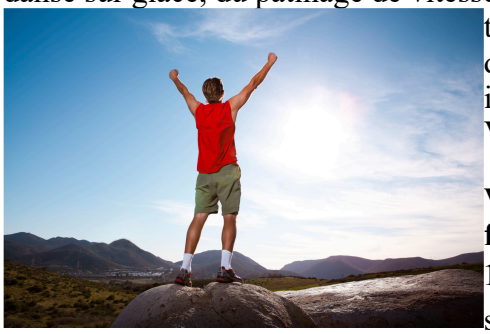
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment devenir un grand sportif

Les Jeux olympiques d'hiver impressionnent toujours. Que vous soyez un passionné du hockey, de la danse sur glace, du patinage de vitesse ou du curling, rien de plus palpitant que de suivre les Jeux à la télévision, sauf si vous préférez sortir pour vous amuser même dans la neige ou sur la glace. Même s'il est tentant de vous installer devant le téléviseur, pourquoi ne pas aller jouer dehors? Vous aussi, vous avez tout pour devenir un grand sportif!



Voici des étapes vous permettant d'entreprendre une mise en forme

1. Fixez un objectif réaliste. Les athlètes olympiques sont au sommet de leur forme, mais ils ont dû travailler longuement pour y arriver. Donc, si vous n'avez pas fait de course à pied depuis l'école secondaire, courir cinq kilomètres par jour pourrait s'avérer trop difficile. Pour commencer, il sera plus réaliste de faire chaque jour une promenade de vingt minutes pendant votre pause-repas. Nous utilisons l'acronyme SMART pour désigner ce type d'objectifs : spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps. Afin de vous assurer que vos objectifs sont SMART, Santé Canada vous suggère de vous poser les questions suivantes :

- Qu'aimerais-je faire?
- Pendant combien de temps et à quelle fréquence vais-je le faire?
- Comment vais-je le faire?
- Puis-je le faire?
- Quand vais-je le faire?

2. Prenez en compte le stade où vous en êtes actuellement. Par exemple, si votre objectif consiste à effectuer 10 000 pas par jour, prenez votre podomètre pour compter vos pas, avant de mettre le cap sur votre objectif. Quel est le nombre de pas que vous faites actuellement? En ayant un point de référence au départ, vous serez mieux en mesure d'évaluer vos progrès. Chaque pas de plus vous rapprochera de votre objectif!

3. Commencez en douceur. Même si vous visez l'or en entreprenant un programme de conditionnement physique, évitez de sauter des étapes. Pour les débutants, un départ précipité pourrait aller à l'encontre des objectifs SMART (notamment l'aspect réaliste). Ainsi, l'exagération pourrait se traduire par un épuisement ou des blessures physiques. Bien que vous aimiez regarder les athlètes olympiques repousser les limites du corps humain, vous bénéficierez davantage d'une approche plus prudente qui n'en est pas moins intéressante.

Y aller progressivement vous permettra de pouvoir maintenir vos efforts de mise en forme et d'intégrer l'activité physique graduellement à vos habitudes quotidiennes. Par exemple, pour augmenter le nombre de pas que vous effectuez, montez tous les jours les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur. Vous remarquerez que cet exercice deviendra rapidement une habitude et que vous vous dirigerez automatiquement vers la cage d'escalier. Lorsque cette activité physique sera devenue une seconde nature, vous serez prêt à entreprendre votre prochain objectif à court terme.

Si vous vous efforcez de fixer des objectifs SMART, de comprendre vos résultats actuels et souhaités et d'intégrer progressivement l'activité physique à votre routine, vous aurez l'occasion de devenir vous aussi un grand sportif!

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