

MAUVAISES RAISONS DE COURIR

J'ai toujours pensé qu'il n'y avait pas de bonnes ou de mauvaises raisons de courir. D'ailleurs, dans nos cours en kinésiologie, on apprendait qu'il fallait respecter les objectifs des gens qu'on accompagne et les encourager dans l'atteinte de leurs objectifs. Sauf que récemment, j'ai débuté la lecture d'un excellent livre qui m'a fait changer d'idée : « *No Sweat: How the Simple Science of Motivation Can Bring You a Lifetime of Fitness* ». L'auteure, Michelle Segar, est excellente !

Elle écrit d'ailleurs un résumé d'une étude intitulé « *Go Figure ? : Body-Shaping Motives Are Associated with Decreased Physical Activity Participation Among Midlife Women* ».

Les résultats sont stupéfiants. On y retrouve 2 groupes de femmes :

GROUPE 1. Les femmes qui s'entraînent avec un objectif de perte de poids ou d'améliorer leur apparence physique

GROUPE 2. Les femmes qui s'entraînent dans l'objectif de se sentir mieux ou de se détendre

Les femmes qui s'entraînent pour perdre du poids ou modeler leur corps :

- font 40 % moins d'activité physique ;
- font 3 fois plus d'entraînements structurés, comme des cours de Zumba, de cardio ou de l'entraînement en salle ;
- marchent beaucoup moins (15 % d'entre elles font de la marche vs 50 % des femmes qui s'entraînent pour d'autres raisons).

Dans une autre étude, les gens qui s'entraînaient pour leur santé ou pour la perte de poids (75 % des répondants) faisaient en moyenne 32 % moins d'activité physique que ceux qui s'entraînaient pour d'autres raisons. Impressionnant, n'est-ce pas ?

Est-ce que s'entraîner pour prendre soin de sa santé est une mauvaise raison de faire de l'activité physique ? Moralement, bien sûr que non, c'est une excellente raison, rationnelle et bien supportée par la science. Par contre ce que la science nous dit, c'est que si on veut augmenter nos chances d'être actif à long terme, il faut trouver des motivations intrinsèques de faire de l'activité physique. Voici quelques exemples de bonnes ou mauvaises raisons de bouger régulièrement :

DÉFI ENTREPRISES EN SANTÉ

DANIEL RIOU, Coureur Fondateur

Équipe Acktev
Défi Entreprises Québec
Défi Entreprises Montréal
Défi Entreprises Trois-Rivières

418.266.3771 #2 | courseapiéd.ca

Contribuer à rendre le monde plus actif !

BONNES RAISONS :

- Avoir du plaisir ;
- Se sentir détendu ;
- Se sentir satisfait ;
- Se sentir compétent ;
- Apprécier la nature ;
- Améliorer l'humeur.

MAUVAISES RAISONS :

- Perdre du poids ;
- Faire grossir mes bras pour impressionner le voisin ;
- Améliorer mon bilan sanguin ;
- Mon médecin m'a dit d'en faire ;
- Avoir des belles fesses.

Toutes ces raisons de bouger sont valables. Mais ce que la science nous dit, c'est que ces mauvaises raisons diminuent les chances de faire de l'activité physique à long terme et d'atteindre votre objectif. L'idéal est de trouver une activité physique que vous aimez pratiquer et de le faire par plaisir.