur propre motivation en regard de l'activité physique et de l'exercice.



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

- La motivation peut être intrinsèque ou extrinsèque.
 - Différents facteurs motivationnels influent sur la participation à l'activité physique.
 - Connaître la nature de la motivation d'une personne aide à renforcer, à régler ou à modifier son comportement.
-



Question essentielle

1. Quels facteurs intrinsèques et extrinsèques vous motivent à faire de l'exercice et à être actif?
-



Information générale

Comprendre la motivation à faire de l'activité physique

La maîtrise de soi (ou l'autocontrôle) est un concept important pour comprendre pourquoi les personnes sont motivées à faire de l'exercice ou de l'activité physique. Les facteurs qui influent sur la maîtrise de soi peuvent être regroupés selon deux catégories : les facteurs intrinsèques et les facteurs extrinsèques. Les premiers correspondent à notre volonté d'adopter un certain comportement, alors que les seconds englobent notamment les récompenses et les punitions. Comprendre ce qui parvient le mieux à motiver les personnes exige de connaître tant les facteurs intrinsèques que les facteurs extrinsèques qui régissent le comportement. Il importe de prendre en compte ces deux types de facteurs motivants lorsque l'on s'efforce d'adopter ou de maintenir un mode de vie sain et actif.

Motivation intrinsèque

Les facteurs de motivation intrinsèques favorisent un engagement de longue durée vis-à-vis de l'exercice. Rendre l'exercice ou l'activité physique plus intrinsèquement motivant peut être une façon pratique d'accroître la constance vis-à-vis de l'exercice. Il existe de nombreux facteurs de motivation intrinsèques en rapport avec l'exercice comme l'amélioration de la santé, l'amélioration des compétences et habiletés personnelles et le fait de se sentir plus énergique et moins stressé.

Les personnes qui parviennent à maintenir un plan d'activité physique apprennent à délaisser les résultats externes à long terme, comme la perte de poids, au profit de d'expériences intérieures plus positives à court terme, comme le fait de se sentir bien ou de mieux performer. Chez les personnes intrinsèquement motivées, l'activité physique a permis de découvrir quelque chose qui a une valeur réelle à leurs yeux. Alors que des personnes s'exercent parce qu'elles aiment le mouvement pour lui-même, d'autres voient dans chaque séance d'exercice l'occasion de relever un défi personnel. Quel que soit le raisonnement sous-jacent à la motivation de s'exercer, il doit venir de la personne elle-même pour qu'une signification réelle lui soit attachée.

Les personnes intrinsèquement motivées font de l'activité physique par choix et pour le plaisir inhérent à l'activité elle-même. Elles aiment le sentiment positif du succès que leur procure une activité bien faite.

Motivation extrinsèque

De nombreuses personnes entreprennent un plan d'exercice ou d'activité physique parce qu'elles sont motivées par des facteurs extrinsèques comme le désir de perdre du poids ou d'être en meilleure condition physique. Malheureusement, les motivations d'ordre somatique ne suffisent généralement pas à garantir la fidélité à un programme d'exercice régulier et ne devraient donc pas être les raisons les plus importantes pour lesquelles entreprendre un tel programme.

On peut donner comme exemple de personnes extrinsèquement motivées celles qui se laissent convaincre de prendre part à un programme d'exercice parce qu'elles se voient promettre de perdre du poids. Ces personnes seront sans doute enthousiasmées et motivées par les premiers résultats. Peut-être perdront-elles beaucoup de poids peu de temps après le début du programme d'exercice, principalement en raison de la perte d'eau. Leur organisme s'habituant à la nouvelle activité, elles risquent toutefois de ne pas constater par la suite une perte de poids aussi marquée. Il arrive donc souvent que ces personnes perdent leur motivation et abandonnent leur programme d'exercice car elles ne bénéficient plus de la récompense (la perte de poids) que devraient leur procurer leurs efforts.

Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Types de motivation : mini-biographies

Inviter les élèves à lire les mini-biographies de personnes fictives présentées dans le DR 3-GC, puis leur demander de déterminer le type de motivation régissant le comportement de chacune d'elles et d'expliquer leur réponse.



Se reporter au DR 3-GC : Mini-biographies.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Questionnaires sur la motivation

Afin d'aider les élèves à déterminer ce qui les motive à faire de l'activité physique, leur demander de répondre au questionnaire du DR 4-GC. Une fois l'exercice terminé, amorcer une discussion en classe pour examiner les stratégies qui pourraient être mises en œuvre pour transformer la motivation extrinsèque d'une personne donnée en motivation intrinsèque.



Se reporter au DR 4-GC : Motivation vis-à-vis de l'activité physique, de l'exercice et de l'entraînement – Questionnaire (disponible en formats Word et Excel).

DR 3–GC : Mini-biographies*

Lisez les mini-biographies fictives suivantes. Chacune d’elles illustre une forme différente de motivation (c.-à-d., intrinsèque ou extrinsèque) en rapport avec le comportement lié à l’exercice. Déterminez le type de motivation affiché par chacune des personnes fictives et justifiez votre réponse.

Élisabeth

Élisabeth est une élève du secondaire. Elle n’a fait aucun exercice régulier depuis la 10^e année et garde un bien mauvais souvenir des journées pluvieuses, froides et venteuses passées sur le terrain de jeu de l’école à se faire crier dans les oreilles par son professeur d’éducation physique. Comme elle croit que l’exercice n’aurait que peu d’effet sur sa condition physique et sa santé, elle ne voit pas pourquoi elle s’y mettrait maintenant. Voici son raisonnement : « Je crois que de toute façon je suis pas mal en forme pour mon âge. De plus, je n’ai jamais eu de problèmes de santé graves. Je ne fume pas, je ne bois pas et je mange bien. Je crois que ces choses sont bien plus importantes pour la santé que l’exercice. Quoi qu’il en soit, on entend constamment parler de ces maniaques du conditionnement physique qui passent tout leur temps au gymnase, à faire de la course à pied ou autre chose et qui meurent subitement d’une crise cardiaque dans la trentaine. Je pense que l’exercice est sans doute plus dommageable qu’autre chose. »

(suite)

* Source : David Markland, “The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire—The Theory”, *Exercise Motivation Measurement*. 2007. <www.bangor.ac.uk/~pes004/exercice_motivation/breq/theory.htm>. Adapté avec l’autorisation de l’auteur.

DR 3–GC : Mini-biographies *(suite)*

Paul

Tout récemment diplômé du secondaire, Paul vient de s’inscrire à contrecœur à un programme d’exercices du gymnase local. Il a réussi sa formation de base d’ambulancier paramédical mais a dû subir une évaluation de sa condition physique il y a deux semaines avant de pouvoir passer à l’étape suivante de la formation. Il a malheureusement échoué à l’évaluation. Il ne se perçoit pas comme un type sportif et n’a jamais fait beaucoup d’exercice sauf à l’école lorsqu’il n’avait pas le choix. Après l’évaluation, le chef du poste d’ambulanciers l’a convoqué dans son bureau pour lui dire sans détour que s’il échouait à l’évaluation dans les trois prochains mois sa candidature serait rejetée. Paul n’est pas trop content de la situation : « Je ne vois vraiment pas pourquoi il faut être en aussi bonne condition physique pour être ambulancier. D’accord, ça peut parfois être un travail physiquement exigeant, pour transporter les patients dans les escaliers et autres choses du genre, mais je pense que je suis très bien capable de faire cela dans ma condition. Ce n’est quand même pas comme si je devais m’entraîner pour les jeux olympiques, n’est-ce pas? Quoi qu’il en soit je n’ai pas vraiment d’autre choix que de faire ce qu’on m’a dit de faire. »

(suite)

DR 3–GC : Mini-biographies (suite)

Simon

Ingénieur civil dans la quarantaine, Simon s'entraîne au gymnase local deux ou trois fois par semaine et s'efforce, avec pas mal de succès, de faire régulièrement de la course à pied. Il a deux jeunes enfants. Simon a des antécédents familiaux de cardiopathie, ce qui l'a beaucoup préoccupé au cours des dernières années. Bien qu'il ait été physiquement très actif dans sa jeunesse, il a fait peu d'exercice dans sa vie adulte jusqu'à l'arrivée de ses enfants. Il a cessé de fumer environ à la même époque. Voici comment Simon réfléchit : « Mon père, mon oncle et mon grand-père sont tous morts d'une maladie cardiaque au début de la soixantaine. Je ne veux pas que cela ne m'arrive aussi, pas avec une femme et deux jeunes enfants dont je dois m'occuper. Je fais donc de l'exercice autant que je le peux. Je ne peux pas dire que j'aime vraiment cela et ça me demande un effort de volonté. Mais lorsque l'envie me prend de sauter une séance, je pense à mes enfants et à ce qui arriverait si j'avais une crise cardiaque. Manquer une séance m'est vraiment désagréable, comme si je me sentais coupable de les abandonner. »

(suite)

DR 3–GC : Mini-biographies (suite)

