

7 ASTUCES POUR RESTER PHYSIQUEMENT ACTIF TOUTE L'ANNÉE

1.

FIXER DE PETITS OBJECTIFS À COURT TERME

Même si on rêve grand, **fixer des objectifs simples et réalistes à court terme** permet de vivre des expériences de succès et de rester motivé.



2.

DÉTERMINER UN HORAIRE

Tous les moments dans une journée et la plupart des endroits sont bons pour bouger. Un moyen pour maintenir une assiduité est de **déterminer à l'avance la période de la journée** qui convient le mieux pour faire une activité et la noter à l'agenda.



3.

S'AMUSER AVANT TOUT !

Il est essentiel de **choisir des activités qui s'accordent avec nos goûts, nos préférences et notre personnalité.**

- Pour une personne qui ressent davantage de motivation à bouger avec de la compagnie, une activité duelle (ex. : badminton) ou en groupe (ex. : groupe de marche) est stimulante.
- Pour une personne qui préfère les activités extérieures, s'adonner au plein air est ressourçant.

4.

ÉVALUER SES BESOINS ET SES CAPACITÉS

Choisir une activité physique adaptée à ses besoins et ses capacités permet d'y **aller à son rythme et de bouger dans le plaisir.** Il existe autant de types d'activités que de besoins. Des efforts trop exigeants mènent au découragement.



5.

CONNAÎTRE ET UTILISER LES RESSOURCES À PROXIMITÉ

Même s'ils peuvent contribuer à la motivation et au plaisir de bouger, il n'est pas indispensable de suivre des cours ou de s'entraîner dans des centres de conditionnement physique. **Il existe une multitude de façons de bouger à peu de frais.** En faisant preuve de créativité et en rendant accessible un minimum de matériel d'activité physique, les jeunes et les familles peuvent s'amuser à domicile, au parc et dans diverses installations publiques et communautaires. **Choisir des endroits près de la maison, de l'école ou du lieu de travail permet un accès rapide, facile et régulier.**



6.

INVITER LA TECHNOLOGIE AU CŒUR DE L'ACTION

Pour certaines personnes, **les outils technologiques peuvent augmenter la motivation à bouger et la régularité des séances.** Ils permettent aussi de mesurer et suivre ses progrès dans le but d'atteindre ses objectifs. Voici quelques exemples d'outils disponibles : podomètre, montre ou bracelet avec moniteur d'activité physique, applications mobiles, certaines consoles de jeux, etc.

7.

MAINTENIR UNE CONSTANCE

La régularité tout au long de l'année est la clé du succès en activité physique. Bien que la température et nos comportements puissent varier au gré des saisons, il faut s'assurer de demeurer actif été comme hiver.

