

EXERCICES PHYSIQUES ET SP TROUSSE D'INFORMATION

Pourquoi se fixer des objectifs

Des études montrent que les personnes qui se fixent des objectifs ambitieux mais réalistes ont tendance à être plus actives que les autres.

Comment se fixer des objectifs en matière d'exercice

- 1) Notez ce que vous pouvez faire actuellement, p. ex. pédaler sur un vélo fixe durant 10 minutes, une fois par semaine.
- 2) Fixez-vous un objectif hebdomadaire, p. ex. pédaler sur un vélo fixe durant 10 minutes, à un faible niveau de résistance, deux fois par semaine.
- 3) Fixez-vous un objectif mensuel, p. ex. ajouter cinq minutes par semaine à mes séances de pédalage sur mon vélo fixe.
- 4) À la fin de chaque semaine, voyez où vous en êtes par rapport à votre objectif. Revoyez celui-ci au besoin et faites en sorte qu'il demeure ambitieux, mais réaliste.

« ESSAYEZ. On met trop l'accent sur les incapacités; concentrez-vous sur ce que vous *pouvez* faire. Tenir un journal de vos activités peut vous aider à suivre vos progrès et vous inciter à atteindre vos objectifs. »

-- Ravin Persad,
kinésologue et spécialiste
en physiologie de l'exercice,
membre de la SCPE

Inscrivez vos objectifs sur une feuille.

Commencez par vous demander ce que vous pouvez faire maintenant. Ensuite, inscrivez sur une feuille :

- 1) quel est votre objectif pour la semaine;
- 2) quel est votre objectif pour le mois.

Conseils pour atteindre vos objectifs

Gardez le cap. Il n'est pas nécessaire de toujours s'améliorer; le maintien de votre forme physique peut être un objectif en soi.

Faites connaître vos objectifs. Parlez de vos objectifs aux autres et trouvez quelqu'un qui acceptera de vous accompagner dans vos entraînements.

Soyez à l'écoute de votre corps. Soyez attentif à ce que vous ressentez et n'en faites pas trop.

Suivez vos progrès. Notez vos progrès sur le calendrier ou suivez-les au moyen d'une application sur votre téléphone intelligent.

Faites preuve de souplesse. La vie est imprévisible. Il se peut que vous deviez revoir vos objectifs en fonction de vos symptômes ou d'événements inattendus.

Dresser un plan d'action

Votre plan doit préciser la **nature** des activités choisies, **l'endroit** et **l'heure** où vous comptez les effectuer, la **durée** des séances et le **niveau d'intensité** prévu. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes atteints de SP recommandent des activités d'intensité modérée.

Modèle de plan d'action

Voici un plan d'action conforme aux directives canadiennes.

	Dimanche	Lun	Mardi	Mer	Jeudi	Ven	Sam
Activité	Vélo fixe, puis redressements assis, pompes et flexions des jambes	Repos	Bande élastique	Repos	Natation	Repos	Repos
Endroit	Centre communautaire		À la maison		Piscine municipale		
Heure	11 h		8 h		17 h 30		
Durée	30 minutes de vélo et 20 minutes d'exercices de renforcement		10 minutes pour les jambes, 10 minutes pour les bras		30 minutes		
Intensité	Modérée		Modérée		Modérée		

Plan B

Dans certaines circonstances, vous ne pourrez pas suivre votre plan. Faites alors preuve de souplesse et modifiez-le. Pensez à ce qui pourrait arriver et prévoyez un plan B pour faire face aux imprévus.

Imprévus	Plan B
Fatigue/symptômes	Faites vos activités le dimanche au lieu du samedi.
Mauvais temps	Marchez sur un tapis roulant plutôt que dehors.
Heures de travail prolongées	Diminuez de moitié la durée de vos exercices.

Pour consulter d'autres modèles de plan d'action et télécharger votre propre feuille de planification, visitez le www.scpe.ca/directives ou le www.scleroseenplaques.ca/activitephysique.

Comment adhérer à votre plan

Vous avez besoin d'aide pour demeurer fidèle à votre plan? Voici trois moyens d'y parvenir :

- 1) Prévoyez des incitations à l'activité. Par exemple, si vous avez l'intention de faire des exercices de renforcement durant la soirée devant la télévision, placez votre bande élastique bien en vue près de la télé.
- 2) Concentrez-vous sur la première chose à faire. Si vous avez programmé votre réveil-matin pour aller vous entraîner, mais que vous perdez votre motivation en pensant à tout ce que cela implique, pensez d'abord seulement à vous habiller comme il convient et à passer la porte... le reste coulera de source!
- 3) Prévoyez des activités physiques à faire avec d'autres personnes. Leur engagement vous aidera à persévérer.