David

Sur le plan social, David a connu une enfance et une adolescence difficiles. Il était timide, de petite taille et maigrichon, et était souvent victime d'intimidation. Bien qu'il ait aimé le sport à l'école, il n'a jamais eu la chance de participer à l'extérieur des cours d'éducation physique obligatoires car les entraîneurs de l'école ne le jugeaient pas suffisamment capable. Il a toujours admiré son frère aîné, qui était haltérophile et lutteur de compétition. Après avoir obtenu son diplôme du secondaire, David est allé au gymnase à quelques reprises à l'invitation de son frère et a commencé à s'intéresser à la musculation. Il s'entraîne maintenant de manière soutenue et régulière, et sa vie sociale s'est vue transformée par rapport aux années du secondaire. Il a beaucoup d'amis des deux sexes et donne aux autres l'image d'un jeune homme très confiant. Voici ce qu'en dit David : « Plus jeune, je détestais être plus petit que tous les autres et ne jamais être pris au sérieux. À présent, je suis fort et je pense que je parais bien, et j'en suis fier. C'est important pour moi d'avoir l'air fort, en bonne forme et d'avoir un beau physique. Les gens me respectent et semblent maintenant m'admirer comme jamais auparavant. Quand j'étais petit, c'était comme si je voulais toujours être quelqu'un d'autre. Vous savez, être comme l'un des garçons plus costauds que moi qui étaient bons aux sports, populaires auprès des autres et tout le reste. À présent, ce sont les autres qui me regardent et qui se disent : 'Hé, regarde-le, j'aimerais bien avoir l'air de ça.' Jamais je n'aurais pu me sentir si bien dans ma peau si ce n'était de la musculation. »

(suite)

DR 3–GC : Mini-biographies (suite)

Dounia

Élève de 12^e année, Dounia travaille aussi à temps partiel après l'école et la fin de semaine. Malgré son horaire de travail chargé, elle trouve le temps de faire de l'exercice pendant une demi-heure presque tous les jours, soit au centre de conditionnement physique de l'école ou à l'UCJG locale. Dounia sent qu'il est absolument vital pour elle de se maintenir en forme et perçoit sa bonne condition physique comme un élément essentiel au succès de sa carrière future : « Pour moi, rester en forme est tellement important. C'est difficile, vous savez, de trouver le temps de me rendre chaque jour au gymnase. Mais comme c'est ma dernière année à l'école, et vu les longues heures de travail que cela exige, je dois garder l'esprit aussi vif que possible, et c'est ce que m'aide à faire l'exercice régulier. Je crois vraiment que sans cela je n'aurais jamais pu me rendre là où je suis aujourd'hui. »

(suite)

DR 3–GC : Mini-biographies *(suite)*

Christiane

Ancienne enseignante, Christiane s'est recyclée il y a quelques années pour devenir instructrice de conditionnement physique. Elle donne des cours tous les soirs et la fin de semaine et s'entraîne aussi au gymnase presque chaque jour. Elle se consacre très sérieusement à l'exercice, qu'elle perçoit comme l'élément central de son mode de vie : « Pendant des années, lorsque j'étais enseignante, je faisais autant d'exercice que possible mais je n'avais jamais vraiment l'impression d'en faire assez. C'est pourquoi j'ai abandonné l'enseignement pour entreprendre cette nouvelle carrière. Je sais ce que vous pensez, mais cela n'a certainement rien à voir avec une forme de dépendance, d'obsession ou autre chose du genre. C'est simplement que... et ce n'est pas facile à expliquer..., mais en tant que personne qui se consacre à l'exercice, je m'identifie en grande partie au fait d'être en bonne condition physique, si vous voyez ce que je veux dire. Si je devais arrêter demain, ce ne serait pas exactement la fin du monde, mais cela m'obligerait à réfléchir très sérieusement sur le sens de ma vie, et ce serait très difficile de m'adapter. Ça semble bête, mais ce serait un peu comme perdre mon nom ou quelque chose du genre. Je ne saurais plus qui je suis. »

(suite)

DR 3–GC : Mini-biographies (suite)

Jacques

Jacques est un travailleur de la construction. Il adore l'activité physique sous toutes ses formes. Il joue habituellement au basketball ou au racquetball une fois par semaine, fait souvent de la course à pied (il participe chaque année au marathon non compétitif de 10 km organisé par la ville). « J'ai toujours fait du sport et de l'exercice, affirme-t-il. Ce n'est pas que je suis si bon que cela. Vous savez, je ne me suis jamais fait d'illusions au sujet d'une carrière professionnelle ou autre chose du genre. C'est juste que j'adore sortir pour jouer au ballon ou courir dans le parc, peu importe, pour rire avec les amis et simplement oublier le travail et tout le reste pour un petit moment. J'adore cela. » Lorsqu'on lui demande s'il pense que l'exercice est bon pour la santé, voici ce que répond Jacques : « Eh bien, ouais, j'imagine que c'est le cas. Mais, pour être honnête, ce n'est pas ce qui compte pour moi. Vous savez, je ne m'en fais pas trop avec l'avenir et tout le reste. Je veux seulement avoir du plaisir. Je veux dire que si je me mettais à penser : 'Oh, c'est bon pour prévenir les crises cardiaques' ou quoi que ce soit du genre, alors ça deviendrait tout simplement comme le travail. Je détesterais devenir obsédé par tout ça comme c'est le cas pour certaines personnes. Ça n'aurait plus rien d'agréable, qu'en pensez-vous? »

DR 3–GC : Mini-biographies* (clé de correction)

Comportements régulateurs reflétés dans les mini-biographies

De toute évidence, les personnes présentées dans les mini-biographies ont toutes des sentiments et des idées très différents par rapport à l'exercice. A l'exception d'Élisabeth, tous font de l'exercice, mais les facteurs motivants qui déterminent leur comportement diffèrent de façon marquée. En d'autres mots, leur comportement vis-à-vis de l'exercice est régi de manières très diverses.

Élisabeth n'a aucune motivation intrinsèque qui la pousse à changer. On dit d'Élisabeth qu'elle est *amotivée*, état qui fait référence à une forme de régulation entièrement non autodéterminée et dans lequel il n'existe aucune intention de s'engager dans un comportement. Cet état résulte de la non-valorisation de l'activité, du fait de ne pas se sentir compétente à s'y engager et d'avoir le sentiment qu'elle ne procurera aucun résultat souhaitable quel qu'il soit. L'expérience vécue par Élisabeth à son école lui a probablement laissée un sentiment d'incompétence par rapport à l'exercice. Elle ne croit pas qu'elle pourrait bénéficier de l'exercice et, de fait, elle pense au contraire que l'exercice pourrait nuire à sa santé. Il n'est donc pas étonnant de constater qu'elle ne valorise pas l'activité physique et qu'elle choisisse de ne faire aucun exercice.

Paul est extrinsèquement motivé. Il a commencé à faire de l'exercice, mais il est évident que, tout comme Élisabeth, il ne croit pas qu'il s'agisse d'une activité qui en vaille la peine. Son comportement vis-à-vis de l'exercice peut être décrit comme *régulé de l'extérieur* et est aussi non autodéterminé. Il ne s'exerce que parce qu'une personne en position d'autorité lui a dit qu'il devait le faire, même s'il croit que ce n'est pas nécessaire. Lorsque la régulation s'opère d'une telle manière, les personnes concernées peuvent être motivées à se conformer aux pressions extérieures d'agir, mais le font de mauvais gré, parfois même à contrecœur, et il est peu probable qu'elles poursuivent l'activité si les pressions externes se relâchent.

Simon manifeste une motivation à la fois extrinsèque et partiellement intrinsèque. Il ne s'exerce pas en raison de pressions imposées de l'extérieur mais parce qu'il se met lui-même de la pression. De ce fait, sa régulation comportementale est en partie intériorisée et peut être qualifiée d'*introjectée*. Il agit parce qu'il se sent préoccupé par la possibilité d'être victime d'une maladie de cœur et par sentiment de culpabilité anticipé : tomber malade équivaldrait pour lui à laisser tomber sa jeune famille. Ainsi, bien que Simon ait une motivation intériorisée, son comportement n'est que partiellement autodéterminé.

David possède une forte motivation intrinsèque. Son histoire illustre comment l'*introjection* peut aussi se manifester sous la forme d'un besoin de s'engager dans une activité pour démontrer son habileté et sa valeur et pour maintenir son estime de soi. David croit que la musculation a changé sa vie et lui a donné auprès de ses pairs la popularité qu'il a toujours souhaitée, mais cela uniquement en raison de la belle apparence physique qu'elle lui confère. Ainsi, bien qu'il possède maintenant une solide confiance en soi, celle-ci dépend fortement de ses activités de musculation. Si, pour une raison quelconque, il se trouvait dans l'incapacité de poursuivre cette activité, il est fort probable que son estime de soi ne tarderait pas à en souffrir.

(suite)

* Source : David Markland, "The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire—The Theory", *Exercise Motivation Measurement*. 2007. <www.bangor.ac.uk/~pes004/exercice_motivation/breq/theory.htm>. Adapté avec l'autorisation de l'auteur.

DR 3–GC : Mini-biographies : clé de correction (suite)

Dounia possède une forte motivation intrinsèque. Son comportement vis-à-vis de l'exercice est moins contrôlé, et elle manifeste une très grande autodétermination. Sa régulation comportementale est *identifiée*, ce qui signifie l'acceptation consciente du comportement comme élément important pour l'atteinte de résultats personnels valorisés. L'importance des résultats à atteindre agit comme un stimulant puissant qui permet de surmonter tous les obstacles et difficultés susceptibles de s'opposer au comportement. C'est ainsi que Dounia arrive à trouver le temps de s'exercer régulièrement même si cela n'est pas toujours facile en raison de son emploi du temps chargé, à l'école comme au travail.

Christiane manifeste une forte motivation intrinsèque. Elle est manifestement très résolue à s'exercer – à un point tel qu'elle a changé de carrière pour pouvoir le faire davantage. On peut qualifier son mode de régulation d'*intégré*. L'intégration implique l'intériorisation de la régulation identifiée de sorte qu'il y a adéquation entre le comportement et la perception de soi, de qui l'on est. L'intégration est similaire à la régulation intrinsèque dans la mesure où le comportement, adopté de plein gré, sans pression extérieure, est de ce fait pleinement autodéterminé. Elle diffère toutefois de la régulation intrinsèque dans la mesure où le comportement est encore adopté en vue de résultats distincts plutôt que pour le plaisir inhérent à l'activité elle-même. Notez la différence subtile entre les motivations de Christiane et celles de David vis-à-vis de l'exercice. Bien que Christiane s'identifie fortement à la pratique de l'exercice, son estime de soi n'est pas en jeu comme c'est le cas pour David.

