

## -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

### Isolation/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