

Motivation à l'exercice

Test d'évaluation de votre
potentiel d'adhésion à un
programme d'exercice

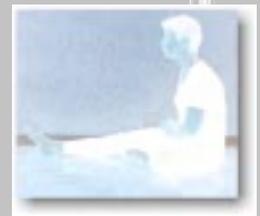
version A-2003

Yvan Campbell

kinésiologue

Centre de recherche clinique en réadaptation au
travail, Hôpital Charles LeMoine
Département de kinésiologie, Université de Montréal

disponible au www.yvanc.com



Test d'évaluation de potentiel d'adhésion à un programme d'exercices (version 2003)

La moitié des gens qui initient un programme d'exercices physiques abandonnent dans les premiers six mois (figure 1) et si on leur demande pourquoi ils ont abandonné, la majorité de ces personnes vous répondront qu'elles n'avaient plus de motivation.

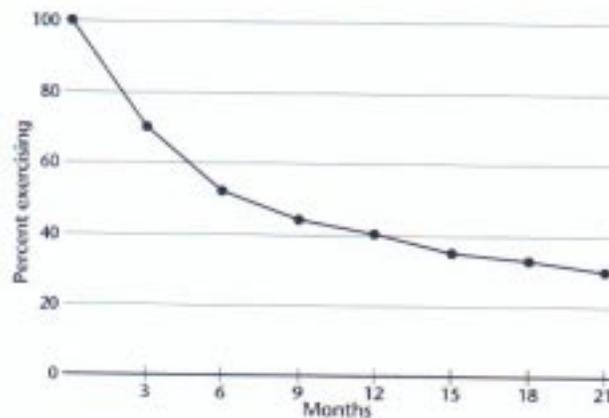


Figure 1.1. Expected dropout rate from an exercise program over time.

Figure 1: % de personnes qui abandonnent un programme d'exercices sur une période de 21 mois. 50 % des individus abandonnent après 6 mois. (Annesi, J. 1996, Dishman, R. 1988)

On pense souvent, à tort, que la motivation est un trait de caractère inébranlable que l'on a ou que l'on n'a pas.

La réalité est tout autre : on peut agir sur le niveau de motivation d'une personne et même de façon très efficace !!

Il s'est fait beaucoup de recherches sur la motivation à participer à un programme d'exercices, et certaines grandes lignes sont dignes d'être retenues, surtout si celles-ci peuvent nous aider à maintenir notre pratique d'activité physique. En fait la motivation est le facteur influençant le plus l'adhésion à un programme de conditionnement physique . La motivation peut être de type extrinsèque ou intrinsèque (figure 2).



Figure 2: Les deux composantes de la motivation (Annesi, J. 1996, Dishman, R. 1988, Rejeski, W.J., Kenney, E.A., (1988))

Motivation extrinsèque

La motivation vient de renforcements extérieurs

- Support du conjoint, des amis(es), ou collègues
- Résultats d'évaluation
- Reconnaissances, récompenses, records
- Modèle social
- Environnement: musique, posters

Motivation intrinsèque

La motivation vient de " l'intérieur "

- Désir de dépassement, d'accomplissement
- Bien être physique et mental
- Réalisation de soi

Figure 3: Différence entre la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque (Annesi, J. 1996, Dishman, R. 1988, Rejeski, W.J., Kenney, E.A., (1988))

Je vous présente un outil qui énumère d'abord quelques facteurs de "renforcement" de type extrinsèque (figure 3) et qui favorise l'adhésion à un programme de conditionnement physique.

De plus, il peut être intéressant de quantifier combien de ces facteurs on peut retrouver dans votre réalité contextuelle et ainsi évaluer vos chances de persévérer dans l'exécution de votre programme d'exercices.

En compilant vos réponses à la dernière page, vous pourrez évaluer votre cas et ensuite apporter les changements nécessaires pour maximiser vos chances d'adhésion au programme.

Vous aurez alors votre propre système de motivation personnalisé.

A noter que les trucs peuvent être utilisés pour à peu près n'importe quelle activité physique.

Cochez si le facteur s'applique à votre cas

Facteur # 1



Assurez-vous d'adhérer à un système. (si oui, cochez à gauche)

Le chances de ne pas abandonner sont multipliées si on utilise une approche "systématique", c'est à dire une façon d'organiser votre démarche qui ne laisse pas de place à l'improvisation et/ou au hasard (Sleamaker, 1989).

Un bon système d'entraînement de la condition physique se compose d'un système de motivation, d'un accès à une supervision par des professionnels qualifiés, et d'un registre de méthodes d'entraînement qui ont été validées scientifiquement (figure 4).



Figure 4. Hierarchisation entre les trois composantes d'un système d'entraînement de la condition physique (Campbell, 2002).

