



NOTRE DOSSIER

# LE SPORT ET VOUS

Par Shane Sweet et Marie-Josée Perrier, traduit de l'anglais par Amélie Tremblay

## POURQUOI FAIRE DU SPORT ?

La plupart des gens savent que plus on est actif, meilleure sera notre santé cardiaque et pulmonaire, plus on pourra gérer notre poids facilement et plus on éprouvera un bien-être général. Néanmoins, il n'est pas si facile d'être actif et il arrive souvent qu'on ne sache pas par où commencer. Dans ce cas, pourquoi ne pas envisager la pratique d'un sport? Faire du sport est une façon amusante et simple d'intégrer à son horaire un moment d'activité physique et d'intégration sociale. Les sportifs affirment que les avantages de la pratique d'un sport vont bien au-delà des bienfaits sur la santé physique. Par exemple, certaines personnes voient une augmentation de leur estime de soi et de leur bien-être général tandis que d'autres soulignent les amitiés développées avec des coéquipiers sportifs. L'appui de pairs athlètes peut apprendre au sportif à gérer ses activités quotidiennes tout en lui donnant des trucs et des astuces pour vivre au quotidien avec une lésion médullaire. Ces athlètes sont souvent perçus comme des modèles et autant les personnes ayant une lésion médullaire que les autres, les considèrent comme qualifiés, compétents et en forme.

## JE NE SUIS PAS UN ATHLÈTE, COMMENT PUIS-JE PRATIQUER UN SPORT ?

La pratique d'un sport peut prendre plusieurs formes : sport de loisirs, sport de compétition, sport d'équipe, sport individuel, etc. Découvrir le sport qui vous convient le mieux peut prendre du temps et de l'énergie. Les athlètes pairs recommandent souvent d'essayer plusieurs sports jusqu'à ce que vous

trouviez celui qui vous convient. Il est souvent possible d'aller à une séance d'essai ou encore de commencer à votre centre de réadaptation local, là où tous sont débutant, comme vous. Parasport Québec collabore avec des centres de réadaptation de la province pour tenir des «Journées découvertes»<sup>1</sup>. Ils ont aussi des clubs existants dans plusieurs régions du Québec<sup>2</sup>. N'hésitez pas non plus à contacter votre centre d'activités physiques adapté local qui aura peut-être certains sports à vous faire essayer.<sup>3</sup>

## COMMENCER LA PRATIQUE D'UN SPORT

Commencer une activité physique est souvent une tâche difficile. Il nous arrive trop souvent de mener une bataille intérieure afin de déterminer si l'entraînement est une bonne idée ou non. Une part de nous veut se remettre en forme, mais une autre partie de notre cerveau a peur des efforts nécessaires et de la douleur qui pourrait être liée à la pratique d'un sport. Des études ont examiné différentes méthodes permettant d'augmenter la pratique de sport et d'activité physique chez tous les Canadiens, y compris les personnes souffrant de lésions de la moelle épinière. Plutôt que de vous présenter toutes ces méthodes et de vous perdre en chemin, nous nous concentrerons sur une variable importante dans cette étude : la motivation autonome. Dans de nombreuses études, la motivation autonome a été liée à une plus grande pratique de sport et d'activité physique. Nous comprenons que la sonorité «savante» de ces mots peut vous faire penser «Oh non! Je ne comprendrai rien de ce dont ils parleront.». Par conséquent, nous resterons dans la simplicité. Motivation autonome = faire une activité que vous appréciez et qui vous est bénéfique. Vous pouvez voir la motivation autonome comme le sentiment inverse que vous ressentiez lorsque vos parents vous disaient de faire votre lit lorsque vous étiez enfant (enfin, c'est ce qui était le cas pour nous...).

