



Se préparer à l'exercice

Aperçu de la trousse

Il y a beaucoup à faire avant de débiter un programme d'exercice. Tout d'abord, il est important de choisir le bon endroit où faire de l'exercice. En choisissant un endroit pratique, sûr et qui répond à vos besoins, vous serez plus susceptible de faire de l'exercice une habitude durable. Le programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) ne préconise pas un endroit en particulier. Les possibilités sont nombreuses.

Ensuite, selon l'endroit et le type d'exercice que vous aurez choisis, vous devrez peut-être songer à acheter de l'équipement, une décision à ne pas prendre à la légère. Ce sont toutes des décisions importantes, mais la plus importante est celle de commencer à faire de l'exercice. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

Étape n° 1 Choisir un endroit

Étape n° 2 Choisir l'équipement

Étape n° 1

Choisir un endroit

Certaines personnes préfèrent s'entraîner seules à la maison. Ainsi, elles n'ont pas besoin de préparer un sac, de se déplacer ou de payer des frais d'adhésion à un centre de conditionnement physique. Après les séances d'exercice, elles peuvent prendre une douche dans l'intimité de leur maison plutôt que dans un vestiaire public. En outre, elles trouvent qu'il est plus facile de trouver le temps de faire de l'exercice à la maison, pendant qu'elles regardent la télévision, lisent le journal ou surveillent les enfants.

Il y a bien d'autres endroits où l'on peut faire de l'exercice. Par exemple, les centres commerciaux offrent un milieu gratuit, sûr et climatisé pour la marche. Répondez aux questions qui suivent pour déterminer l'endroit qui répond le mieux à vos besoins. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses.

Quel type d'exercice aérobique avez-vous choisi? _____

Préférez-vous faire de l'exercice à l'intérieur ou à l'extérieur? _____

Endroits possibles

Intérieur :

- Domicile
- Centre commercial
- École
- Centre de conditionnement physique
-

Extérieur :

- Piste d'athlétisme d'une école
- Piste ou sentier dans un parc
- Rues du quartier
-
-

Si vous avez une préférence pour l'exercice à l'intérieur, répondez aux questions suivantes :

- Préférez-vous faire de l'exercice seul, avec un partenaire ou en groupe?
- Avez-vous les moyens de vous inscrire à un centre de conditionnement physique ou d'acheter de l'équipement?
- Disposez-vous d'un moyen de transport pour vous rendre à l'endroit choisi?

Si vous avez une préférence pour l'exercice à l'extérieur, répondez aux questions suivantes :

- Avez-vous accès à un endroit sûr et pratique?
- Est-ce que les conditions météorologiques risquent de vous empêcher de faire de l'exercice à l'extérieur toute l'année?
- Êtes-vous sensible au pollen ou à la pollution de l'air?

Remplissez le tableau ci-dessous pour en savoir plus sur les endroits où vous pouvez faire de l'exercice dans votre communauté. Il pourrait être utile de visiter plusieurs endroits pour être en mesure de comparer.

Endroits où vous pouvez faire de l'exercice dans votre communauté

	<i>Centre commercial</i>	<i>Centre de conditionnement physique</i>	<i>École</i>	<i>Parc</i>	<i>Autre</i>
Type d'exercice					
Heures/jours d'ouverture					
Commodité – Distance de la maison ou du travail					
Frais d'adhésion					
Équipement nécessaire/offert					
Sécurité					
Autres facteurs					

J'aimerais faire de l'exercice à l'endroit suivant : _____.

J'ai choisi cet endroit parce que _____.

Je pourrais aussi faire de l'exercice aux endroits suivants :

-
-
-

Penser à la sécurité

Si vous faites de l'exercice à l'extérieur, dans un parc ou dans votre quartier, soyez à l'affût des dangers éventuels et suivez les consignes qui suivent :

- Ne sortez pas après la tombée de la nuit. Si vous ne pouvez faire autrement, portez des vêtements faits de tissus réfléchissants.
- Apportez vos cartes d'identité.
- N'apportez qu'une petite somme d'argent – juste assez pour utiliser le téléphone.
- Laissez vos bijoux et vos objets de valeur à la maison.
- Faites de l'exercice avec un partenaire ou amenez le chien.
- Assurez-vous de bien connaître votre chemin pour éviter de vous perdre.

Adapter son milieu

Votre environnement exerce une forte influence sur vos habitudes en matière d'exercice. Il existe différentes façons de créer des conditions propices à l'exercice.

- Gardez votre sac d'entraînement, notamment vos chaussures d'athlétisme, en tout temps dans la voiture.
- Enfilez vos vêtements d'exercice et ne vous changez pas tant que vous n'avez pas fait votre séance d'exercice.
- Offrez-vous une récompense chaque fois que vous respectez votre décision de faire de l'exercice.
- Si vous avez choisi de faire de l'exercice à la maison, placez l'équipement bien en vue, dans un endroit agréable.
- Sortez vos vêtements d'exercice la veille pour une séance matinale.
- Demandez à quelqu'un de vous rappeler de faire l'exercice ou de vous demander comment votre séance s'est déroulée.