Jacques possède une forte motivation intrinsèque. Sa motivation pour faire de l'exercice est purement *intrinsèque* et pleinement autodéterminée. Bien qu'il reconnaisse les bienfaits de l'exercice pour la santé, il ne s'attache pas à de tels résultats extrinsèques; il adore tout simplement faire de l'exercice comme activité sociale et esthétique. Remarquez aussi qu'il ne se préoccupe pas trop non plus de son niveau de compétence associé aux activités physiques. La satisfaction immédiate de faire de l'exercice est le seul facteur important, et si la pratique de l'exercice devait devenir une corvée ou quelque chose de semblable au travail, comme il le dit lui-même, il n'aurait plus aucune raison de s'y adonner.



DR 4–GC : Motivation vis-à-vis de l'activité physique, de l'exercice et de l'entraînement -- Questionnaire*

Motivation vis-à-vis de l'activité physique*

Les personnes font régulièrement de l'activité physique pour diverses raisons. Si vous faites régulièrement de l'exercice ou si vous aspirez à le faire, indiquez dans quelle mesure chacune des raisons suivantes s'applique à votre situation. Utilisez pour ce faire l'échelle de cotation que voici :

Echelle de cotation	1	2	3	4	5	6	7
	Pas du tout			Quelque peu			Tout à fait

J'essaie ou j'aimerais essayer de faire régulièrement de l'activité physique parce que	Cote
1. je ne m'aimerais pas si je ne le faisais pas	
2. les autres seraient fâchés contre moi si je ne le faisais pas	
3. j'aime les activités physiques	
4. j'aurais l'impression d'échouer si je ne le faisais pas	
5. je crois que c'est la meilleure chose à faire pour m'aider moi-même	
6. les autres penseraient que suis quelqu'un de faible si je ne le faisais pas	
7. j'ai l'impression de ne pas avoir le choix; d'autres personnes m'obligent à le faire	
8. je dois relever ce défi pour atteindre mon objectif	
9. je crois que l'activité physique m'aide à mieux me sentir	
10. c'est amusant	
11. je crains d'avoir des ennuis avec d'autres personnes si je ne le fais pas	
12. c'est important pour moi d'atteindre cet objectif	
13. je me sens coupable lorsque je ne fais pas régulièrement de l'activité physique	
14. je veux que les autres reconnaissent que je fais ce qu'on m'a ordonné de faire	
15. j'ai hâte de constater mes progrès	
16. j'accorde beaucoup de valeur au fait de me sentir en meilleure santé	

Exemple	
Extrinsèquement motivé	Intrinsèquement motivé
2	6
6	2
3	7
6	2
3	5
7	1
6	1
2	6
3	6
3	6
6	2
3	5
5	5
6	2
3	6
3	7

- a) Régulation externe : questions 2, 7, 11, 14
- b) Régulation introjectée : questions 1, 4, 6, 13
- c) Régulation identifiée : questions 5, 9, 12, 16
- d) Motivation intrinsèque : questions 3, 8, 10, 15
- e) Indice d'autonomie relative**

6,0	1,8
5,0	3,5
3,0	5,8
2,8	6,3
-8,5	11,3

- Pour trouver les valeurs a, b, c, et d, calculez la moyenne des cotes pour les questions indiquées (sommes des cotes ÷ nombre de questions).
- Pour trouver l'indice d'autonomie « e », effectuez le calcul suivant : $2d + c - b - 2a = e$.

L'indice d'autonomie indique l'incidence relative des facteurs intrinsèques et extrinsèques sur la motivation.

- Les nombres négatifs indiquent que vous êtes extrinsèquement motivé à apporter un changement dans vos habitudes de vie; c.-à-d., que les facteurs externes jouent un rôle important dans la régulation de votre comportement.
- Les nombres positifs indiquent que votre comportement est surtout déterminé par une motivation intrinsèque.

(suite)

* Source : Edward L. Deci et Richard M. Ryan, "Exercise Self-Regulation Questionnaires", *Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation and Personality—The Self-Regulation Questionnaires*. 2004. <www.psych.rochester.edu/SDT/measures/selfreg_exer.html>. Adapté avec l'autorisation des auteurs.

DR 4–GC : Motivation vis-à-vis de l'activité physique, de l'exercice et de l'entraînement -- Questionnaire* (suite)

Motivation vis-à-vis de l'exercice et de l'entraînement*

Les personnes font régulièrement de l'activité physique pour diverses raisons.

Si vous faites régulièrement de l'exercice ou si vous aspirez à le faire, indiquez dans quelle mesure chacune des raisons suivantes s'applique à votre situation. Utilisez pour ce faire l'échelle de cotation que voici :



Échelle de cotation	1	2	3	4	5	6	7
	Pas du tout			Quelque peu			Tout à fait

Je fais de l'exercice ou je m'entraîne (ou j'aimerais m'entraîner) parce que	Cote
1. j'aime cela	
2. l'entraînement est important et bénéfique pour ma santé et mon mode de vie	
3. je ne m'aimerais pas si je ne le faisais pas	
4. c'est amusant et intéressant	
5. les autres m'apprécient davantage lorsque je suis en bonne condition physique	
6. je crains de réellement perdre la forme si je ne le fais pas	
7. c'est bon pour mon image	
8. c'est important pour moi de le faire	
9. je subis des pressions pour le faire	
10. j'attache beaucoup d'importance au fait d'être actif et en santé	
11. j'ai du plaisir à découvrir et à maîtriser de nouvelles techniques d'entraînement	
12. je veux que les autres me perçoivent comme une personne en bonne condition physique	

Exemple	
Extrinsèque-ment motivé	Intrinsèque-ment motivé
2	7
2	6
4	4
2	6
5	2
2	3
5	2
2	6
5	2
2	7
2	6
6	3

- a) Régulation externe : 5, 7, 12
- b) Régulation introjectée : 3, 6, 9
- c) Régulation identifiée : 2, 8, 10
- d) Motivation intrinsèque : 1, 4, 11
- e) Indice d'autonomie relative**

5,3	2,3
3,7	3,0
2,0	6,3
2,0	6,3
-8,3	11,3

- Pour trouver les valeurs a, b, c, et d, calculez la moyenne des cotes pour les questions indiquées (sommes des cotes ÷ nombre de questions).
- Pour trouver l'indice d'autonomie « e », effectuez le calcul suivant : $2d + c - b - 2a = e$.

L'indice d'autonomie indique l'incidence relative des facteurs intrinsèques et extrinsèques sur la motivation.

- Les nombres négatifs indiquent que vous êtes extrinsèquement motivé à apporter un changement dans vos habitudes de vie; c.-à-d., que les facteurs externes jouent un rôle important dans la régulation de votre comportement.
- Les nombres positifs indiquent que votre comportement est surtout déterminé par une motivation intrinsèque.

* Source : Edward L. Deci et Richard M. Ryan, "Exercise Self-Regulation Questionnaires", *Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation and Personality—The Self-Regulation Questionnaires*. 2004. <www.psych.rochester.edu/SDT/measures/selfreg_exer.html>. Adapté avec l'autorisation des auteurs.

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>

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>. (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>.

---. *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>.

---. « 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>.

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

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

<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>.

*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^e et 12^e années, à

<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^e et 12^e années, à
<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.

Suggestions pour surmonter les obstacles à l'activité physique*	
Obstacles	Suggestions pour surmonter les obstacles
Manque de temps	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ 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). ▪ 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). ▪ Choisissez des activités exigeant un temps minimal, comme la marche, la course à pied ou gravir les escaliers.
Influences	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expliquez votre intérêt pour l'activité physique à vos amis et aux membres de votre famille. Demandez leur soutien. ▪ 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. ▪ Créez de nouvelles amitiés avec des personnes physiquement actives. Joignez-vous à un groupe (p. ex., un club de randonnée ou de vélo).
Manque d'énergie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Programmez les séances d'activité physique en fonction des périodes de la journée ou de la semaine où vous vous sentez plein d'énergie. ▪ Tâchez de vous convaincre qu'en vous y adonnant, l'activité physique augmentera votre niveau d'énergie; puis lancez-vous.
Manque de motivation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planifiez et prenez une résolution. Intégrez l'activité physique à votre horaire quotidien ou hebdomadaire et notez les séances prévues sur votre calendrier. ▪ Invitez un ami à venir s'exercer régulièrement avec vous et notez les séances prévues sur votre calendrier respectif. ▪ Joignez-vous à un groupe ou à un cours d'exercice.
Peur de se blesser	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprenez à faire des exercices d'échauffement et de récupération pour prévenir les blessures. ▪ 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. ▪ Choisissez des activités impliquant un risque minimal.
Manque d'aptitudes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisissez des activités qui n'exigent aucune nouvelle aptitude, comme la marche, monter les escaliers ou la course à pied. ▪ Faites de l'exercice avec des amis qui ont le même niveau d'aptitudes que vous. ▪ Trouvez un ami qui est prêt à vous enseigner de nouvelles aptitudes. ▪ Suivez un cours pour acquérir de nouvelles aptitudes.
Manque de ressources	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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). ▪ 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).
Conditions météorologiques	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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). ▪ 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.

