

## Mythe du mois de novembre

Par Roxanne Archambault et Juliette Morin

### « Je ne bouge pas l'hiver parce que je ne suis pas motivé. »

L'hiver rime souvent avec la diminution des activités physiques quotidiennes, principalement en raison de la température, du manque de luminosité ou des dangers reliés à la glace au sol. Pourtant, cette saison est opportune à essayer de nouveaux sports et de s'équiper pour ne pas arrêter nos activités. Connaissant ces obstacles qui arrivent avec le mois de novembre, il est important de réfléchir à votre stratégie afin d'adapter votre routine active pour la saison hivernale. Voici quelques pistes de solutions qui pourraient vous aider à maintenir votre motivation, considérant les nombreux bénéfices à conserver un mode de vie actif.

#### **Choisir une activité que vous aimez**

Plaisir et motivation doivent être réunis lors d'une activité physique pour adhérer au comportement. Selon plusieurs spécialistes, aimer notre entraînement est crucial pour maintenir ses habitudes à long terme (ParticipACTION, 2021). Peu importe l'activité qui vous plaît, questionnez-vous sur les raisons pour lesquelles vous la pratiquez et au sens que vous lui accordez. Portez davantage votre attention sur les sensations positives de l'exercice (ex. : bien-être, bonne humeur, estime de soi), plutôt que sur le résultat de celle-ci (ex. : perte de poids, raffermissement).



## **Faire une activité exclusive à l'hiver**

Profitez du paysage féérique afin de rendre l'utile à l'agréable. Un environnement stimulant peut effectivement avoir un impact positif sur vos habitudes hivernales. Ski alpin, ski de fond, raquettes, patins, fat bike, randonnée : plusieurs choix d'activités en plein air s'offrent à vous pour dépenser plus d'énergie, et ce, dans le plaisir. Profitez de la lumière du jour pour sortir et faire le plein de soleil et de vitamine D pour prévenir la déprime saisonnière.

## **S'habiller adéquatement**

Il n'y a pas de mauvaises températures, seulement de mauvais vêtements! Lorsque vous sortez faire une activité physique à intensité modérée à élevée à l'extérieur, il est recommandé de ne pas s'habiller trop chaudement. Pensez ajouter 10 degrés à la température extérieure afin de vous habiller adéquatement : vous devriez avoir un peu froid quand vous sortez de la maison, mais en se mettant à l'action vous serez confortable. Priorisez également plusieurs couches de vêtements, idéalement en matériaux synthétiques. Le coton est à éviter puisqu'il ne respire pas, ne sèche pas rapidement et devient très froid lorsqu'il est humide par la sueur (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2023). Ensuite, il peut être pertinent de s'équiper de crampons et de bâtons de marche pour diminuer les risques de chutes sur la glace et diminuer l'anxiété ou les craintes reliées à cette saison froide.

## **S'entraîner en groupe ou avec une personne qui vous est chère**

S'entraîner seul c'est bien, mais à deux c'est mieux! Lorsque vous aimez l'activité et que vous êtes accompagné pour la pratiquer, il y a davantage de chance de maintenir l'exercice à sa routine. Pratiquer une activité avec une ou plusieurs personnes est un incitatif à bouger puisque vous avez rendez-vous, ce qui augmente potentiellement l'importance accordée à cette activité. L'effet de groupe peut également créer un engouement supplémentaire par l'ambiance agréable et par le support social qu'il procure.



## **Créer un espace pour s'entraîner à la maison**

Si votre motivation est affectée par le temps froid, il est possible d'aménager un espace d'entraînement dans votre maison, bien au chaud. Faites aller votre créativité ou demandez conseil à votre kinésologue pour développer de nouvelles aptitudes physique et améliorer votre condition physique à l'aide d'exercices sur chaise, au mur ou dans les escaliers. Évidemment, participer aux cours de groupe du Centre Épic, aux activités libres dans le grand gymnase ou commencer la natation en piscine sont des alternatives intérieures idéales pour ceux qui aiment le défi. Si vous ne désirez pas vous aventurer sur les routes en journée de tempête, les cours de groupe en ligne, via la plateforme Zoom, sont aussi offerts, tout comme les vidéos sur la chaîne YouTube. Marcher au centre commercial est également un endroit sécuritaire pour rester actif en bonne compagnie.

Plusieurs solutions sont possibles afin d'adapter sa routine d'exercices l'hiver et surpasser les obstacles que cette saison peut présenter. Pensez à planifier votre horaire à l'avance et prévoyez des entraînements peut-être plus courts, mais plus fréquents. Des blocs d'activités physiques de minimum 10 minutes sont suffisant afin d'obtenir des bénéfices. N'oubliez pas de viser 150 minutes à intensité modérée à élevée et au minimum 2 séances de musculation par semaine (CSEP, 2021).

Bon hiver à tous !