La motivation dans le cadre d'une activité physique est la composante la plus importante du programme parce que justement l'activité physique peut aider un individu à rester en bonne santé si, et seulement si, l'activité est pratiquée de façon régulière.

Adhérer à un système d'entraînement vous permettra d'avoir des objectifs qui sont clairement définis et surtout, vous donnera la possibilité de moduler ces objectifs en cours de route. De plus, le système devra inclure un encadrement par des gens qui ont une compétence reconnue dans le domaine de l'activité physique. Ceux-ci pourront sélectionner les méthodes d'entraînement dans le but de les adapter à votre réalité contextuelle car il est important de comprendre que ce sont les méthodes qui doivent être adaptées à vos besoins et attentes et non le contraire !

Cochez si le facteur s'applique à votre cas

Facteur # 2

L'endroit doit être facilement accessible et relativement près de votre travail ou de votre domicile. (si c'est votre cas, cochez à gauche)

Il ne faut pas oublier que si l'activité est à un endroit autre que le lieu de votre travail ou votre domicile, vous aurez à vous y rendre 2 à 4 fois par semaine.

Les spécialistes en psychologie comportementale nous conseillent de toujours se rappeler que tous les désagréments, si petits soient-ils, contribuent à la longue à nous éloigner d'un nouveau comportement (l'exercice régulier dans notre cas).

Facteur # 3

L'activité doit être " le fun ". (si c'est votre cas, cochez à gauche)

En effet, on a très peu de chance d'adhérer à une activité que l'on ne trouve pas plaisante. Même si l'on sait que cette activité est bénéfique pour notre santé, les psychologues spécialisés en théorie de l'adhésion nous disent que c'est l'aspect "agréable" ou ludique d'une activité qui nous motive à reprendre le "comportement" de façon répétée.

Facteur # 4

Les encouragements venant du conjoint ou des membres de votre famille sont les plus efficaces. Informez vos proches de votre intention de pratiquer une nouvelle activité physique et de l'importance de cette nouvelle habitude pour vous.

(si vos proches sont au courant de votre démarche vis à vis l'activité physique, cochez à gauche)

Facteur # 5

Inscrivez les périodes dédiées à votre programme d'activités physiques à votre agenda **AVANT** tous vos autres rendez-vous et ne les déplacez pas **sous aucun prétexte**.

De plus, essayez de garder les même plages horaires d'une semaine à l'autre. Une habitude devient ancrée dans votre vie si elle est répétée aux mêmes temps de façon régulière.

(si vous connaissez exactement les moments où vous ferez votre activité physique et que ces périodes sont fixes, cochez à gauche)

Cochez si le facteur s'applique à votre cas

Facteur # 6

Si vous pratiquez l'activité après votre travail, partez pour le boulot en ayant votre équipement avec vous pour ne pas avoir à repasser à la maison et ainsi être tenté d'y rester !

(si vous n'êtes pas obligé de passer à votre domicile avant votre activité physique ou si vous pratiquez vos exercices chez vous, cochez à gauche)

Facteur # 7

Faites votre activité avec un copain ou une copine ! Il est prouvé que les gens qui s'entraînent avec un(e) ami(e) sont plus fidèles à leur pratique.

(si vous faites, ou prévoyez faire, votre session d'activités physiques avec quelqu'un, **à toutes les fois**, cochez à gauche)

Facteur # 8

Montez vous un cartable et consignez-y par écrit vos objectifs à court, moyen et long termes.

Le système des objectifs est très puissant en terme d'élément de motivation et le fait de les écrire cristallise vos intentions !

De plus, offrez-vous des petites récompenses lorsque vous aurez atteint certains objectifs importants. Surtout n'allez pas considérer cette façon de faire comme puérile ou enfantine; considérez cette façon de faire comme un outil temporaire pour arriver à vos fins.

Dans ce même cartable ou livre d'entraînement, vous y placerez la progression de vos entraînements (temps, distance, matchs joués, etc) sur des feuilles de route. Vous aurez ainsi le sentiment de progression si nécessaire pour rester motivé !

(si vous avez, ou prévoyez avoir, un cahier ou un moyen de consigner les détails relatifs à votre programme, cochez à gauche)

Facteur # 9

Écoutez de la musique en vous entraînant. La psychologie du comportement nous apprend que la musique a un effet sur différentes régions du cerveau (le système limbique, impliqué dans la gestion des émotions, entre autres) et peut augmenter et maintenir la motivation durant un entraînement.

Additionnez le nombre de facteurs que vous utiliserez. (voir la prochaine page pour l'interprétation)

7 facteurs et plus :

vos chances d'adhérer à votre programme sont excellentes !

Inscrivez votre résultat :

Entre 4 et 6 facteurs :

vos chances sont moyennes.

