

Conseils éprouvés pour vous rendre actif!

L'activité physique procure une diversité d'avantages sur la santé physique¹ et mentale² qui sont particulièrement importants pendant la pandémie de la COVID-19. Toutefois, seuls 16 % des adultes canadiens respectent les directives canadiennes en matière d'activité physique³. Les nouveaux besoins de travailler à la maison, le stress supplémentaire, les restrictions en matière de santé publique et les fermetures associés à la pandémie ont créé des défis supplémentaires au fait d'être actif physiquement. Le SIRC s'est tourné vers les recherches pour aider en ce sens.

CONSEILS POUR ÊTRE ACTIF

Selon les données disponibles⁴, les techniques de changement de comportement suivantes sont les plus efficaces pour aider les personnes à augmenter leur niveau d'activité physique, surtout lorsqu'elles sont utilisées ensemble :

► **FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS** : Établissez des objectifs d'activité physique qui sont spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels (SMART). Un exemple d'objectif SMART pourrait être de marcher pendant 30 minutes 5 jours ou plus pendant la semaine. Pour de meilleurs résultats, les objectifs doivent être auto-générés et se concentrer sur un type et une quantité d'activité physique, plutôt que sur un résultat découlant de l'activité physique (p. ex. perdre du poids).

► **ÉTABLISSEZ UN PLAN D'ACTION** : Créez un plan détaillé pour savoir quand, où et comment atteindre chaque objectif d'activité physique. Par exemple, un objectif de 30 minutes de marche sur 5 jours ou plus pendant la semaine peut impliquer un plan de marche les matins de semaine avant le travail sur un sentier ou une piste locale, ou simplement dans le voisinage. Avoir un partenaire de marche — comme un membre de la famille, un voisin ou un animal de compagnie — peut vous aider à respecter le plan et vous permettre de passer un temps précieux en société!

► **ASSUREZ UN SUIVI** : Établissez un moyen de suivre votre activité physique afin que les progrès accomplis dans l'atteinte de vos objectifs soient faciles à voir. Utilisez un journal pour noter la date, l'heure et la durée de l'activité, ou faites appel à la haute technologie et utilisez un podomètre, une montre intelligente, un téléphone intelligent ou un appareil GPS pour enregistrer le nombre de pas, les minutes ou la distance parcourue.

► **OBTENEZ DE LA RÉTROACTION** : Demandez l'avis d'un professionnel de la santé ou de la remise en forme, tel qu'un conseiller de santé, un médecin ou un entraîneur personnel,

ou même d'amis et de membres de la famille. De la rétroaction positive de la part d'autres personnes, y compris un soutien et des encouragements, peut accroître la confiance en soi et vous aider à vous motiver pour atteindre vos objectifs. Utilisez de la rétroaction constructive avec des suggestions d'amélioration spécifiques pour améliorer les compétences liées aux objectifs (p. ex. la technique physique, la gestion du temps) ou pour modifier les objectifs et les plans d'action.

► **EXAMINEZ VOS OBJECTIFS** : Revoyez vos objectifs en matière d'activité physique toutes les semaines ou toutes les deux semaines pour célébrer les progrès réalisés, rehausser le défi (p. ex. augmenter le temps ou la distance) ou rajuster les attentes (rétablissez votre objectif s'il est trop ambitieux et recommencez). Parallèlement, réfléchissez à la manière dont votre plan d'action, votre stratégie de suivi ou votre source de rétroaction peuvent être adaptés pour optimiser votre réussite.



Le Centre de documentation sur le sport (SIRC) et responsabilise la communauté sportive grâce à de l'information crédible et une expertise de renommée mondiale.

Pour plus d'information, visitez le sirc.ca/fr et inscrivez-vous pour recevoir notre bulletin de nouvelles quotidien — le Quotidien sportif canadien — ou suivez-nous sur les médias sociaux.

 @SIRCTweeter

 Centre de documentation sur le sport

 SIRC.canada

- 1 Warburton, D. E., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. (2010); Strasner, A., Barlow, C. E., Kampert, J. B., & Dunn, A. L. (2001).
- 2 Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015); Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018).
- 3 Clarke, J., Colley, R., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2019).
- 4 Ashford, S., Edmunds, J., & French, D. P. (2010); Greaves, C. J., Sheppard, K. E., Abraham, C., Hardeman, W., Roden, M., Evans, P. H., & Schwarz, P. (2011); McEwan, D., Harden, S. M., Zumbo, B. D., Sylvester, B. D., Kaulius, M., Ruissen, G. R., ... & Beauchamp, M. R. (2016); Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J., & Gupta, S. (2009); Murray, J. M., Brennan, S. F., French, D. P., Patterson, C. C., Kee, F., & Hunter, R. F. (2017); Williams, S. L., & French, D. P. (2011).