

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Susciter chez les gens le goût des activités physiques

Inciter les gens à participer à une activité de groupe peut représenter un véritable défi. Pour y parvenir, il faut trouver la motivation et les activités qui plairont à tous.

Mais, comme vous le savez, le résultat en vaut la peine. Les activités de groupe permettent aux familles, aux amis et aux collègues de se détendre et de passer du temps ensemble. Elles encouragent les efforts de mise en forme déjà entrepris et, surtout, elles peuvent se révéler très amusantes.

Soulignez le plaisir que procurent les activités de groupe

Lorsque vous suggérez une activité de groupe, évitez d'utiliser le mot exercice, souvent associé à un effort ardu. Mettez plutôt l'accent sur le plaisir d'être physiquement actif. Abordez le sujet lorsque les gens s'amusent déjà, par exemple, lors d'un pique-nique organisé par votre entreprise ou d'une sortie en famille.

Pensez à compétence, défi, choix et contrôle

Selon le Dr Len Wankel, chercheur dans le domaine de la forme physique à l'Université de l'Alberta, « cela signifie prendre en considération les différentes habiletés des gens, opter pour des activités en rapport avec leurs compétences, proposer un choix d'activités et d'environnements sociaux, et exercer un certain contrôle sur la participation, le temps et le lieu de l'activité ».

À la maison, si vous parlez ensemble de la répartition des tâches ménagères, des vacances ou d’autres problèmes touchant la famille, pourquoi ne pas parler aussi des activités physiques de groupe? Ces conversations représentent une excellente occasion de parler des activités de groupe et d’encourager les membres de la famille à s’exprimer à ce sujet.

Fixez des objectifs

Lorsque vous abordez ce sujet à un moment propice, vous serez étonné de constater à quel point des groupes peuvent se former tout naturellement lorsque les gens ont des objectifs et des intérêts en commun. Un père et sa fille qui désirent se remettre en forme peuvent décider de prévoir du temps pour faire du jogging. Deux ou trois employés qui souhaitent améliorer leur service au tennis tireront profit à l'heure du midi d'un court de tennis à proximité. Certaines activités conviennent mieux que d'autres à des objectifs précis de mise en forme et de santé. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, voyez nos suggestions plus loin dans cet article ou consultez un professionnel de la forme physique.

Pour vous encourager, notez vos progrès

Une fois une activité engagée, incitez les participants à se servir d'un journal de bord ou d'un calendrier pour suivre la réalisation de leurs objectifs et leurs progrès. N'oubliez pas d'afficher les résultats des joutes de balle molle ou d'autres sports. Même si votre équipe perd, vous pouvez toujours trouver des mots d’encouragement tels que « Bravo, tout le monde a fourni un bon effort! » ou « Nous gagnerons la prochaine fois! »

Utilisez des récompenses, des prix et d’autres incitatifs

Bien que ces moyens ne puissent motiver les personnes véritablement non intéressées, ils aideront celles qui sont déjà engagées à persister dans la poursuite de leurs objectifs. Assurez-vous que les récompenses sont pertinentes; par exemple, si votre fils réalise son objectif de nager un kilomètre, offrez-lui une vidéocassette sur le sport.

Participer à un marathon de marche ou de nage afin d'amasser des fonds pour une bonne cause constitue une excellente occasion de s'engager dans des activités de mise en forme physique.