(suite)

Suggestions pour surmonter les obstacles à l'activité physique* (suite)	
Obstacles	Suggestions pour surmonter les obstacles
Départ en voyage	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettez une corde à sauter dans votre valise. ▪ Arpentez les corridors et gravissez les escaliers de l'hôtel. ▪ Recherchez les hôtels équipés d'une piscine ou d'une salle d'exercice. ▪ Inscrivez-vous à l'UCJG ou au YWCA (demandez une entente d'adhésion réciproque). ▪ Profitez des arrêts aux postes d'essence pour faire un peu d'exercice. ▪ Apportez la musique qui vous stimule le plus.
Participation de la famille	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ 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).

* 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>. 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. Adapté avec l'autorisation de l'auteur

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 voudrons 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>

*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>.

*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^e et 12^e années, à <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>. (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>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à
<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>. © 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’implique 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>. © 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.

RÉFÉRENCES



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>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <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>. © Board of Regents of the University System of Georgia by Georgia State University (1999). Adapté avec l'autorisation de l'auteur.

Leçon 6 : Planifier sa condition physique

Introduction

Dans cette leçon, les élèves revoient les éléments fondamentaux de la condition physique, y compris :

- les définitions de la condition physique;
- les éléments de la condition physique reliés à l'habileté et à la santé;
- les principes du développement de la condition physique;
- le principe FITT;
- l'entraînement contre résistance.

Au terme de cette leçon, les élèves conçoivent et mettent en pratique une suite d'exercices dans le cadre de leur stage d'activité physique personnel (voir le module A).



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 11.GC.4** Démontrer sa compréhension des concepts et des principes liés à la conception et à la mise en pratique d'un plan personnel d'activité physique;
par exemple : endurance cardiorespiratoire (bonne forme aérobie), bonne forme musculosquelettique, principes du développement de la condition physique, principe FITT (fréquence, intensité, durée [temps] et type d'activité).
- 11.GC.5** Concevoir, mettre en pratique, évaluer et revoir une suite d'exercices qui contribue aux éléments de la condition physique reliés à la santé;
par exemple : programmes d'entraînement contre résistance, de marche et de course.
-



Principaux éléments de connaissance

- La condition physique est un concept complexe lié aux effets de l'activité physique sur l'organisme.
 - La condition physique englobe les éléments de la condition physique reliés à l'habileté et à la santé.
 - Le développement de la condition physique est régi par le principe FITT.
 - La planification est importante pour le bon développement de la condition physique.
-



Questions essentielles

1. Quelle est la définition de la *condition physique*?
 2. Comment le principe FITT vous a-t-il aidé à élaborer votre suite d'exercices?
 3. Expliquez en quoi votre suite d'exercices a contribué aux cinq éléments de la condition physique reliés à la santé.
 4. Si vous deviez aider quelqu'un à commencer un programme d'entraînement contre résistance, quels lignes directrices et éléments relatifs à la sécurité lui transmettriez-vous?
-



Information générale

Comprendre ce qu'est la condition physique

Au sens large, la *condition physique* est l'aptitude d'une personne à bien réagir aux exigences et au stress physiques associés à une série d'activités physiques. La condition physique d'une personne donnée lui permet de se livrer en toute sécurité aux activités de la vie quotidienne, tant aux travaux ménagers qu'aux activités professionnelles, de loisir ou sportives.

Les exigences et le stress physiques associés aux activités quotidiennes vont de légers, dans le cas d'activités simples comme s'asseoir, manger, se tenir debout, se doucher et marcher, à extrêmes, dans le cas d'activités comme pelleter la neige après une grosse tempête, courir un marathon, participer à un triathlon ou travailler comme pompier. Pour être accomplie comme il se doit, chacune de ces activités exige un degré différent d'endurance cardiorespiratoire, de force musculaire, d'endurance musculaire et de flexibilité.

Heureusement, les exigences liées à des activités comme se doucher ou marcher sont peu considérables, ce qui fait que la plupart d'entre nous pouvons les exécuter très facilement. Mais pour un faible pourcentage de la population, ces activités sont difficiles. De nombreuses personnes doivent accomplir des tâches exigeantes, comme soulever ou porter des objets lourds, travailler dans le domaine de la construction ou pelleter de la neige, tâches qui peuvent entraîner un surmenage physique si la personne concernée ne possède pas un niveau adéquat de condition physique. Une bonne préparation à ce type de tâches occasionnelles est essentielle pour réduire au minimum les risques de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral ou de blessure au dos.

À l'autre extrémité du continuum de l'activité physique se trouvent les professions et les activités qui ne sont plus dans le domaine du possible pour la plupart d'entre nous. Ces activités exigent des aptitudes et un niveau de condition physique au-delà de ce à quoi nous pouvons aspirer. Elles sont accomplies par des personnes qui ont été choyées sur le plan génétique et qui ont travaillé et se sont entraînées durant des années pour les exécuter aux niveaux extrêmes requis.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Mesure de la condition physique en regard d'activités courantes

Il est important pour les élèves de comprendre qu'un niveau minimal de condition physique est requis pour toutes les activités de la vie courante. Au moins un élément de la condition physique relié à la santé est requis (ou mise en valeur) pour bien accomplir en toute sécurité tout type d'activité.

En tant que stratégie d'activation, inviter les élèves à mesurer le degré de condition physique requis (en relation avec chacun des quatre éléments de la condition physique reliés à la santé) pour chacune des activités listées dans le DR 8-GC. Pour ce faire, les élèves utilisent une échelle de cotation de 1 à 10, où « 1 » correspond à une exigence minimale ou nulle, et « 10 » à l'exigence maximale sur le plan de la condition physique.



Se reporter au DR 8-GC : Mesure de la condition physique en regard d'activités courantes (disponible en formats Word et Excel).

Demander aux élèves de discuter en petits groupes de leurs résultats en utilisant les questions suivantes pour orienter la discussion :

- Pour quelles activités vous êtes-vous le mieux entendus pour ce qui est de la mesure de la condition physique?
- Pour quelles activités vous êtes-vous le moins entendus pour ce qui est de la mesure de la condition physique?
- Quelle activité favoriserait le mieux le développement la condition physique? Pourquoi?
- Quelle activité favoriserait le moins le développement la condition physique? Pourquoi?
- Quelle profession exigerait le niveau le plus élevé de condition physique? Pourquoi?



Information générale

Définitions de la condition physique

Bien que de nombreuses sources fournissent des définitions de la condition physique (voir les exemples de définitions dans l'encadré de droite), aucune définition de la condition physique et de ses éléments n'est universellement reconnue. Nous encourageons les enseignants à utiliser les définitions provenant de leurs propres sources.

La condition physique implique la performance intégrée et efficace de tous les principaux

DÉFINITIONS

Condition physique

« Un ensemble d'attributs que les gens ont ou réalisent en rapport avec leur habileté à performer sur le plan de l'activité physique. » (Howley et Franks)

« Un ensemble d'attributs, principalement respiratoires et cardiovasculaires, reliés à la capacité de réaliser des tâches qui requièrent une dépense d'énergie. » (*Stedman's Concise Medical Dictionary for the Health Professions*)

« La capacité de réaliser des activités physiques d'un niveau modéré à intensif sans fatigue induite et la capacité de maintenir de telles aptitudes tout au long de la vie. » (*American College of Sports Medicine*)

systèmes de l'organisme, y compris le cœur et les poumons, le squelette, les muscles et le cerveau. Le cerveau est un élément essentiel, qui apprend à contrôler les muscles qui font bouger les os ainsi qu'à contrôler le cœur et les poumons, qui fournissent l'énergie aux muscles en mouvement. La condition physique a aussi une incidence sur notre bien-être psychologique, y compris notre vivacité d'esprit et notre stabilité émotionnelle, car ce que nous faisons avec notre corps influe aussi sur nos perceptions mentales.

La condition physique est une condition individuelle qui varie d'une personne à l'autre. Elle est déterminée par des facteurs comme l'âge, le sexe, l'hérédité, les habitudes de santé personnelles, la quantité d'exercice et son intensité et par les habitudes alimentaires. Faire de la condition physique une priorité est important pour vivre longtemps et sainement.

R É F É R E N C E S



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004. 9. Disponible en ligne à [<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html >](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html).

Connaître les éléments fondamentaux de la condition physique

Il est plus facile de comprendre ce qu'est la condition physique en examinant les éléments. Comme les élèves l'ont appris au cours des années antérieures, il existe deux catégories d'éléments de la condition physique : les éléments de la condition physique reliés à la santé et les éléments de la condition physique reliés à l'habileté :

- les **éléments de la condition physique reliés à la santé** sont :
 - l'endurance cardiorespiratoire,
 - la force musculaire,
 - l'endurance musculaire,
 - la flexibilité,
 - la composition corporelle;
- les **éléments de la condition physique reliés à l'habileté** sont notamment :
 - l'agilité,
 - l'équilibre,
 - la coordination,
 - la vitesse,
 - la puissance,
 - le temps de réaction.

Cette leçon porte essentiellement sur les éléments de la condition physique reliés à la santé.

Éléments de la condition physique reliés à la santé

Non seulement les éléments de la condition physique reliés à la santé aident-ils l'organisme à fonctionner efficacement, mais ils contribuent aussi à la prévention des maladies et à l'amélioration générale de la santé et du bien-être. Le programme combiné d'Éducation physique-Éducation à la santé du Manitoba met l'accent sur les déterminants de la condition physique relative à la santé, c.-à-d., les éléments physiques et physiologiques de la condition physique qui ont une incidence directe sur l'état de santé.

D É F I N I T I O N

Condition physique relative à la santé

« L'état de caractéristiques physiques et physiologiques servant d'indices pour le développement prématuré de maladies ou de conditions morbides présentant un rapport avec un mode de vie sédentaire. » (Bouchard et Shephard).

Les cinq éléments de la condition physique reliés à la santé sont l'endurance cardiorespiratoire, la force musculaire, l'endurance musculaire, la flexibilité et la composition corporelle.

