

Seul ou en groupe, horaire fixe ou fluctuant : Faites les bons choix !

Les études sur la persévérance sont formelles : le plaisir doit être le premier critère de sélection d'une activité physique. Or, pour trouver plaisante une activité, il faut avoir le goût de la pratiquer. Pédaler 20 minutes face à un mur, trois fois par semaine, améliorera, certes, votre endurance cardiovasculaire, mais cela vous amusera-t-il vraiment ? En revanche, il se pourrait que la natation, la danse sociale ou le vélotourisme vous donnent plus de plaisir, tout en vous permettant d'obtenir les mêmes résultats. Lorsque vient le temps de choisir une activité physique, vous devez donc d'abord tenir compte de vos goûts et de votre personnalité. Voici des questions à se poser avant d'arrêter son choix :

- Préférez-vous les activités que vous pouvez pratiquer seul (marche, ski de fond ou alpin, vélo, arts martiaux, musculation, exercices à la maison, etc.) ou en groupe (sports d'équipe, clubs de marche ou de vélotourisme, badminton, etc.) ? La pratique en groupe permet de faire de nouvelles rencontres, de créer un esprit d'équipe et de pratiquer, bien sûr, des sports qu'il serait impossible de pratiquer autrement. Par ailleurs, la pratique individuelle permet de respecter son rythme, de choisir le moment et la fréquence de sa pratique et d'être en contact avec soi-même, de faire le vide. À vous de voir !

- Souhaitez-vous que votre pratique soit structurée (horaire fixe, programme détaillé avec fiche à remplir, supervision par un éducateur physique ou un kinésologue) ou libre (pas de supervision professionnelle, horaire fluctuant, activités de tous les jours) ?

- Êtes-vous attiré par les activités qui se pratiquent dans la nature (escalade, randonnée pédestre, canotage, raquette à neige, etc.) ou à l'intérieur ?

Ne sous-estimez pas non plus votre tempérament, car il peut être une source de motivation comme une cause d'abandon. Si vous êtes du genre solitaire, choisissez des activités que vous pouvez pratiquer seul. Si, au contraire, vous êtes du genre social et aimez être en groupe, portez votre choix sur des activités qui favorisent les contacts sociaux. Vous êtes plutôt du genre impatient ?

Tenez compte du fait que la maîtrise technique d'activités comme le tennis ou le golf exige, au départ, de la patience. Si la compétition sportive vous stresse, votre choix devrait s'orienter vers des activités où vous n'êtes opposé à aucun adversaire.

Enfin, il importe que l'activité qui vous plaît réponde aussi à certains besoins liés à la santé. Ces besoins sont variés et, à l'heure de la retraite, il devient encore plus important de les combler : besoin de se détendre, d'apprendre à mieux respirer, de corriger sa posture, de rencontrer des gens partageant ses intérêts, d'améliorer sa capacité cardiovasculaire, de maigrir, de surmonter sa déprime ou son anxiété, de mieux contrôler son diabète, de relever un défi personnel, etc. Par exemple, si vous aimez faire de l'exercice en groupe et que vous avez besoin d'améliorer votre souffle, faire partie d'un club de ski de fond ou de marcheurs est sûrement une bonne idée. Par contre, si vous voulez améliorer votre vigueur musculaire et que vous ressentez le besoin de le faire seul et à votre rythme, pensez à la musculation. Une dernière chose : une fois que vous avez trouvé l'activité qui correspond à vos goûts et à vos besoins, assurez-vous que sa pratique respecte vos capacités physiques et financières. Vous aurez alors mis toutes les chances de votre côté pour persévérer !

Pour en savoir plus :

Brochure gratuite: Être actif, un placement garanti !
Brochure de Kino-Québec, que vous pouvez télécharger à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca ou que vous pouvez vous procurer en commandant votre exemplaire par téléphone : 1 866 794-8691 ou (514) 871-1551.

Témoignage :

« En me joignant à des amis pour faire une activité physique, j'ai réussi à l'intégrer dans ma vie de tous les jours. Que ce soit avec mon groupe matinal de marche rapide ou avec mes collègues de travail, la pratique régulière d'une activité physique me permet de garder la forme et de rester en santé. Le plaisir de jouer au badminton ou au golf, de nager ou de marcher, combiné au soutien de mes compagnes, me motive à poursuivre mon engagement et à ne pas laisser tomber ! »

Claire Lamarche, animatrice.