

Prescription d'activités physiques (AP) – Freins et leviers

Les obstacles ressentis

Les conseils à prodiguer

Trop vieux

Mettre l'accent sur :

- Les bienfaits de l'AP et ses effets sur la qualité de vie et l'indépendance fonctionnelle.
- L'amélioration des capacités d'adaptation à l'effort quel que soit l'âge.
- L'aide potentielle à la socialisation (plaisir de partager avec d'autres personnes, de passer un moment agréable).
- La qualification des professionnels qui pourront adapter individuellement la pratique de l'AP.
- Lever l'ambiguïté entre le sport et l'AP sans notion de performance.

Manque d'intérêt

Mettre l'accent sur :

- La diversité des AP, le caractère ludique.
- Le lien social, la possibilité de rencontrer des nouvelles personnes et de profiter de nouveaux environnements (nature, infrastructures).
- Les bénéfices pour la santé, la condition physique et le maintien de l'autonomie.

Effort trop important/ trop fatigué

Mettre l'accent sur :

- Le rôle de l'AP sur la réduction de la sensation de fatigue et d'essoufflement.
- Le rôle de l'AP sur le sommeil.
- Le rôle de l'inactivité physique sur le déconditionnement (spirale : moins je bouge -> moins je suis capable de bouger -> moins j'ai envie de bouger).
- La progressivité de la pratique : un effort faible/modéré est bénéfique s'il est fait régulièrement.

Manque de temps

Mettre l'accent sur :

- Les déplacements actifs (marche, vélo, escaliers) qui sont facilement mobilisables.
- Le modèle gagnant-gagnant des AP de la vie quotidienne.
- Le fractionnement des périodes d'AP tout en gardant ses effets bénéfiques sur la santé.
- Les effets de l'AP sur la santé et la condition physique même pour des volumes et/ou intensités réduits.

Météo défavorable

Mettre l'accent sur :

- Les effets des AP de la vie quotidienne (ménage, bricolage, etc.)
- Les AP à domicile.
- Les AP en centre sportif.

Déplacements difficiles

Mettre l'accent sur :

- La possibilité de pratique proche du domicile.
- La pratique d'AP en groupe avec son entourage (déplacement en groupe).
- Les AP à domicile, au besoin avec l'aide des nouvelles technologies.
- L'effet de l'AP sur l'amélioration des déplacements à moyen terme.

Coût trop élevé

Mettre l'accent sur :

- Certaines AP comme la marche sont gratuites.
- Faire de l'exercice chez soi ne coûte rien (exemple : exercices avec le poids du corps).
- Des programmes d'AP peuvent être subventionnés par les villes ou les complémentaires santé, etc.

Crainte des blessures/ de douleurs

Mettre l'accent sur :

- Les périodes d'échauffement et de récupération.
- La progressivité en intensité et en volume du programme d'AP.
- Les exercices d'assouplissement, l'échauffement des muscles.
- Une bonne position pendant l'AP en faisant attention au dos et aux genoux.
- Les professionnels de l'AP qui préviennent l'apparition de douleurs et de blessures.
- L'écoute des signaux du corps pour ne pas dépasser ses limites.

Isolement/faible réseau social

Mettre l'accent sur :

- La sollicitation de l'entourage, des proches, des connaissances pour la pratique d'une AP.
- Pratiquer une AP avec eux en salle de sport, à proximité du domicile ou du travail. Certains professionnels interviennent également à domicile.
- L'existence de portes ouvertes organisées par la ville (associations, clubs de sport, etc.) et des périodes d'essai.