Autres habitudes utiles :

-
-
-

Intégrer des activités à son mode de vie

En plus de votre programme d'exercice régulier, cherchez des façons de brûler des calories additionnelles par le biais d'activités intégrées au mode de vie. Il n'est pas difficile de trouver un endroit pour faire de telles activités. Les occasions ne manquent pas.

Façons d'être plus actif à la maison :

- Ratissez les feuilles au lieu d'utiliser une souffleuse à feuilles.
- Faites une promenade avec le chien après le souper au lieu de regarder la télévision.
-

Façons d'être plus actif au travail :

- Empruntez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Restez debout au lieu de vous asseoir pendant que vous êtes au téléphone.
- À l'heure du dîner, marchez au lieu de prendre la voiture.
-
-
-

Façons d'être plus actif par le biais des loisirs :

- Si vous jouez au golf, marchez au lieu d'utiliser une voiturette.
- Choisissez la danse de société au lieu du bridge.
-

Étape n° 2

Choisir l'équipement

Si vous choisissez de faire de l'exercice à la maison, il pourrait être nécessaire d'acheter de l'équipement. Un tapis roulant, une bicyclette stationnaire ou un simulateur d'escalier constituent de bons choix. Il ne faut pas prendre à la légère la décision d'acheter des appareils d'exercice. Beaucoup de personnes achètent des appareils qu'ils mettent rapidement de côté. L'appareil se retrouve dans le sous-sol, dans le garage ou dans le grenier parce qu'il est difficile à utiliser, parce qu'il ne fonctionne plus ou encore, parce que la personne n'était pas prête à commencer un programme d'exercice.

Remplissez la liste de vérification qui suit pour déterminer quel appareil convient le mieux à vos besoins.

Liste de vérification – Appareils d'exercice

	<i>Modèle A</i>	<i>Modèle B</i>	<i>Modèle C</i>
1. S'agit-il d'un fabricant reconnu? Offre-t-il un bon service après vente (numéro de téléphone sans frais)?			
2. S'agit-il d'un commerçant ou d'un magasin de bonne réputation?			
3. L'appareil est-il couvert par une garantie d'au moins un an? La garantie couvre-t-elle les pièces de rechange? Pendant combien de temps?			
4. L'appareil fonctionne-t-il à l'électricité (110 ou 220 volts)?			
5. L'appareil est-il de construction robuste? Quelle est sa durée de vie espérée?			
6. Combien coûte-t-il? (En règle générale, plus le coût est élevé, plus le produit est de qualité.)			
7. L'appareil est-il muni de dispositifs de réglage permettant de l'adapter à la taille et à la condition physique de l'utilisateur? (Cette caractéristique est importante si plusieurs membres de la famille comptent s'en servir.)			
8. L'appareil est-il accompagné d'un guide d'utilisation, de directives d'exercice et d'une vidéo de démonstration? Sont-ils simples à utiliser?			
9. L'appareil est-il sécuritaire et facile à utiliser? (Faites-en vous-même l'essai.)			
10. Combien d'espace faut-il pour utiliser l'appareil? Disposez-vous de la superficie nécessaire pour utiliser l'appareil à la maison?			
11. L'appareil est-il facile à déplacer et à ranger?			
12. L'appareil est-il préassemblé ou facile à assembler?			
13. Son fonctionnement est-il bruyant?			

Se préparer à l'exercice

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Décidez où vous ferez vos séances d'exercice.

Je ferai mes séances d'exercice à/au _____. *J'ai choisi cet endroit parce que _____.*

- Notez un changement que vous apporterez à votre environnement pour appuyer vos habitudes en matière d'exercice.

Je vais _____.

- Énumérez des façons d'être plus actif par le biais d'activités intégrées au mode de vie.

À la maison :

-
-

Au travail :

-
-

Dans les loisirs :

-
-

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. Choisissez un endroit qui est _____ pour vous.
2. Les centres commerciaux offrent un milieu gratuit, ___ et climatisé pour la marche.
3. Si vous faites de l'exercice à l'_____, soyez à l'affût des dangers éventuels.

4. Le choix de l'endroit où vous ferez de l'exercice n'est pas aussi important que la _____ de commencer à faire de l'exercice.
5. En plus de votre programme d'exercice régulier, cherchez des façons de brûler des calories additionnelles par le biais d'activités intégrées au _____.
6. Il ne faut pas prendre _____ la décision d'acheter des appareils d'exercice.
7. Créez des conditions _____ à l'exercice.

Réponses : 1) pratique; 2) sûr; 3) extérieur; 4) décision; 5) mode de vie; 6) à la légère; 7) propices

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

