

Exercice et motivation

La motivation est le facteur influençant le plus l'adhésion à un programme de conditionnement physique et celle-ci peut être de type extrinsèque ou intrinsèque.

Motivation extrinsèque

Quand un individu initie un programme de conditionnement physique, la motivation est habituellement extrinsèque. La personne agit dans l'intention d'obtenir un bénéfice qui se trouve en dehors de l'activité même : par exemple, recevoir une récompense, éviter de se sentir coupable ou obtenir la reconnaissance des autres. Le comportement est "fragile" et l'encadrement professionnel doit être serré pour aider au transfert vers une motivation plus intrinsèque.

Motivation intrinsèque

Plus le temps avance et plus on assiste à un transfert vers une motivation qui est de plus en plus intrinsèque. Dans ce cas, la personne agit en vertu de l'intérêt et du plaisir qu'elle trouve dans la pratique d'une activité. La personne est plutôt motivée par un désir de dépassement, d'accomplissement, de bien être physique et mental ou de réalisation de soi. La motivation intrinsèque amène un comportement (la pratique régulière de l'exercice) beaucoup plus stable et beaucoup résistant aux contraintes de l'environnement que la motivation extrinsèque.