- **L'endurance cardiorespiratoire** est la capacité du système cardiovasculaire (cœur, sang et vaisseaux sanguins) et du système respiratoire (poumons et voies respiratoires) à acheminer l'oxygène et les autres nutriments vers les muscles en action et à éliminer les déchets. Les épreuves de course (p. ex., course-navette de Léger de 20 m), de vélo et de natation peuvent servir à mesurer cet élément de la condition physique. La *puissance aérobie* (consommation maximale d'oxygène) et la *capacité aérobie* sont des termes utilisés pour décrire l'endurance cardiorespiratoire.

Le degré d'intensité des activités est variable :

- Les **activités légères** sont des activités physiques qui font intervenir les grands groupes musculaires. Les personnes qui font des activités légères commencent à prendre conscience de leur respiration mais peuvent encore parler assez facilement.
- Les **activités modérées** sont des activités physiques qui font augmenter les rythmes respiratoire et cardiaque. Les personnes qui font des activités modérées peuvent s'entendre respirer, mais peuvent tout de même parler.
- Les **activités vigoureuses** sont les activités physiques qui font augmenter encore plus les rythmes respiratoire et cardiaque au point qu'il est difficile de parler.

R E M A R Q U E P O U R L ' E N S E I G N A N T

Bien qu'il soit possible de classer les exemples d'activités en activités légères, modérées ou vigoureuses, la réaction d'une personne à l'activité physique, à l'exercice ou à une charge de travail dépend de son degré de condition physique. En d'autres mots, deux personnes d'apparence très similaire (p. ex., par l'âge, la taille et type de physique) peuvent avoir une réponse physiologique très différente à la même charge de travail.

Soulignons qu'une personne peut s'entraîner à une intensité modérée à vigoureuse lorsqu'elle se livre à des activités de **force musculaire** et à des activités d'**endurance musculaire** à l'intérieur d'un circuit.



Pour de plus amples renseignements sur l'intensité de l'exercice, veuillez vous reporter au DR 9-GC : Niveau d'effort et d'intensité.

Pour de plus amples renseignements sur les valeurs de l'endurance cardiorespiratoire chez les personnes en mauvaise forme physique et chez les personnes en bonne forme physique, veuillez vous reporter au DR 10-GC : Tableau comparatif de l'endurance cardiorespiratoire chez les personnes en mauvaise forme et chez les personnes en bonne forme physique.

- La **force musculaire** est la capacité d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, à exercer une force pendant une brève période. On peut mesurer la force de différents muscles en demandant à une personne d'effectuer des exercices d'haltérophilie et en déterminant le poids maximal qu'elle peut soulever. La force d'une personne donnée peut être exprimée en *force absolue* (le poids réel soulevé) ou en *force relative* (le poids soulevé divisé par le poids corporel de la personne).
- L'**endurance musculaire** est la capacité d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, à subir des contractions répétées ou à appliquer une force continue contre un objet fixe. Les extensions des bras et les demi-redressements assis servent souvent à tester l'endurance musculaire. L'endurance d'une personne donnée est exprimée en fonction du nombre de répétitions exécutées sans arrêt à l'intérieur d'une période déterminée (souvent une minute).
- La **flexibilité** est la capacité de déplacer les segments de son corps avec une amplitude maximale. Le test de flexion en position assise fournit une bonne mesure de la flexibilité de la région lombaire et de la face dorsale des cuisses (muscles ischio-jambiers). La flexibilité d'une personne donnée s'exprime généralement en fonction de l'amplitude des mouvements articulaires.
- La **composition corporelle** fait référence aux proportions de tissus maigres (muscles, os, tissus vitaux et organes) et de graisses du corps. Une bonne composition corporelle signifie des os solides, des muscles squelettiques de bonne taille, un cœur en santé et une faible quantité de masse grasseuse. L'activité physique et l'exercice réguliers aident à réduire les graisses corporelles et à accroître ou à maintenir la masse musculaire, à accroître la masse osseuse et à améliorer les fonctions cardiaques. Bien que la composition corporelle englobe les muscles, les os et la graisse, elle est souvent exprimée uniquement en pourcentage de graisse corporelle.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Il faut traiter de la composition corporelle avec tact et être attentif aux questions liées à l'estime de soi, à la taille et au poids. Un message important à cet effet est qu'un corps sain peut être de toute taille et de tout poids.

Pour de plus amples renseignements, consulter la section sur la composition corporelle aux pages 42 à 46 des *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba).

Il existe plusieurs outils permettant de déterminer la composition corporelle, dont l'adipomètre, l'appareil de mesure d'impédance bioélectrique (de nombreux pèse-personne en sont dotés), l'indice de masse corporelle (IMC), la pesée sous l'eau et l'absorptiométrie à rayons X en double énergie (l'outil le plus récent).

R É F É R E N C E S



Pour de plus amples renseignements et d'autres idées sur la façon d'évaluer les éléments de la condition physique reliés à la santé, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004. Disponible en ligne à [<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html >](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html).

Principes du développement de la condition physique

Les clés permettant de choisir le bon type d'exercices pour le développement et le maintien de chacun des éléments de base de la condition physique se trouvent dans les principes de la spécificité, de la surcharge, de la réversibilité, de la progression, du rendement décroissant et de la personnalisation.

- **Spécificité** : Le type d'entraînement que choisit une personne donnée devrait servir de manière spécifique à améliorer ses aptitudes dans la vie. Il faut donc choisir le bon type d'activités afin d'améliorer chacun des éléments de la condition physique et choisir la bonne combinaison d'éléments pour faciliter les activités quotidiennes. L'entraînement en force musculaire permet d'accroître la force des muscles concernés mais contribue peu à l'amélioration de l'endurance cardiorespiratoire.

Il faut en outre s'entraîner de manière spécifique en fonction de l'activité qui nous intéresse. Par exemple, pour atteindre la performance optimale en course à pied, il est préférable d'entraîner les muscles concernés par la course en fonction des mouvements requis. Cela ne signifie pas nécessairement qu'un bon nageur soit aussi un bon coureur. La spécificité exige aussi de prendre en compte la vitesse du mouvement, le nombre de membres en mouvement, la direction du mouvement et son amplitude.

- **Surcharge** : Lorsqu'une personne donnée s'entraîne assez souvent (fréquence), à un degré d'intensité suffisant (intensité) et suffisamment longtemps (durée) pour porter la dose d'activité physique au-delà du niveau de repos, sa condition physique s'améliore. Lorsque cela est fait régulièrement sur une certaine période, l'organisme s'adapte graduellement à la demande accrue. Le terme *surcharge* ne signifie pas qu'il faille se dépenser de manière excessive ou à un degré d'intensité élevé pour obtenir des gains sur le plan de la condition physique; cela signifie simplement qu'il faut porter la dose d'activité physique au-delà de celle à laquelle l'organisme est habitué.
- **Réversibilité** : La condition physique ou les effets d'un programme d'activité physique ou d'exercice ne peuvent être emmagasinés. Lorsqu'une personne cesse de s'entraîner durant une certaine période (trois à cinq jours, dans certains cas), les gains acquis sur le

plan de la condition physique commencent à s'estomper. Si aucun exercice n'est fait sur une période suffisamment longue, le niveau de la condition physique retombe au point de départ initial. Au moins trois séances d'entraînement équilibrées par semaine (trois heures au minimum) sont nécessaires pour maintenir une bonne forme.

- **Progression** : Augmenter la fréquence, l'intensité ou la durée d'une activité sur une certaine période est nécessaire à l'amélioration continue de la condition physique. Les améliorations se manifestent assez rapidement au début d'un programme d'exercice ou d'entraînement. Le taux d'amélioration diminue graduellement et plafonne (adaptation) s'il y a surcharge (ce qui signifie que la charge s'accroît et qu'il y a progrès). À des niveaux élevés de condition physique il peut même être nécessaire de changer de type d'exercices.
- **Rendement décroissant** : Plus une personne donnée est en bonne forme, plus il lui est difficile de continuer à améliorer sa forme physique en conservant le même rythme d'entraînement. Les personnes qui commencent la course à pied peuvent, dans un laps de temps relativement court, améliorer leur vitesse et leur temps de course. Cependant, les coureurs de fond d'expérience peuvent consacrer une saison entière à améliorer leurs temps de quelques secondes seulement.
- **Personnalisation** : Chaque personne est unique sur les plans physique et psychologique et requiert de ce fait un programme d'entraînement unique. Les facteurs susceptibles de jouer un rôle sont sa condition physique actuelle, son sexe, son âge, son hérédité, sa vulnérabilité aux blessures, ses besoins en matière de repos et de récupération et son alimentation. Deux personnes suivant le même programme d'entraînement peuvent en retirer des résultats complètement différents.

Pour une personne donnée, certaines activités peuvent servir à répondre à plus d'une exigence de base en matière d'exercice. Par exemple, en plus d'accroître l'endurance cardiorespiratoire, la course à pied favorise l'endurance musculaire des jambes, et la natation favorise le développement des muscles des bras, des épaules et du thorax. Le choix des bonnes activités physiques permet d'intégrer des aspects d'un entraînement à l'endurance musculaire à un entraînement à l'endurance cardiorespiratoire et d'épargner ainsi du temps.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter à la ressource suivante :
Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004, p. 13-16. Disponible en ligne à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html.

Le principe FITT

Un plan personnel d'activité physique bien conçu indique à quelle fréquence, pendant combien de temps (durée) à quel niveau de difficulté (intensité) une personne doit s'exercer,

et quels types d'exercices sont choisis. La fréquence des exercices, leur intensité, leur durée et leur type (principe FITT) sont les principaux éléments de tout plan ou série d'exercices de mise en forme.