## UN SPORT AMUSANT POUR VOUS

Une partie de la définition de la motivation autonome réside dans le plaisir. Le plaisir est la clé du succès! Si votre sport est amusant, vous serez plus susceptible de continuer. Si vous n'avez jamais fait de sport, pensez à ce que vous pourriez aimer dans un sport. Serait-ce la vitesse (comme dans le cyclisme ou le hockey), la technique (comme dans le curling ou le tir à l'arc), la force (comme dans la levée de poids) ou l'endurance (comme dans le basketball)? Il pourrait être plus facile de trouver un sport amusant si celui-ci correspond à vos intérêts. Aussi, certaines personnes choisissent des sports qui sont identiques ou similaires à ceux qu'ils pratiquaient dans le passé. D'autres, quant à

elles, préfèrent les sports qu'elles n'ont jamais essayés. Le sport que vous choisirez n'a pas d'importance tant que vous croyez que celui-ci sera amusant. Gardez un œil ouvert sur les «Journées découvertes» de Parasport Québec afin d'avoir l'opportunité d'essayer différents sports et d'ainsi trouver celui qui vous apporte le plus de plaisir.

## UN SPORT QUI VOUS CONVIENT

Comment savoir si un sport vous convient vraiment? Pensez au sport qui vous intéresse et posez-vous les trois questions suivantes :

1. À quel point est-ce important pour moi de participer à ce sport?
2. De combien d'avantages bénéficierais-je en pratiquant ce sport?
3. À quel point veux-je pratiquer ce sport?

Si vous répondez «beaucoup ou énormément» à ces questions, vous avez trouvé le sport qui vous convient. Vous devez vous concentrer sur la recherche d'un sport que vous voyez comme étant important et que vous désirez vraiment pratiquer. De cette façon, vous augmentez de beaucoup vos chances de persévérer dans ce sport!

## LE MESSAGE CLÉ

Soyez égoïste et choisissez un sport pour VOUS! Plus vous sélectionnez un sport qui vous plaît et qui a de la valeur à vos yeux, plus il est probable que vous ferez un choix pour vous-même (ce qui signifie que vous développerez la motivation autonome). Si votre motivation autonome est grande, il y a plus de chance que vous persévériez dans ce sport. En outre, chaque fois que vous essayez un sport, prenez note de toutes les améliorations que vous faites en ce qui concerne vos compétences, votre vitesse, votre endurance, etc., et félicitez-vous pour ces réalisations. Cela vous aidera à voir les bienfaits de la pratique de ce sport. Bonne chance et n'oubliez surtout pas d'avoir du plaisir!

1. [www.parasportsquebec.com/journees\\_decouverte.php?L=fr&S=1](http://www.parasportsquebec.com/journees_decouverte.php?L=fr&S=1)
2. [www.parasportsquebec.com/dans\\_votre\\_region.php?L=fr&S=1](http://www.parasportsquebec.com/dans_votre_region.php?L=fr&S=1)
3. Voici trois ressources intéressantes : [paralympic.ca/clubs/find-a-club](http://paralympic.ca/clubs/find-a-club), [www.cwsa.ca/programmes/debutant](http://www.cwsa.ca/programmes/debutant) et [www.cwsa.ca/programmes/bridging-gap-program](http://www.cwsa.ca/programmes/bridging-gap-program)





IN OTHER WORDS

# SPORTS AND YOU!

By Shane Sweet and Marie-Josée Perrier

## WHY SPORTS?

Most people know that the more active you are, the better it is for your heart, lungs, weight management, and well-being. But it remains difficult to be active and often people don't know where to start or what to do. One activity that you could consider is sports. Participating in sports is a fun way to build physical activity and social time into your schedule. In addition to the health benefits of actively moving, people who participate in sports have stated that there are several other benefits they have experienced from being involved in sports. For example, some participants experience an increase in their self-esteem and overall well-being while others note the important friendships they've developed with teammates. Sport participants have found that engaging with peer athletes helped them learn how to manage their daily activities, as well as develop tips and tricks for living with SCI. Finally, athletes also mentioned that others also view them differently and believe they are skilled, competent, and fit.

