**-1- Les freins à l’activité physique**

**Tableau 11. Obstacles ressentis et conseils**  
**Les obstacles**  
**ressentis**  
**Les conseils à prodiguer**  
**Trop vieux**

Mettre l’accent sur :  
- les bienfaits de l’AP et ses effets sur la qualité de vie et l’indépendance fonctionnelle  
- l’amélioration des capacités d’adaptation à l’effort quel que soit l’âge  
- l’aide potentielle à la socialisation (plaisir de partager avec d’autres personnes, de  
passer un moment agréable)  
- la qualification des professionnels qui pourront adapter individuellement la pratique  
de l’AP  
- lever l’ambiguïté entre le sport et l’AP sans notion de performance

**Manque d’intérêt**  
Mettre l’accent sur :  
- la diversité des AP, le caractère ludique  
- le lien social, la possibilité de rencontrer des nouvelles personnes et de profiter de  
nouveaux environnements (nature, infrastructures)  
- les bénéfices pour la santé, la condition physique et le maintien de l’autonomie

**Effort trop important /Trop fatigué**  
Mettre l’accent sur :  
- le rôle de l’AP sur la réduction de la sensation de fatigue et d’essoufflement  
- le rôle de l’AP sur le sommeil  
- le rôle de l’inactivité physique sur le déconditionnement (spirale : moins je bouge ->  
moins je suis capable de bouger -> moins j’ai envie de bouger)  
- la progressivité de la pratique : un effort faible/modéré est bénéfique s’il est fait  
régulièrement

**Manque de temps**  
Mettre l’accent sur :  
- les déplacements actifs (marche, vélo, escaliers) qui sont facilement mobilisables  
- le modèle gagnant-gagnant des AP de la vie quotidienne  
- le fractionnement des périodes d’AP tout en gardant ses effets bénéfiques sur la  
santé  
- les effets de l’AP sur la santé et la condition physique même pour des volumes et/ou  
intensités réduits

**Météo défavorable**  
Mettre l’accent sur :  
- les effets des AP de la vie quotidienne (ménage, bricolage, etc.)  
- les AP à domicile  
- les AP en centre sportif

**Déplacements difficiles**  
Mettre l’accent sur :  
- la possibilité de pratique proche de chez soi  
- la pratique d’AP en groupe avec son entourage (déplacement en groupe)  
- les AP à domicile, au besoin avec l’aide des nouvelles technologies  
- l’effet de l’AP sur l’amélioration des déplacements à moyen terme  
  
  
**Coût trop élevé**

Mettre l’accent sur :  
- certaines AP comme la marche sont gratuites  
- faire de l’exercice chez soi ne coûte rien (exemple : exercices avec le poids du corps)  
- des programmes d’APA peuvent être subventionnés par les villes ou les  
complémentaires-santé, etc.

**Crainte des blessures/ de douleurs**  
Mettre l’accent sur :  
- les périodes d’échauffement et de récupération  
- la progressivité en intensité et en volume du programme d’AP  
- les exercices d’assouplissement, l’échauffement des muscles  
- une bonne position pendant l’AP en faisant attention au dos et aux genoux  
- des professionnels de l’APA qui préviennent l’apparition de douleurs et de blessures  
- écouter les signaux de son corps sans dépasser ses limites

**Isolement/faible réseau social**  
Mettre l’accent sur :  
- sollicitez votre entourage, vos proches, vos connaissances et demandez-leur s’ils  
pratiquent une AP  
- pratiquez une AP avec eux en salle de sport, à proximité de chez vous ou de votre  
travail. Certains professionnels interviennent également à domicile  
- n’oubliez pas qu’il existe des portes ouvertes organisées par la ville (associations,  
clubs de sport, etc.) et des périodes d’essai