Évitez les irritants classiques

- **L'horaire.** Prévoyez un horaire qui convient bien à l'emploi du temps habituel des participants. L'heure du midi et les soirées en semaine sont souvent des moments privilégiés pour réunir les collègues de travail.
- **L'argent.** Si votre budget est limité (à la maison ou au travail), optez pour des activités peu dispendieuses. Une partie de volleyball exige un investissement minime (un filet et un ballon) et peut avoir lieu dans un parc ou un champ. Déterminez les établissements sportifs de votre centre municipal de loisirs et de votre YMCA ou YWCA. Bien que vos collègues et vos amis puissent devoir se partager le coût de location de l'équipement ou des lieux, tentez de limiter les dépenses individuelles à un maximum de 10 $ par séance ou par partie.
- **Les activités sociales et les obligations personnelles.** Même la personne la plus motivée pourra laisser tomber une activité qui interfère avec ses relations personnelles. Invitez vos proches ou votre conjoint à se joindre aux activités de mise en forme. Si votre jeune adolescent désire inviter un ami, pourquoi pas? Vous aurez l'occasion de resserrer vos liens avec lui et vous saurez où il est.
- **La compétition négative.** Évitez de mettre vos enfants en compétition l'un avec l'autre en disant, par exemple, « Regarde, ta sœur joue mieux que toi! » ou en vous moquant d'une faiblesse évidente. Cependant, une compétition amicale (sous forme de pari) pourrait s'avérer stimulante, tout en incitant les équipes et les individus à s'améliorer.
- **L'ennui.** Il est bon d'établir une routine pour votre activité de groupe, en prenant soin de ne pas s'y encroûter. Lors d'activités sportives, alternez les membres des équipes. Après la partie, encouragez les participants à choisir à tour de rôle le lieu où vous irez prendre une bouchée. Durant les séances d'aérobie, changez la musique ou le vidéo de temps à autre. Lors d'une promenade, d'une randonnée pédestre ou d'une excursion en vélo, choisissez des parcours différents.

Quelles sont les activités qui conviennent à vos objectifs en matière de santé?

La prévention de la maladie

Toute activité physique ou sportive qui exige un effort soutenu peut réduire les risques de maladies cardiaques, d'hypertension et de diabète, par exemple :

- la marche
- l'aérobie de faible intensité
- le vélo
- le volley-ball
- le ski de fond
- le tennis ou le badminton

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

La forme aérobique

La forme aérobique (ou cardiovasculaire) se définit comme la capacité du cœur et des poumons à fournir suffisamment d'oxygène pour que vous ne vous sentiez pas facilement fatigué ou essoufflé lorsque vous courez pour prendre l'autobus ou que vous montez un escalier. Pratiqués au moins 3 fois par semaine, les exercices suivants améliorent la forme aérobique :

- une marche rapide en balançant les bras
- la danse aérobique de faible intensité
- la natation
- le step aérobique (qui implique de monter et descendre une petite marche en balançant les bras, habituellement sur un rythme musical)
- le simulateur d'escalier ou les appareils stationnaires de ski de fond

La musculation et l'endurance

Les exercices de musculation, populaires chez les adolescents, s'avèrent particulièrement importants après l'âge de 30 ans, alors que la densité musculaire et osseuse commence à diminuer. En voici des exemples :

- les haltères
- les tractions sur les mains
- les redressements assis
- les exercices aérobiques qui font travailler vigoureusement les jambes

La perte de poids

Contrairement à la croyance populaire, l'exercice exténuant ne constitue pas la meilleure façon de perdre du poids. La plupart des gens réussissent à maintenir plus longtemps la pratique régulière d'un exercice à un rythme modéré et brûlent ainsi un nombre total de calories beaucoup plus élevé. Un programme d'exercice de 45 à 60 minutes, pratiqué 4 ou 5 fois par semaine, constitue généralement la stratégie la plus efficace pour maigrir. Parmi les activités qui conviennent, mentionnons :

- le vélo
- la marche rapide
- la danse énergétique (pas nécessairement la danse aérobique)
- monter et descendre une marche
- la bicyclette stationnaire et les appareils stationnaires de ski de fond réglés à un faible niveau de résistance

L'activité physique vous permettrait-elle, à vous et aux gens qui vous entourent, d'améliorer votre énergie? Dites-vous souvent que vous aimeriez entreprendre un programme de conditionnement physique, sauf que vous êtes trop occupé ou vous ne cessez de trouver des excuses pour reporter ce projet?

Vous connaissez déjà la raison pour laquelle vous devez augmenter votre activité physique. Un conseiller au programme d'aide aux employés pourrait vous aider à établir un programme de conditionnement physique. S'il s'agit d'inciter des collègues ou votre famille à y participer, il pourra aussi vous offrir des suggestions – quel que soit leur entêtement.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.