



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Susciter le goût des activités physiques de groupe

Les activités physiques de groupe peuvent s'avérer plus qu'amusantes. Elles offrent aux familles, amis et collègues de travail une saine façon de se détendre et de passer du temps ensemble. Elles encouragent les efforts de mise en forme déjà entrepris et constituent une incitation à l'endroit de ceux qui éprouvent des difficultés à s'y mettre. Bien qu'elles nécessitent une certaine planification, les bénéfices qu'on en retire en valent la peine. Des études ont démontré que les adultes qui font régulièrement de l'exercice sont encouragés par leur conjoint et que les enfants et adolescents qui sont actifs physiquement comptent des personnes également actives au nombre de leurs amis et des membres de leur famille. Reconnaissons que d'amener des gens à s'engager dans une activité peut représenter un défi. La clé du succès est de trouver la motivation qui convient au groupe et de choisir des activités attrayantes.

Offrez du plaisir en perspective

Lorsque vous suggérez une activité de groupe, évitez d'utiliser le terme «exercice», souvent associé à un effort ardu. Mettez plutôt l'accent sur le plaisir d'être actif physiquement. «Vous pouvez vouloir aborder le sujet lorsque les gens s'amusent déjà, par exemple lors d'un pique-nique organisé par la compagnie ou d'une sortie en famille», suggère Anita Teslak, conseillère chez Les Consultants Shepell.

Pensez aux «3 C» : Compétence, choix et contrôle

Selon le Dr Len Wankel, chercheur dans le domaine de la forme physique à l'Université de l'Alberta, «cela signifie de prendre en considération les différentes habiletés des gens, d'opter pour des activités en rapport avec leurs compétences, de proposer un choix d'activités et d'environnements sociaux, et d'assurer un certain contrôle sur la participation, le temps et le lieu de l'activité». À la maison, Anita Teslak recommande d'aborder ces questions lors des réunions en famille. «Je recommande souvent que les familles se réunissent une fois par mois afin de discuter des tâches domestiques, des vacances et de sujets divers touchant la famille en tant qu'entité. Ces rencontres constituent une bonne occasion de discuter d'activités physiques et d'encourager chaque membre de la famille à dire son mot.»

Fixez-vous des objectifs

Durant les rencontres vous serez surpris de constater à quel point des groupes d'activités peuvent se former tout naturellement lorsque les gens ont des objectifs et des intérêts en commun. Un père et sa fille qui veulent se mettre en forme peuvent décider de prévoir du temps pour faire du jogging. Deux ou trois employés qui souhaitent améliorer leur service au tennis peuvent vouloir profiter, à l'heure du midi, d'un court de tennis à proximité. Certaines activités conviennent mieux que d'autres à des objectifs spécifiques de mise en forme et de santé. Consultez la liste d'activités en page 2 ou un professionnel de la forme physique afin d'obtenir de l'information détaillée.

Notez vos progrès à titre de «renforcement positif»

Une fois une activité engagée, incitez les participants à se servir d'un journal de bord ou d'un calendrier pour suivre l'atteinte de leurs objectifs et leurs progrès. N'oubliez pas d'afficher les résultats des joutes de baseball ou d'autres sports. Même si votre équipe perd, vous pouvez toujours trouver quelque chose d'encourageant à écrire tel que «Bravo! tout le monde est allé jusqu'au bout» ou «nous les aurons la prochaine fois!».

Recourez à des récompenses, des prix et à d'autres éléments incitateurs

Ces éléments ne motiveront pas les personnes véritablement «non motivées» mais ils aideront celles qui sont déjà engagées à persister dans la poursuite de leurs objectifs. Assurez-vous que les récompenses sont significatives; offrez par exemple une vidéocassette sur le sport à un fils qui a atteint le but qu'il s'était fixé, celui de «nager un kilomètre». Participer à un «marchethon», «nagethon» ou quelque chose du genre afin de ramasser des fonds pour une bonne œuvre constitue une façon honorable de s'engager dans des activités de mise en forme physique. Adressez-vous aux organismes de charité pour en savoir davantage.

Évitez les irritants classiques

L'horaire : Prévoyez un horaire qui convient bien à l'emploi du temps habituel des participants. L'heure du midi et les soirées en semaine sont souvent des moments privilégiés pour réunir les collègues de travail.