## I'M NOT AN ATHLETE, HOW DO I GET INVOLVED IN SPORTS?

There are several possible avenues for sports participation including recreational sports, competitive sports, team sports, or individual sports. It can be overwhelming in the beginning and can take time to find a sport that's right for you. Peer athletes often recommend trying multiple sports until you find one that feels right. They suggest trying a sport at a beginner's night or at your local rehabilitation facility where everyone is new and starting from scratch. In Quebec,

Parasport Québec works with rehabilitation centers to hold "Journées découverte (Discovery days)" ([http://www.parasportsquebec.com/journees\\_decouverte.php?L=fr&S=1](http://www.parasportsquebec.com/journees_decouverte.php?L=fr&S=1)). They also have existing clubs, and you can search for one that may be in your area (see [http://www.parasportsquebec.com/dans\\_votre\\_region.php?L=fr&S=1](http://www.parasportsquebec.com/dans_votre_region.php?L=fr&S=1)). It may also be worth contacting your local adapted physical activity centers as they may have certain sports that you may try. Some useful resources for getting started and getting more information about sporting opportunities include the Canadian Paralympic Committee's Find a Club website (<http://paralympic.ca/clubs/find-a-club>), Canadian Wheelchair Sport Association (<http://www.cwsa.ca/programs/beginner>) and Bridging the Gap (<http://www.cwsa.ca/programs/bridging-gap-program>).

## GETTING STARTED

Starting and continuing to participate in any sport or physical activity is a difficult task. We all continuously struggle with the internal battle of whether to exercise or not. Research studies have looked at different



methods to help increase sport and physical activity participation among all Canadians, including individuals with spinal cord injury. Instead of writing about all these different methods and confusing you, we wanted to focus on one variable in this article: autonomous motivation. In many studies, autonomous motivation has been linked with greater sport or physical activity participation. We understand that this "researchy" term creates an "oh no, I have no clue what they are talking about" feeling. Therefore, here is our best attempt at explaining the variable: autonomous motivation = you do an activity because you **value** it and **enjoy** participating in it. So, think of autonomous motivation as the opposite feeling you had when your parents told you to make your bed when you were a child (at least that is how we felt).

## A SPORT THAT IS FUN FOR YOU

One part of the definition of autonomous motivation is **enjoyment**. Fun is the key. If your sport is fun you are most likely going to stick with it. If you have never tried a sport, think about what aspects of sports you may like. Is it speed (e.g., cycling, hockey), technique (e.g., curling, archery) strength (e.g., power lifting) or endurance (e.g., basketball)? It might make it easier to find a "fun" sport if it matches your interest. Also, some people pick sports that are the same or similar to sports they have done in the past. Others pick sports they have never tried. It doesn't matter what sport you choose, only that you select one that you think will be fun. So, you may want to keep an eye out for Parasport Québec's "Journées découverte (Discovery days)" as it could be a great opportunity for you to try different types of sports and see which ones you may enjoy the most.

## A SPORT THAT IS IMPORTANT TO YOU

What does it mean to **value** a behaviour such as sport participation? While thinking about which sport to participate in, try to answer these questions: (a) How important is it for you to participate in this sport? (b) How many any benefits do you see from participating in the sport? (c) How much does this sport mean to you? If your answers are "very, many or lots" to these questions when

thinking of a sport, you have found one that you **value**. You should focus on finding a sport that you see as being **important** and one that you **want** to do. If you do, you will most likely stick with it!

## THE KEY MESSAGE

Be selfish, pick a sport that is for you! The more you enjoy and value a sport, the more likely you will do it for yourself (which means you have higher autonomous motivation). If you have higher autonomous motivation, the chances are greater that you will stick with your sport. Also, each time you try the sport, take note of any improvements you have in skill, speed, or endurance and congratulate yourself on those accomplishments. It will help you further value and enjoy the sport. Good luck and remember to have fun!

