

# INF'O'SPORT SANTÉ



## Résolutions et activité physique

### Qu'est-ce qu'une résolution ?



Coutumes de la civilisation occidentale lors du passage à la nouvelle année, les "bonnes résolutions" consistent à prendre un ou plusieurs engagement(s) envers soi-même. Ils ont pour objectif d'améliorer le comportement, l'habitude ou le mode de vie pour l'année à venir.

#### Résolution n° 1 des Français :

"Me (re)mettre au sport"  
"Faire du sport"  
"Activité physique"  
"Cette année je me mets au sport"  
"BOUGER"  
"Faire de l'exercice"  
"Avoir une activité physique"

Pratiquer une activité physique régulière arrive très souvent en tête des résolutions des Français. Il arrive cependant que la MOTIVATION s'efface au fil des mois (travail, météo, temps, lassitude, ...) et voilà les baskets remisent au placard.

Les effets positifs d'une activité physique sont largement démontrés, quel que soit l'âge et le sexe alors comment rester

**MOTIVÉ**



### TOP 3 DES RÉSOLUTIONS

**2022**



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE RÉGULIÈRE



PASSER PLUS DE TEMPS  
EN FAMILLE



SE RESERVER DE VRAIS  
MOMENTS DE DÉTENTE

ET POUR **2023** ?

# INF'O'SPORT SANTÉ



## Résolutions et activité physique

### Qu'est-ce qu'une résolution ?



### MES BONNES RÉSOLUTIONS

Coutumes de la civilisation occidentale lors du passage à la nouvelle année, les "bonnes résolutions" consistent à prendre un ou plusieurs engagement(s) envers soi-même. Ils ont pour objectif d'améliorer le comportement, l'habitude ou le mode de vie pour l'année à venir.

La CPTS Sud Valence, organise à la salle des fêtes de Montmeyran, le Samedi 14 janvier une journée :

#### "Mes bonnes résolutions"

Pour plus d'infos :

#### Résolution n° 1 des Français :

"Me (re)mettre au sport"  
"Faire du sport"  
"Activité physique"  
"Cette année je me mets au sport"  
"BOUGER"  
"Faire de l'exercice"  
"Avoir une activité physique"



#### Qu'est-ce qu'une CPTS ?

C'est une organisation conçue autour d'un projet de santé sur un territoire. Elle est composée notamment de professionnels de santé, d'établissements de santé et d'acteurs médico-sociaux et sociaux. Elles visent à leur faire gagner du temps médical et à améliorer leurs conditions d'exercice. Elles permettent de mieux structurer et fluidifier la prise en charge des patients à l'échelle du territoire de chaque CPTS.

MOTIVÉ



Pratiquer une activité physique régulière arrive très souvent en tête des résolutions des Français. Il arrive cependant que la MOTIVATION s'efface au fil des mois (travail, météo, temps, lassitude, ...) et voilà les baskets remisent au placard.

Les effets positifs d'une activité physique sont largement démontrés, quel que soit l'âge et le sexe alors comment rester

# LA MOTIVATION



La motivation c'est ce qui nous pousse à agir.

Il existe 3 types de motivation :

## INTRINSEQUE :

Cette motivation est interne, elle est présente lorsqu'on ressent du plaisir à effectuer une activité, un sport.

## EXTRINSEQUE :

Ce type de motivation se base sur ce qui est extérieur à nous-même (regard des autres, pression sociale, injonctions, avis médical...).

## L'AMOTIVATION

Absence de toute forme de motivation. C'est le cas lorsque l'on pratique une activité sans savoir pourquoi et que l'on n'y trouve aucun intérêt.

## Comment rester motivé pour ses résolutions ?



### Fixer des objectifs

Pour augmenter son temps d'activité physique, il est primordial de se fixer des objectifs.

L'objectif est là pour (RE)donner la motivation nécessaire.



Pour fixer correctement vos objectifs, utiliser la méthode

Simple  
Mesurable  
Atteignable  
Réaliste  
Temporel

- ✓ CLAIR
- ✓ PRÉCIS
- ✓ ATTEIGNABLE

Ciblez l'activité plutôt que le résultat. Pour suivre les progrès, penser à relever la durée et l'intensité.

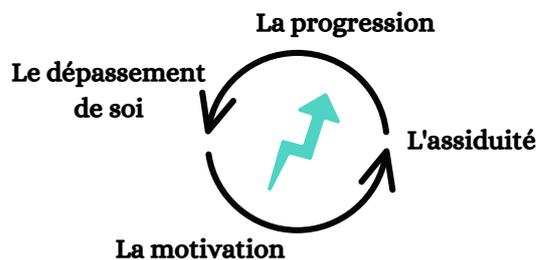
## S'entraîner à plusieurs



Moment de partage, qui entraîne un sentiment de solidarité et d'émulation.



Le progrès n'est pas linéaire ! Ne vous démotivez pas.



## Planifier l'activité

Parce que le manque de temps est souvent un frein à la pratique d'activité physique, pensez à planifier vos activités afin de consacrer du temps à votre pratique.