L'argent : Si vous êtes assujéti à un budget strict à la maison ou au travail, optez pour des activités qui ne coûtent rien. Une partie de volleyball requiert un investissement minime (un filet et un ballon) et peut avoir lieu dans un parc ou un champ. Identifiez les installations sportives disponibles par l'intermédiaire de votre centre municipal de loisirs et de votre «Y» local. Bien que collègues et amis puissent avoir à contribuer leur quote-part pour la location de l'équipement ou des lieux, tentez de limiter les dépenses individuelles à un maximum de 10 \$ par séance ou partie.

Activités sociales versus obligations personnelles

Même la personne la plus motivée peut éventuellement abandonner si l'activité interfère avec ses autres relations personnelles. Songez à inviter proches ou conjoints à se joindre aux activités de mise en forme. Il n'y a pas de mal à ce que votre adolescent très préoccupé par son groupe d'amis, invite l'un d'eux lors d'une sortie en famille. Cela peut resserrer votre relation avec lui; tout au moins vous saurez où est votre «ado».

Compétition négative

Évitez bien entendu de mettre vos enfants en compétition les uns avec les autres en disant : «Regarde, ta sœur joue mieux que toi» ou en vous moquant des faiblesses évidentes d'une personne. Par ailleurs, un peu de compétition amicale (sous forme de pari) peut s'avérer stimulante tout en incitant les équipes et les individus à s'améliorer.

Ennui

Il est utile d'établir une routine pour votre activité de groupe en prenant soin de ne pas s'y enroûter. Lors d'activités sportives, tâchez de faire alterner les membres des équipes. Après la partie, encouragez les participants à choisir à tour de rôle le lieu où l'on mangera. Changez de temps en temps de musique (ou de vidéo) lors des séances d'aérobic. Lorsque vous vous adonnez à une randonnée pédestre ou faites du vélo, essayez des routes ou des parcours différents.

Quelles sont les activités qui conviennent à vos objectifs santé? (Adapté de «Which Exercise is Best For You?» Consumer Reports on Health, avril 1994)

Prévention des maladies

Toute activité physique ou sportive qui exige un effort soutenu peut réduire les risques de maladies cardiaques, d'hypertension et de diabète, par exemple : marche ou jogging, aérobic de bas impact, cyclisme, volley-ball, ski de fond, tennis ou badminton.

Mise en forme aérobique

La forme aérobique (ou cardio-vasculaire) est définie comme la capacité du cœur et des poumons à fournir suffisamment d'oxygène pour que vous ne vous sentiez pas facilement fatigué ou essoufflé lorsque vous courez après l'autobus ou que vous montez l'escalier. Pratiqués au moins 3 fois par semaine, les exercices suivants accroissent la forme aérobique : marche

rapide avec bras battants, danse aérobique de bas impact, natation, aérobic sur marches consistant à monter et à descendre d'une marche-tabouret tout en bougeant les bras, habituellement au rythme de la musique (danse de variétés), appareils stationnaires de ski de fond ou d'escaliers.

Force musculaire et endurance

L'entraînement à l'endurance et à la musculation est certes populaire auprès des adolescents, mais s'avère particulièrement important après l'âge de 30 ans, alors que l'on commence souvent «à perdre du muscle», par exemple : levée de poids, tractions sur les mains avec écart latéral, redressements assis, exercices aérobiques qui font travailler vigoureusement les jambes.

Perte de poids

Contrairement à la croyance populaire, l'exercice exténuant ne constitue pas pour l'individu moyen la meilleure façon de perdre du poids. En effet, la plupart des gens peuvent maintenir beaucoup plus longtemps la pratique régulière d'un exercice à un rythme modéré et brûler ainsi un nombre total de calories beaucoup plus élevé. Un programme d'exercice d'une durée de 45 à 60 minutes pratiqué 4 fois par semaine constitue généralement la stratégie d'exercice la plus efficace pour maigrir.

Parmi les activités qui conviennent, mentionnons le vélo, la marche vigoureuse, la danse énergétique (pas nécessairement la danse aérobique), gravir des marches, la bicyclette stationnaire et les appareils de ski de fond réglés à un niveau de basse résistance.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328