3 facteurs et moins:

vous avez de fortes chances de faire partie des 50 % des gens qui abandonnent avant 6 mois ...

Votre plan d'action pour augmenter votre motivation à votre programme d'exercices durant les premiers 6 mois :

Après 6 mois ...

Si vous avez persisté pendant les premiers six mois : félicitations , la période critique est passée et l'activité physique est presque devenue une habitude pour vous !

A partir de cette étape votre motivation deviendra de plus en plus " intrinsèque ", c'est à dire qu'elle sera " interne ", qu'elle proviendra du plaisir et de la satisfaction émanant directement de l'activité elle-même. Vous aurez alors besoin de moins de renforcements extérieurs.

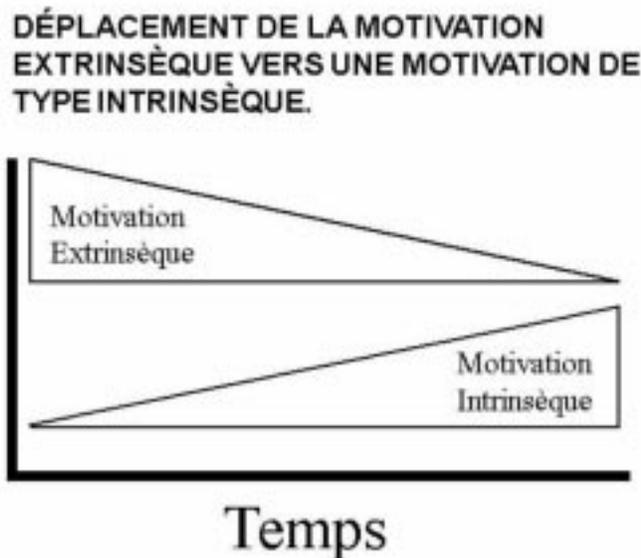


Figure 5. Évolution d'une motivation de type extrinsèque vers une motivation de type intrinsèque dans le temps (Campbell 1991).

Par contre, vous n'êtes quand même pas à l'abri du " drop-out " !
Le but est maintenant d'éviter les pièges.

Piège # 1

Le piège # 1 est un changement important dans votre horaire: comme par exemple, une période de vacances ou la période de magasinage des fêtes. La réaction usuelle de la plupart des gens est de se dire que même si l'on manque quelques sessions ou quelques semaines, il sera facile de reprendre après : rien n'est plus faux !!!

En fait, la difficulté de reprendre l'activité combinée au sentiment de culpabilité ont raison de bien de bonnes habitudes qui commençaient pourtant à être bien ancrées dans notre mode de vie ...

La solution pour éviter ce piège est de garder votre session d'activité physique au programme, mais en modulant la durée de celle-ci : c'est à dire en raccourcissant les séances . De cette façon, l'habitude est conservée et on récupère du temps !

De plus, il existe un outil qui vous permet de planifier la fréquence d'entraînement selon votre disponibilité personnelle: l'**Outil de Périodisation Annuelle**.

Piège # 2

Le piège # 2 est la manque de variété. Il est très important d'accorder beaucoup d'importance à la variété et ainsi de maintenir une pratique régulière tout au long de l'année.

Par exemple, on peut pratiquer le golf de mai à octobre, l'entraînement physique en salle de novembre à janvier et le tai-chi de février à avril !

Non seulement ce concept amène de la variété, mais les activités peuvent être profitables les unes par rapport aux autres : l'entraînement physique sera bénéfique pour le tai-chi et le tai-chi pourra augmenter vos performances au golf !

Bonne pratique, ... et bonne motivation !!



Références

Annesi, J. (1996). Enhancing exercise motivation. Fitness management book, Los Angeles.

Campbell, Y. (1991). Le concept Actiforme, une approche holistique de la santé, un modèle d'intervention centré sur le client. Projet de fin d'étude soumis comme condition partielle à l'obtention de la Maîtrise ès sciences, EPH 6890. Université de Montréal, département d'éducation physique. Aviseur : M. Charles **Cardinal**.

Campbell, Y. (1997). Notes de cours : Scientific principles of athletic training, 434-495B. Université McGill, Département d'éducation physique.

Campbell, Y. (2002, 2003). Notes de cours : Évaluation et entraînement II, KIN 2035. Université de Montréal, Département de kinésiologie.

Dishman, R. (1988). Exercise adherence, its impact on public health . Human Kinetic Books, Champaign, Illinois.

Rejeski, W.J., Kenney, E.A., (1988) Fitness motivation, preventing participant dropout. Life Enhancement Publications, champaign, Illinois.

Sleamaker, R., (1989). Serious training for serious athletes. Leisure Press, Champaign, Illinois.

Sheehan, G., (1978). Running and being. Second Wind II, Red Bank, NJ.