

TESTE TES OBSTACLES À BOUGER !

T'as du mal à te bouger ? Identifie les freins qui te bloquent pour trouver des solutions.



SPOILER :
CE N'EST PAS
LA GRAVITÉ !



1. Quel est ton principal frein à l'activité physique ?

- A. Manque de temps
- B. Manque de motivation
- C. Fatigue ou manque d'énergie

2. As-tu déjà essayé de pratiquer une activité physique ?

- A. Oui, mais j'ai arrêté
- B. Oui, je pratique occasionnellement
- C. Non, jamais

3. Si tu as arrêté, qu'est-ce qui t'a poussé à abandonner ?

- A. Manque de résultats visibles
- B. Activité trop contraignante ou ennuyeuse
- C. Difficulté à intégrer dans mon emploi du temps

4. Ressens-tu des barrières psychologiques à l'idée de faire du sport ?

- A. Oui, je me sens jugé.e ou pas à la hauteur
- B. Oui, je ne sais pas par où commencer
- C. Non, je n'ai pas de blocage particulier

5. Les infrastructures ou outils disponibles influencent-ils ta pratique ?

- A. Oui, je manque d'accès à des équipements ou espaces adaptés
- B. Oui, je ne connais pas les solutions disponibles près de chez moi
- C. Non, ce n'est pas un problème pour moi

6. Quel type d'activité physique t'attire le plus ?

- A. Activités en groupe (ex. : cours collectifs, sports d'équipe)
- B. Activités individuelles (ex. : marche, yoga, musculation)
- C. Activités ludiques ou non conventionnelles (ex. : danse, jeux actifs)

7. Qu'est-ce qui pourrait te motiver à te mettre au sport ?

- A. Un accompagnement personnalisé (coach, application)
- B. Des activités accessibles et peu coûteuses
- C. Des encouragements ou défis en groupe



8. Penses-tu que le sport pourrait améliorer ton bien-être ?

- A. Oui, mais je ne sais pas comment m'y mettre
- B. Oui, mais je doute de mes capacités
- C. Non, je ne pense pas que cela changerait grand-chose



9. Serais-tu prêt.e à essayer une activité physique si elle était adaptée à tes besoins ?

- A. Oui, avec plaisir
- B. Peut-être, si cela ne demande pas trop d'efforts
- C. Non, je ne suis pas intéressé.e



Résultats : tu as trouvé ton excuse préférée...
et la solution qui va avec !

Majorité de A

Tes principaux freins viennent surtout de l'organisation et du manque de temps. Des solutions simples et flexibles, intégrées dans ton quotidien, pourraient lever ces blocages. **Tu verras, même de petites actions régulières feront une vraie différence !**

Majorité de B

C'est surtout la motivation et la confiance qui te freinent. Trouver une activité qui te plaît vraiment et un accompagnement adapté peut t'aider à persévérer. **N'oublie pas : chaque pas compte et tu as déjà la volonté de changer !**

Majorité de C

Tu ressens plutôt de la fatigue, du doute ou un manque d'énergie. Commencer en douceur, avec des activités légères et progressives, t'aidera à retrouver le goût de bouger. **Ton corps te remerciera et tu gagneras vite en vitalité !**

Réponses équilibrées

Tes freins sont variés et touchent à la fois l'organisation, la motivation et l'énergie. **En avançant pas-à-pas sur chaque petit blocage, tu peux rapidement trouver un équilibre qui te correspond.**