



PSYCHO
& SPORT

Reprendre l'activité physique, être plus actif!

MOTIVATION ET OBJECTIFS – EFFORT ET RÉCUPÉRATION - ORGANISATION

Présentation pour **SportiGenève** : 21 juin 2021 Online

Laurence Chappuis, psychologue du sport FSP – préparatrice mentale
Cabinet privé Lausanne, Motion Lab Mont-sur-Lsne, SportAdo CHUV Lausanne

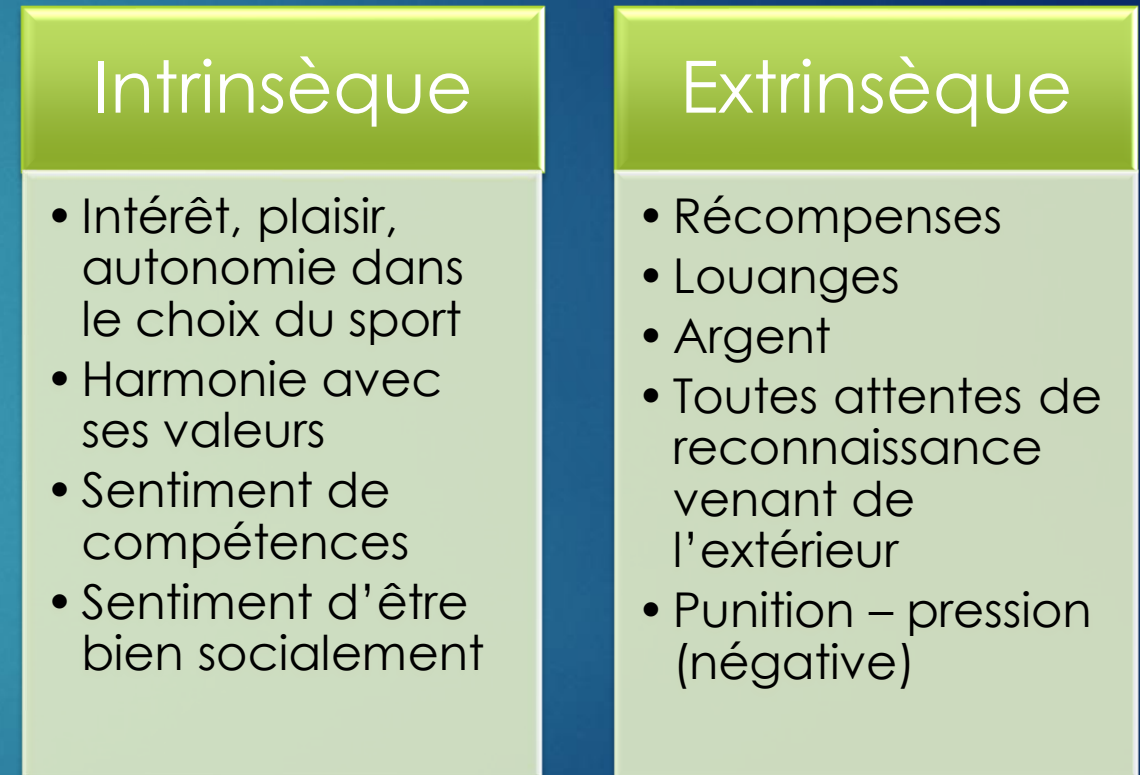
Motivation

1. Questionner ses valeurs



La motivation intrinsèque est puissante pour aider la personne à pratiquer sur la durée!

2. Différencier les facteurs de motivation



En lien avec soi-même

Venant de l'extérieur

Objectifs

Voir le positif,
l'évolution, se
féliciter!!

1. Caractéristiques de l'objectif

Pour être efficace, un objectif doit être:

S

SPECIFIQUE

Spécifier l'action à réaliser : qu'est-ce que je veux faire?

M

MESURABLE

Être précis, vous devez pouvoir mesurer l'action réalisée

A

ACCEPTABLE/AMBITIEUX

Vous devez être en accord et avoir accepté votre objectif et il doit représenter un défi pour vous

R

REALISABLE/REALISTE

Vous devez être en mesure de réussir votre objectif et ne pas abandonner

T

TEMORELLEMENT DEFINI

Vous devez savoir quand votre objectif sera atteint et éventuellement avoir des étapes intermédiaires

2. Evolution des objectifs

Nouvelle zone de confort

2^{ème} palier d'évolution

Nouvelle zone de confort

1^{er} palier d'évolution

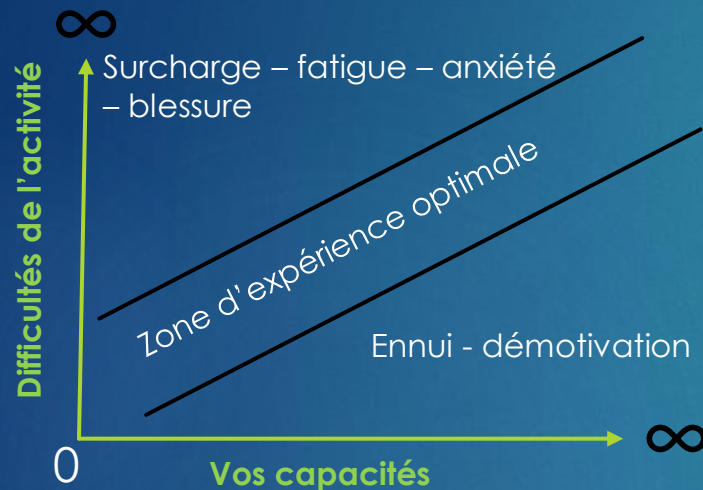
Mise en route →
zone de confort



Effort – plaisir – santé

1. La zone d'expérience optimale

Zone où l'exigence de la tâche correspond aux capacités de la personne



Adapté de Target, C. 2016
Concept de M. Csikszentmihalyi, 1990

Activité physique à bonne intensité avec récupération:



2. La récupération

Effort et récupération doivent s'équilibrer! Attention, le manque de récupération peut provoquer: fatigue, blessure, surentrainement, abandon

Organisation: trucs et astuces

Organiser de l'activité physique avec un/e collègue sur la pause de midi

Marcher à midi avec un lunch facile à manger

Favoriser les escaliers, les déplacements à pied, à vélo, sortir du bus un arrêt plus tôt

Faire des activités physiques avec ses enfants: gym parents-enfants, piscine, parcours vita, concept « gym-poussettes »

Aller marcher / courir /en vélo avec un-e ami-e au lieu de boire un café

Chercher des groupes de course à pied sur internet ou des app'

Voir: <https://psychodusport.ch/wp-content/uploads/2021/01/Apps-et-sites-sport-2.pdf>

Infos et ressources sur: www.psychodusport.ch