Les objectifs personnels, le niveau de forme physique, l'âge, l'état de santé, les aptitudes, les intérêts et le fait de disposer du temps nécessaire sont parmi les facteurs à prendre en compte dans l'élaboration d'un plan d'activité physique. En particulier, tout plan d'activité physique doit prévoir une progression au fil du temps. La progression peut prendre la forme de changements dans l'un ou l'autre des éléments FITT, mais pas dans tous les éléments à la fois. Par exemple, un athlète qui s'entraîne en vue d'une compétition de haut niveau doit suivre un programme différent de celui d'une personne sédentaire qui vise à améliorer sa santé. Quels que soient les objectifs propres à chacun, les deux programmes seraient fondés sur les éléments du principe FITT.

Au départ, le plan personnel d'activité physique n'a pas à intégrer tous les éléments de la condition physique reliés à la santé. Le choix des éléments de départ doit dépendre des probabilités d'adopter le nouveau comportement et du fait que les objectifs soient ou non précis, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps (voir la leçon 5 du module B). Pour que la progression soit naturelle, d'autres éléments sont ajoutés au fil des semaines ou des mois. Un mode de progression courant consiste à adopter un programme d'endurance cardiorespiratoire (trois fois par semaine, 20 minutes par séance et intensité modérée) sans élément de force ou d'endurance musculaires précis. Après chaque séance axée sur l'endurance cardiorespiratoire, le retour au calme doit simplement consister en quelques étirements favorisant la flexibilité. Au bout de quelques semaines de participation soutenue au programme, un nouvel élément peut être ajouté.



Pour de plus amples renseignements, se reporter au DR 11-GC : Lignes directrices sur le principe FITT.

Application du principe FITT

Selon le principe FITT, une série d'exercices devrait comporter des exercices et des activités qui amélioreront les éléments de la condition physique reliés à la santé :

- endurance cardiorespiratoire
- force musculaire
- endurance musculaire
- flexibilité

Chaque séance d'entraînement ou d'exercice devrait commencer par des exercices

d'échauffement et se terminer par un retour au calme. De manière générale, il est tout aussi

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

L'amélioration de ces quatre éléments de la condition physique reliés à la santé se traduira par l'augmentation de la masse de tissus maigres (os et muscles plus forts) et par la diminution de la masse de graisses et influera donc grandement sur la composition corporelle. De telles améliorations permettront aussi de réduire les risques de maladie et d'accroître la capacité de travail.

important de planifier le repos et la récupération que de planifier l'activité physique et l'exercice, et les périodes de repos et de récupération devraient être également réparties entre les séances d'entraînement. Plus l'exercice est intense, plus le temps requis pour récupérer est long. Il en va de même lorsqu'il s'agit d'un nouvel exercice. Tenter de prendre en compte en même temps tous les aspects de la condition physique relative à la santé n'est pas nécessairement réaliste. Il faut d'abord se fixer des objectifs réalistes modestes ayant trait à un ou deux aspects de la condition physique relative à la santé et planifier d'en introduire davantage au fil du temps et au fur et à mesure que les nouveaux comportements deviennent des habitudes.

Les lignes directrices qui suivent servent à déterminer le niveau d'activité ou d'exercice nécessaire pour permettre à la personne en santé ordinaire d'atteindre ou de maintenir un niveau minimal de bonne forme générale. On y trouve des exemples d'activités ou d'exercices ainsi que des éléments relatifs à la sécurité pour chacun des éléments de la condition physique reliés à la santé.

- **Échauffement** : Les exercices d'échauffement sont essentiels à toute série d'exercices ou tout entraînement sportif pour préparer le corps et l'esprit au mouvement. Il ne faut pas sous-estimer l'importance d'une séance d'échauffement structurée en regard de la prévention des blessures, de l'optimisation de la performance et de l'optimisation du plaisir. Une séance d'échauffement efficace accroît à la fois le rythme respiratoire et le rythme cardiaque, ce qui favorise l'augmentation de la température interne de l'organisme ainsi que l'augmentation de la température des muscles grâce à l'apport accru d'oxygène et de nutriments. L'augmentation de la température des muscles en favorise la détente et l'assouplissement. Une autre raison justifiant l'importance des exercices d'échauffement est qu'ils permettent au participant de se préparer mentalement à la séance d'exercice qui suivra.

La séance d'échauffement devrait consister en cinq à dix minutes d'exercice physique léger, comme la marche, la course à pied lente, le soulèvement des genoux, des cercles avec les bras ou des rotations du tronc. On peut aussi y intégrer des mouvements de faible intensité reproduisant ceux à utiliser dans l'activité prévue. Les étirements statiques ne sont pas considérés en eux-mêmes comme partie d'une séance d'échauffement. Celle-ci peut consister en une version de faible intensité de l'exercice prévu. **Endurance cardiorespiratoire** : Au moins trois séances de 20 à 30 minutes chacune d'exercice d'aérobie (qui demande de l'oxygène) chaque semaine sont recommandées. Les activités d'aérobie populaires sont notamment la marche rapide, la course à pied, la natation, le cyclisme, la corde à sauter, l'aviron, le ski de fond et certains jeux exigeant une action continue comme le basketball et le soccer. Le type d'activité adéquat pour qu'une personne donnée puisse développer une bonne endurance cardiorespiratoire dépend de sa condition physique initiale. La course à pied peut être intense pour une personne donnée et servir d'échauffement à une autre.

Éléments de sécurité

Voici les aspects à prendre en compte pour garantir la sécurité :

- Savoir calculer la zone de fréquence cardiaque cible.
 - Savoir mesurer l'intensité (p. ex., test de la parole, taux d'effort perçu, moniteurs de fréquence cardiaque).
 - Garder présent à l'esprit la **règle de 10 %** pour augmenter l'intensité (vitesse, pente ou résistance) ou la durée de l'exercice (p. ex., si une personne court sans arrêt pendant dix minutes à chaque séance de la première semaine, alors l'augmentation maximale recommandée pour la deuxième semaine serait de courir sans arrêt pendant onze minutes à chaque séance).
- Règle de 10 %**
Ne pas accroître l'intensité ou la durée de l'activité choisie **de plus de 10 %** par semaine.
- Inclure toute une gamme d'activités pour prévenir les blessures dues au surmenage ou l'ennui.
 - Inclure une séance de retour au calme sur le plan cardiorespiratoire. Pour prévenir les risques après l'exercice (p. ex., étourdissement ou évanouissement), réduire graduellement le rythme cardiaque, le rythme respiratoire et la température corporelle avant de passer à l'entraînement contre résistance ou aux exercices d'assouplissement. Il peut s'agir simplement de marcher lentement durant cinq à dix minutes.
- **Entraînement contre résistance** : L'entraînement contre résistance sert essentiellement à développer la force et l'endurance musculaires, mais peut aussi développer l'endurance cardiorespiratoire lorsqu'intégré à un entraînement en circuit.
 - **Force musculaire** : On recommande de faire chaque semaine deux ou trois séances de 20 minutes chacune incluant des exercices pour tous les principaux groupes musculaires. Soulever des poids est l'une des façons les plus efficaces d'accroître la force. Chez les personnes sédentaires, aussi peu que deux séances par semaine peuvent être bénéfiques.

Et/ou

 - **Endurance musculaire** : On recommande de faire chaque semaine deux ou trois séances de 30 minutes chacune incluant des exercices comme la callisthénie (gymnastique suédoise), des extensions des bras, des demi-redressements assis, des tractions à la barre fixe et l'entraînement aux poids légers pour tous les principaux groupes musculaires.

Chez les personnes sédentaires, l'entraînement à la force musculaire et l'entraînement à l'endurance musculaire peuvent être combinés et limités à deux séances par semaine. Une fois le comportement acquis (devenu une habitude), on peut ajouter des séances additionnelles hebdomadaires.

L'entraînement contre résistance peut aussi permettre de développer la plupart des éléments de la condition physique reliés à l'habileté. La plupart des gens associent l'haltérophilie à l'entraînement contre résistance. Bien que le fait de soulever des poids soit l'une des formes les plus efficaces d'entraînement contre résistance, ce n'est pas la

seule. Les autres formes d'entraînement contre résistance sont notamment l'utilisation du ballon d'entraînement, de ballons d'exercice ou de bandes élastiques et la callisthénie (gymnastique suédoise).

Lignes directrices générales pour l'entraînement contre résistance

Lorsque l'on s'entraîne contre résistance, on doit effectuer les exercices jusqu'au point de **fatigue** ou d'**échec** (c.-à-d., jusqu'à ce qu'il soit impossible de les répéter une autre fois), peu importe si l'on vise la force ou l'endurance. Si l'on a l'impression que l'on aurait encore pu faire quatre autres répétitions après la série, alors la surcharge n'était pas suffisante.

Lignes directrices additionnelles pour l'entraînement contre résistance :

- **Séances** : Au minimum, 2 ou 3 séances par semaine sont requises pour constater un changement (2 pour les débutants, davantage aux niveaux intermédiaire et avancé).
- **Muscle ou groupe musculaires** : Effectuer 1 à 3 exercices par muscle ou groupe musculaire (1 pour les débutants, 1 ou 2 au niveau intermédiaire et 1 à 3 au niveau avancé). Changer d'exercice pour chaque groupe musculaire à tous les mois ou aux 2 mois pour prévenir les blessures et l'ennui.
- **Séries** : Effectuer 1 à 3 séries de chaque exercice (1 pour les débutants, 1 ou 2 au niveau intermédiaire, 1 à 3 au niveau avancé).
- **Répétitions** : Faire 6 à 20 répétitions (16 à 20 = endurance, 10 à 16 = force/endurance, 6 à 10 = force). Faire les trois séries de répétitions – au premier mois, pour l'endurance, au deuxième mois, pour la force et l'endurance, et au troisième mois, pour la force, et ainsi de suite. Compter 30 à 90 secondes pour les activités isométriques ou statiques.

