**Développer des habitudes positives et saines**

**Activité d'apprentissage pratique**

|  |  |
| --- | --- |
| 1:00-1:05  | Qu'est-ce qu'une habitude ? |
| 1:05-1:10 | Créer des habitudes saines et positives |
| 1:10-1:20 | Activité d’enchaînement des habitudes |
| 1:20-1:30 | Activité de bloc |

Fournitures

Conteneur de blocs (1 jeu)

**1:00-1:05 : Qu'est-ce que l'habitude ?**

DITES : Une habitude est quelque chose que l'on fait sans cesse, sans y penser et sans s'en rendre compte.

Voici quelques exemples d'habitudes :

- Attacher ses chaussures

- Faire la marche

- Prendre une douche

ACTIVITÉ : Demandez aux athlètes de donner des exemples d'autres habitudes.

DITES : Le fait de ne pas avoir à penser à ce genre de choses libère notre cerveau pour qu'il puisse se concentrer sur des choses plus importantes, comme suivre des instructions ou décider de ce qu'il faut manger.

**1:05-1:10 : Créer des habitudes positives et saines**

DITES : Il est très difficile d'arrêter des habitudes, en particulier des habitudes malsaines :

- Fumer

- Se ronger les ongles

- Boire du soda

ACTIVITÉ : Demandez aux athlètes de dire s'ils ont rompu avec des habitudes malsaines et ce qu'ils ont fait pour y parvenir.

DITES : Développer des habitudes positives et saines est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour prendre soin de votre corps et de votre esprit.

Voici quelques exemples d'habitudes saines :

- Se brosser les dents avant de se coucher

- Prendre un petit-déjeuner tous les matins

- Faire une petite marche après le dîner

ACTIVITÉ : Demandez aux athlètes de vous faire part des habitudes saines qu'ils adoptent.

**1:10-1:20 : Activité d'enchaînement des habitudes**

DITES : L'une des meilleures façons d'acquérir une nouvelle habitude saine est de l'ajouter, ou de l'« associer », à quelque chose que vous faites déjà tous les jours.

Voici quelques exemples d'enchaînement d'habitudes :

- Chaque fois que je me brosse les dents, je me tiens sur une jambe pendant 30 secondes de chaque côté.

- Chaque fois que je dîne, je fais une promenade de 20 minutes après.

- Chaque fois que j'irai me coucher, je laisserai mon téléphone dans une autre pièce.

ACTIVITÉ : Demandez aux athlètes de réfléchir à une habitude saine qu'ils souhaitent développer. Demandez-leur de l'associer à une habitude qu'ils ont déjà.

« Chaque fois que je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, je\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. »

DITES : Il faut deux mois pour que acquérir une habitude, ce qui semble très long.

Ne vous découragez pas ! Prenez un jour à la fois, et avant même de vous en rendre compte, vous le ferez sans y penser.

**1:20-1:30 : Activité de bloc**

DITES : Si vous voulez changer beaucoup de choses sur le plan de la santé, devriez-vous essayer de pratiquer toutes vos nouvelles habitudes saines à la fois ? Voyons ce qui se passe lorsque vous essayez.

Activité :

1. Placer des blocs de tailles, de formes et de couleurs différentes, ainsi qu'un contenant pour les déposer sur une table.

Dites :

▪ Chacun de ces blocs correspond à une habitude saine que vous voulez développer

▪ Le contenant, c'est vous/votre vie

2. Demandez à un athlète volontaire d'essayer de ramasser tous les blocs en même temps et de les poser dans le conteneur en même temps.

Dites :

▪ Si vous essayez de mettre trop de blocs, ou d'habitudes, dans le conteneur au même moment, vous submergez le conteneur, vous faites tomber un grand nombre de blocs et échouerez.

3. Demandez à chaque athlète de prendre un bloc et de nommer son bloc par une habitude saine.

(Exemple : dormir 30 minutes de plus par nuit, boire 2 tasses d'eau de plus par jour),

manger 1 légume au dîner, ne pas fumer, etc.)

4. Demandez à chaque athlète de placer son bloc dans la corbeille, un par un.

Dites :

▪ Si vous vous concentrez sur un changement sain à la fois, vous éviterez de trop vous laisser submergés par tous les changements qui se produisent si rapidement. Avant que vous ne vous en rendiez compte, le conteneur sera rempli !

DITES : Vous voulez commencer modestement avec une nouvelle habitude saine, et vous y attacher. Puis, au fil du temps (2 à 4 semaines), en ajouter une autre.