## Egayer votre pratique



Modifier l'itinéraire



Ecouter de la musique



Varier les activités

# VERS LE CHANGEMENT LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Les effets positifs de l'activité physique

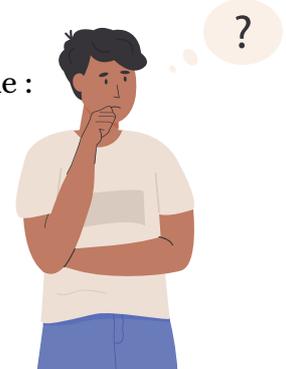


- Diminuer sa sédentarité.
- Augmenter sa condition physique.
- Créer de nouveaux liens sociaux.
- Améliorer son bien-être et sa confiance en soi.
- Limiter le risque de pathologie.
- Améliorer sa mémoire.
- Améliorer sa coordination.
- Développer son endurance, sa force, sa souplesse et son équilibre.

## Votre résolution est de vous (re)mettre à une activité physique mais ...

Vous ne doutez pas des bienfaits de l'activité physique cependant, il vous est difficile de :

- Sortir de votre routine et de changer vos habitudes.
- D'organiser votre emploi du temps pour y intégrer de l'activité physique.
- Financer votre licence, équipement, abonnement.
- Vous déplacer jusqu'au lieu de pratique.
- Maintenir votre motivation sur du long terme.



Pas de panique le **Dispositif d'Accompagnement à la Pratique d'Activité Physique** est là!

Un parcours en **5 étapes**, avec un **suivi sur 2 ans**.

Ce suivi est réalisé sous forme d'**entretien motivationnel**.

Il vous accompagne vers le **changement d'habitude** et vous aide à maintenir votre **motivation**.

Cet accompagnement est **personnalisé** et répond à des **objectifs** précis établis entre vous et le professionnel.

Pour plus de renseignement **contactez le DAPAP**

**04.75.75.47.53**

**sportmedical.drome@franceolympique.com**



# C'est décidé en 2023, je me mets à l'escrime !

Et pourquoi pas! Il est important de bien choisir ses activités selon **ses goûts**, **ses objectifs** et **ses capacités** pour les poursuivre dans le temps. Les activités sont très variées, celle que vous choisirez doit répondre à vos envies et besoins pour perdurer dans le temps.



## MAIS C'EST QUOI L'ESCRIME

L'Éscrime, c'est l'art de donner et de ne pas recevoir, ou du moins donner plus qu'on ne reçoit.

### Les bienfaits de l'escrime

*L'escrime développe la combativité, on y apprend à parer et à riposter face aux attaques.*

Définit comme un sport, une science, un art.

### Les différents types de pratique :



Le fleuret

L'épée

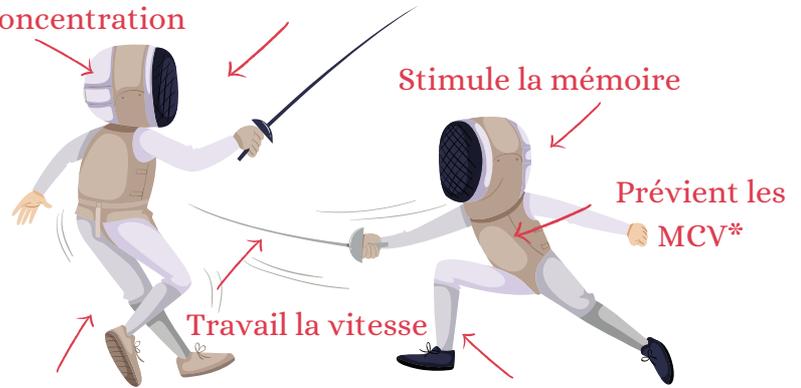
Le sabre

L'escrime artistique

Le sabre laser

Favorise la concentration

Améliore la coordination visuelle



Stimule la coordination musculaire

Augmente la souplesse

\*Maladies Cardiovasculaires

*Save the Date*  
Venez essayer l'escrime !  
Seul ou à plusieurs n'attendez pas!

### L'escrime et le sport-santé

La fédération française d'escrime développe la pratique de l'escrime à des fins de santé :

#### BIEN-ÊTRE

#### THÉRAPEUTIQUE

Séniors,  
Personnes sédentaires,  
...

Cancer du sein,  
Escrime sur ordonnance,  
...

Pour connaître les offres du Département, contactez le Comité Drôme Ardèche d'Éscrime :

[cde.dromeardeche@free.fr](mailto:cde.dromeardeche@free.fr)

04.75.75.47.68

CERCLE ESCRIME GUILHERAND-GRANGES

**TOURNOI**  
ESCRIME  
FLUO

LE 28 JANVIER  
À PARTIR DE 18H00  
AU CENTRE OMNISPORTS  
GUILHERAND-GRANGES  
ACCESSIBLE À TOUS ET À TOUTES

SCAN POUR T'INSCRIRE !

VISITEZ [WWW.ESCRIMECEGG.FR](http://WWW.ESCRIMECEGG.FR) POUR PLUS D'INFORMATIONS