Éléments de sécurité

Voici les aspects à prendre en compte pour garantir la sécurité :

- Demander conseil à son professeur d'éducation physique ou au responsable de la salle de musculation.
- Intégrer une séance d'échauffement général avant l'entraînement contre résistance même si l'on ne fait aucun exercice d'endurance cardiorespiratoire.
- S'assurer qu'un instructeur qualifié explique comment faire les exercices correctement. La bonne façon réduit les risques de blessure et permet des gains plus rapides de volume et de force musculaires.
- Avant d'utiliser les charges libres, les barres et les disques, les débutants devraient se limiter aux exercices utilisant le poids corporel et aux exercices sur appareil à câbles, jusqu'à ce qu'ils aient appris les bonnes techniques et à bien stabiliser leur centre de gravité.

- Porter des vêtements appropriés et de l'équipement de protection. Par exemple, les gants réduisent les risques d'ampoules, et des souliers de courses robustes assurent une bonne stabilité lors des exercices.
- Vérifier tout l'équipement avant de l'utiliser. Ne pas utiliser une pièce d'équipement qui semble défectueuse. En informer immédiatement son professeur d'éducation physique ou le responsable de la salle de musculation.
- Toujours bien fixer les disques au moyen des colliers de sécurité.
- Ne jamais retenir son souffle lorsqu'on soulève des poids. En général, il faut expirer à l'effort ou au moment de bander les muscles, et inspirer en abaissant la charge ou en revenant à la position initiale.
- Ne jamais faire d'extension complète d'une articulation.
- Travailler les grands groupes musculaires avant les petits groupes.
- Effectuer des exercices faisant intervenir de nombreuses articulations avant de procéder aux exercices ne faisant intervenir qu'une seule articulation.
- Entraîner le tronc en dernier lieu.
- Ne jamais exercer le même muscle ou groupe musculaire deux jours de suite.
- Se placer sur une surface antidérapante afin de réduire les risques de glissades et de chutes.
- Lorsque l'intervention d'un « surveillant » est requise, s'informer auprès de l'enseignant d'éducation physique ou du responsable de la salle de musculation de la technique sécuritaire et adéquate.
- Cesser immédiatement l'entraînement en cas de blessure ou de douleur et consulter un médecin aux fins de diagnostic et de traitement. Il est important de faire la distinction entre la douleur et la fatigue musculaire.
- Toujours maîtriser la cadence des mouvements de montée et d'abaissement de la charge. Un intervalle d'environ 4 à 7 secondes est recommandé pour l'exécution d'une répétition complète. Éviter les mouvements brusques.
- **Flexibilité :** À la fin de chaque séance d'entraînement, prendre 5 à 10 minutes pour exécuter des exercices d'étirement statique. Si la séance d'entraînement inclut une séance d'endurance cardiorespiratoire et une séance d'entraînement contre résistance, il est préférable d'exécuter les exercices de flexibilité à la fin de la série entière d'exercices.

Éléments de sécurité

Voici les aspects à prendre en compte pour garantir la sécurité :

- Un étirement doit être ressenti comme une traction en douceur et ne doit pas être douloureux.
- Éviter de procéder par à-coups.
- S'efforcer de maintenir l'étirement pendant 30 secondes.
- Se rappeler de respirer normalement.
- S'assurer d'étirer les muscles de posture tendus (p. ex, ceux du thorax) ainsi que les muscles sur lesquels portent l'entraînement.

Concevoir une série d'exercices

Pour concevoir leur série d'exercices, les élèves doivent tenir compte des lignes directrices générales énoncées plus haut dans cette leçon en rapport avec la section traitant du principe FITT.

Les définitions présentées au tableau qui suit ont pour but d'aider les personnes à déterminer leur position sur le continuum des Étapes du changement et à choisir les bons éléments d'une série d'exercices. Se reporter à ce tableau pour aider les élèves à bien choisir, organiser et planifier les exercices d'entraînement cardiorespiratoire et contre résistance.

Définir l'expérience des participants			
Participant	Étape du changement	Recommandations pour l'entraînement contre résistance	Entraînement à l'endurance musculaire et de la force
Débutant Peu ou pas d'expérience	<ul style="list-style-type: none">▪ Précontemplation▪ Contemplation▪ Préparation/décision	1 exercice par partie du corps 1 série par partie du corps	Entraînement à l'endurance durant les six premières semaines
Intermédiaire Expérience limitée mais actif au cours des trois derniers mois	<ul style="list-style-type: none">▪ Action	1 ou 2 exercices par partie du corps 1 ou 2 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l'expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l'intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l'endurance et de la force

(suite)

Définir l'expérience des participants (suite)			
Participant	Étape du changement	Recommandations pour l'entraînement contre résistance	Entraînement à l'endurance musculaire et de la force
Avancé Expérience antérieure et actif au cours des six derniers mois	<ul style="list-style-type: none"> Entretien 	1 à 3 exercices par partie du corps 1 à 3 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l'expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l'intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l'endurance et de la force



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Concevoir une série d'exercices

Dans le cadre de leur stage d'activité physique personnel (voir le module A), tous les élèves devront concevoir leur propre série d'exercices et consigner par écrit leurs progrès. Pour concevoir une série d'exercices, les élèves devraient choisir des activités qui amélioreront leur niveau de condition physique.

▪ Débutants

Les débutants peuvent commencer par un plan cardiorespiratoire comme première étape de la conception de leur propre routine d'exercices. Les suggestions qui suivent doivent être utilisées de concert avec le principe FITT :

- Certains élèves peuvent amorcer leur série d'exercices par le simple fait de marcher trois fois par semaine. Leur plan consisterait alors à accroître la durée (le nombre de minutes), la vitesse ou la fréquence de la marche (p. ex., de trois à cinq fois par semaine). De tels changements pourraient s'échelonner sur un mois environ et doivent intervenir avant l'ajout de tout autre élément de la condition physique.

- D'autres élèves peuvent utiliser un programme de podomètre. Les seules choses requises sont un podomètre et un calendrier mensuel. Les élèves consignent le nombre de pas effectués au cours de la première semaine puis se fixent un objectif pour le nombre total de pas à effectuer la semaine suivante en appliquant la règle du 10 %. Les élèves consignent leur compte de pas quotidien et comparent les totaux hebdomadaires pour déterminer s'il y eu ou non des changements.

Lignes directrices pour le compte de pas chez les ADULTES	
N ^{bre} de pas par jour	Description
< 5 000 pas/jour	
5 000 – 7 499 pas/jour	Normal ou peu actif
> 7 500 – 9 999 pas/jour	quelque peu actif
> 10 000 pas/jour	actif
> 12 500 pas/jour	très actif
Chez les ENFANTS actifs 12 000 – 16 000 pas/jour	

- Les débutants peuvent envisager l'intégration d'un entraînement contre résistance une fois qu'ils ont atteint un niveau de base de forme cardiorespiratoire (aérobie), qu'ils ont pris l'habitude d'être physiquement actifs, qu'ils ont appris à mieux connaître leur corps et qu'ils ont acquis une certaine confiance en eux.
- **Niveaux intermédiaire ou avancé**
 - On suggère aux élèves qui participent déjà à des activités cardiorespiratoires (p. ex., ceux de niveau intermédiaire ou avancé) d'intégrer des exercices d'entraînement contre résistance à leur série d'exercices.
 - Les élèves déjà avancés dans leur entraînement contre résistance peuvent simplement continuer avec leur plan existant et y ajouter des exercices nouveaux et différents. S'assurer que ces élèves conçoivent un plan de mise en forme cardiorespiratoire.

Quelle que soit leur expérience (niveau débutant, intermédiaire ou avancé), les élèves doivent :

- intégrer à leur série d'exercices des **exercices faisant appel aux principaux groupes musculaires** (c.-à-d., muscles du thorax, du dos, des épaules et du tronc, biceps, triceps, quadriceps et muscles ischio-jambiers);
- définir les **mesures de sécurité** à prendre dans l'exécution de leur série d'exercices.

Se reporter à la section « Application du principe FITT » déjà présentée dans cette leçon.

Il existe un certain nombre de façons de concevoir une série d'exercices d'entraînement contre résistance qui tiennent compte du nombre de jours d'entraînement et des groupes musculaires à intégrer à chaque jour. Le DR 12-GC fournit des exemples de programme d'entraînement fractionné d'une durée de deux jours, de trois jours et de quatre jours à prendre en compte pour la conception d'une série d'exercices d'entraînement contre résistance. On y trouve aussi un exemple de série d'exercices d'entraînement contre résistance pour tout le corps en formats de deux jours, de trois jours et de quatre jours.



Se reporter au DR 12–GC : Programmes fractionnés d’entraînement contre résistance.

Planificateur d’entraînement contre résistance

Il existe un *Planificateur d’entraînement contre résistance* destiné à faciliter la planification d’une série d’exercices. Cet outil renferme plus de 250 exercices pour les principaux groupes musculaires et explique comment les exécuter correctement et en toute sécurité. Le planificateur renferme aussi des liens vers d’autres sites Web où l’on peut trouver de l’information additionnelle.

REMARQUE POUR L’ENSEIGNANT

Ce planificateur peut être imprimé et utilisé en format papier par les élèves qui n’ont pas accès à la version électronique. S’assurer de trier les activités par ordre alphabétique et par niveau de difficulté (débutant, intermédiaire et avancé).

Le *Planificateur d’entraînement contre résistance* (feuille de calcul Excel) est disponible en ligne à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/>.



Pour consigner les résultats des séances d’entraînement contre résistance, se reporter au DR 13–GC : Journal d’entraînement contre résistance.

DR 8–GC : Mesure de la condition physique en regard d'activités courantes

Mesurez le degré de condition physique requis (en relation avec chacun des quatre éléments de la condition physique reliés à la santé) pour chacune des activités listées ci-dessous. Utilisez une échelle de 1 à 10, où « 1 » correspond à une exigence minimale à nulle, et « 10 », à l'exigence maximale sur le plan de la condition physique. (Le plus haut pointage possible est de 40.)

Activité	Mesure de la condition physique pour les éléments de la condition physique reliés à la santé				Mesure globale de la condition physique
	Endurance cardiorespiratoire	Force musculaire	Endurance musculaire	Flexibilité	
Sports					
Ski de fond					
Volleyball					
Quilles					
Séance de step					
Hockey sur glace					
Autres?					
Activités quotidiennes					
Tondre le gazon					
Passer l'aspirateur dans la maison					
Pelleter la neige					
Autres?					
Professions					
Facteur					
Agent de bord					
Couvreur/poseur de bardeaux					
Serveur					
Autres?					

DR 9–GC : Niveau d'effort et d'intensité

Niveau d'effort et d'intensité				
Niveau d'effort				Description de l'effort
Échelle du taux d'effort perçu (échelle de Borg modifiée)	Descripteur d'intensité	Variation de la fréquence cardiaque * (basée sur l'âge) Fréquence cardiaque maximale (FCM)	Descripteur d'effort	
1	LÉGÈRE	50 % – 65 % de la FCM	Repos	Vous respirez normalement et pouvez parler très facilement.
2			Plutôt léger	Votre rythme respiratoire augmente légèrement mais vous pouvez encore parler facilement.
3			Léger	Vous remarquez votre respiration mais pouvez encore parler assez facilement.
4	MODÉRÉE	65 % – 80 % de la FCM	Moyen	Vous respirez plus fortement mais ne pouvez pas entendre votre respiration.
5			Plutôt intense	Vous entendez votre respiration mais pouvez encore parler.
6			Moyennement intense	Il devient plus difficile de parler.
7	VIGOUREUSE	80 % – 100 % de la FCM	Intense	Vous respirez fortement et pouvez difficilement parler.
8			Très intense	Vous respirez péniblement et il est très difficile de parler.
9			Exténuant	Il est presque impossible de parler.
10			Maximal	Vous respirez très fortement et ne pouvez pas parler. Vous pouvez ressentir de la douleur.

* La fourchette de variation de la fréquence cardiaque varie selon les sources de référence, l'âge, les aptitudes physiques, le niveau de condition individuel, etc.

DR 10–GC : Tableau comparatif de l'endurance cardiorespiratoire chez les personnes en mauvaise forme et chez les personnes en bonne forme physique

(basé sur la performance à la course-navette de Léger de 20 m, ou Beep-Test)

Niveau de condition physique	Niveau atteint au Beep-Test	VO2 Max* ml/kg/min	Intensité modérée (60 % du VO2 max)	Intensité vigoureuse (80 % du VO2 max)
Mauvaise forme physique — Faible endurance cardiorespiratoire	4	26	15,6	20,8
			marche rapide 15 min/mile	course à pied lente
Très bonne forme physique — Endurance cardiorespiratoire élevée	14	60,64	36,384	48,512
			course à 6 mi/h 10 min/mile	course à 8 mi/h 7,5 min/mile

* VO2 max — quantité maximale d'oxygène, en millilitres, pouvant être consommée en une minute par kilogramme de poids corporel.

Cadence min/mile	Vitesse du tapis roulant mi/h	Équations course-marche de l'ACSM*		VO2 max ml/kg/min
		mètres/min		
30	2	53,6	0,1	8,86
20	3	80,4	0,1	11,54
15	4	107,2	0,1	14,22
12	5	134	0,2	30,3
10	6	160,8	0,2	35,66
8,571428571	7	187,6	0,2	41,02
7.5	8	214,4	0,2	46,38
6,666666667	9	241,2	0,2	51,74
6	10	268	0,2	57,1
5,454545455	11	294,8	0,2	62,46
5	12	321,6	0,2	67,82

*ACSM — American College of Sports Medicine

Niveau atteint au Beep-Test	VO2 Max correspondant ml/kg/min
4	26,04
5	29,5
6	32,95
7	36,42
8	39,88
9	43,3
10	46,8
11	50,26
12	53,7
13	57,2
14	60,64
15	64,1

DR 11–GC : Lignes directrices sur le principe FITT

Condition physique ou bienfait pour la santé	Variables			
	F Fréquence	I Intensité	T Durée [temps]	T Type
Endurance cardiorespiratoire (aérobie)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 à 5 fois par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ intensité modérée à vigoureuse (60 % à 85 % de la fréquence cardiaque maximale) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minimum de 20 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ course à pied ▪ vélo ▪ ski de fond (mouvement continu de grands groupes musculaires)
Force musculaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 ou 3 fois par semaine, entrecoupé de journées de repos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Résistance élevée (réglée à la capacité maximale) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minimum de 20 minutes par séance ▪ 1 à 3 séries de 6 à 10 répétitions 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poids et haltères ▪ gym multi-accessoires ▪ tubes élastiques ▪ poids corporel
Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 ou 3 fois par semaine, entrecoupé de journées de repos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ résistance faible à modérée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minimum de 20 minutes par séance ▪ 3 séries de 16 à 20 répétitions 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poids et haltères ▪ gym multi-accessoires ▪ tubes élastiques ▪ poids corporel
Flexibilité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chaque jour 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mouvement lent et maîtrisé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 à 12 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ statique ▪
Composition corporelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 à 7 fois par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ intensité variée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ variable selon l'intensité 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aérobie ▪ anaérobie ▪ résistance
Anaérobie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ une journée sur deux, 2 ou 3 fois par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 90 % de la fréquence cardiaque maximale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 à 3 minutes à la fois 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ course de vitesse ▪ saut
Vie quotidienne active/santé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chaque jour 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ intensité faible à modérée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 30 à 60 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jardinage ▪ marche ▪ quilles

Références :

Manitoba Fitness Council. *Active Healthy People: Fitness Theory Manual*. Winnipeg, Manitoba : Manitoba Fitness Council, aucune date.
 - - - *Resistance Training Manual*. Winnipeg, Manitoba : Manitoba Fitness Council, aucune date.

DR 12–GC : Programmes fractionnés d’entraînement contre résistance

Vous trouverez ci-dessous des exemples de programmes à prendre en compte pour la conception d’un programme d’entraînement contre résistance :

- Programme fractionné d’une durée de deux jours
- Programme fractionné d’une durée de trois jours
- Programme fractionné d’une durée de quatre jours

Nous présentons aussi un exemple de programme d’entraînement contre résistance pour tout le corps en formats de deux, trois et quatre jours. Assurez-vous de prévoir au moins une ou deux journées de repos pour permettre à l’organisme de récupérer.

Pour déterminer le nombre de séries et de répétitions approprié à l’entraînement contre résistance, reportez-vous au tableau ci-dessous.

Définir l’expérience des participants			
Participant	Étape du changement	Recommandations pour l’entraînement contre résistance	Entraînement à l’endurance musculaire et de la force
Débutant Peu ou pas d’expérience	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Précontemplation ▪ Contemplation ▪ Préparation/décision 	1 exercice par partie du corps 1 série par partie du corps	Entraînement à l’endurance durant les six premières semaines
Intermédiaire Expérience limitée mais actif au cours des trois derniers mois	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Action 	1 ou 2 exercices par partie du corps 1 ou 2 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l’expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l’intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l’endurance et de la force
Avancé Expérience antérieure et actif au cours des six derniers mois	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entretien 	1 à 3 exercices par partie du corps 1 à 3 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l’expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l’intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l’endurance et de la force

(suite)

DR 12–GC : Programmes fractionnés d'entraînement contre résistance (suite)

Programme fractionné d'une durée de deux jours

Idéal pour les personnes de niveau débutant, intermédiaire ou avancé	Jour 1	Jambes	Dos	Biceps	Tronc
	Jour 2	Thorax	Triceps	Épaules	
	Jour 3	Se reposer ou revenir au jour 1 et répéter.			

Programme fractionné d'une durée de trois jours

Niveau intermédiaire ou avancé	Jour 1	Thorax	Triceps	Épaules
	Jour 2	Dos	Biceps	Tronc
	Jour 3	Quadriceps	Ischio-jambiers	Mollets
	Jour 4	Se reposer ou revenir au jour 1 et répéter.		

Programme fractionné d'une durée de quatre jours

Niveau intermédiaire ou avancé	Jour 1	Thorax	Triceps	Tronc
	Jour 2	Quadriceps	Ischio-jambiers	
	Jour 3	Dos	Biceps	
	Jour 4	Épaules	Tronc	
	Jour 5	Se reposer ou revenir au jour 1 et répéter.		

Programme d'entraînement contre résistance pour tout le corps

Idéal pour les personnes de niveau débutant, intermédiaire ou avancé	Jour 1 Jour 3 Jour 5 Jour 7 Jour 1 (Repos) Jour 2 Jour 4 Jour 6 Jour 7 (Repos) Jour 1 Répéter	Ordre des exercices Thorax Dos Triceps Biceps Épaules Jambes Tronc
	Jour 1 Jour 3 Jour 5 Répéter	Ordre des exercices Thorax Dos Triceps Biceps Épaules Jambes Tronc
	Jour 1 Jour 5 Répéter	Ordre des exercices Thorax Dos Triceps Biceps Épaules Jambes Tronc

