

LA RELATION SAINES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

GUIDE D'INFORMATIONS ET DE RÉFÉRENCES

Par Jasmine Paquin, Ph. D., kinésiologue accréditée FKQ

Avec la collaboration de Gabriel Grenier,
étudiant au baccalauréat en kinésiologie



TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS D'ARRIMAGE.....	2
INTRODUCTION.....	3
CONCEPTS CLÉS ET DÉFINITIONS.....	4
QU'EST-CE QUE LA RELATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?.....	5
COMMENT SAVOIR SI J'AI UNE RELATION Saine AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?.....	6
MYTHE OU RÉALITÉ?.....	7
TRUCS ET ASTUCES POUR BOUGER DANS LA BIENVEILLANCE.....	11
FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ).....	13
RESSOURCES ET OUTILS.....	15





À PROPOS D'ARRIMAGE

MISSION

Promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle.

PERSONNES CIBLÉES

Les propriétaires d'un corps.

OBJECTIFS

- Développer un esprit critique quant aux normes sociales entourant l'image corporelle
- Encourager et soutenir la reprise du pouvoir d'agir dans un contexte individuel et collectif
- Valoriser l'acceptation de la diversité corporelle

VALEURS

- L'inclusion
- L'ouverture
- Le respect
- La bienveillance
- La créativité

CHAMPS D'ACTION

- La représentation et l'acceptation de tous les corps
- La relation avec le corps, la nourriture et l'activité physique
- La représentation du corps dans l'espace public et médiatique

Arrimage favorise l'approche de groupe et n'offre **aucun service de rencontres individuelles.**



SERVICES

Activités
Conférences
Groupes
Kiosques
Outils de sensibilisation



Plusieurs services sont offerts en ligne
Consulte le site Web d'Arrimage pour en savoir plus

[ARRIMAGE.CA](https://www.arrimage.ca)





INTRODUCTION

C'est bien connu : l'activité physique, pratiquée de façon régulière, fait partie des saines habitudes de vie. On entend souvent parler des recommandations en matière de pratique d'activité physique quotidienne et des façons de demeurer actif ou active. On peut alors en venir à associer l'activité physique à des fonctions très précises comme améliorer sa santé, atteindre un objectif et parfois même, modifier son image corporelle.

Mais qu'en est-il de notre ressenti, du plaisir d'être en mouvement et de la perception que nous avons de nous-mêmes à travers toute cette structure et ces messages de performance?

Ce guide nous expose à une facette moins connue de l'activité physique : la relation que nous entretenons avec elle. Il se veut aussi une invitation à (re)prendre contact avec notre rapport à l'activité physique. Il n'est pas question ici de performance, mais plutôt de trouver ce qui nous fait du bien, peu importe notre rythme ou nos capacités.

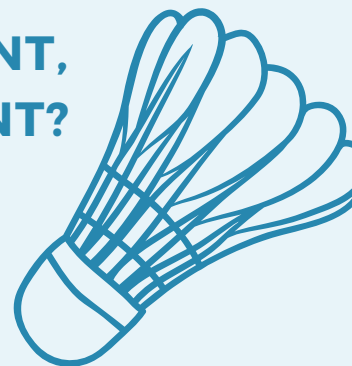
Au fil des pages, on y retrouve des conseils concrets, allant de petits trucs pour bouger dans le plaisir à des références accessibles en ligne, sans oublier la déconstruction de certains mythes tenaces entourant l'activité physique. La question de l'image corporelle, au cœur du rapport au corps et donc, au mouvement, y occupe également une place importante.





CONCEPTS CLÉS ET DÉFINITIONS

COMMENT S'Y RETROUVER ENTRE MOUVEMENT, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SPORT ET ENTRAÎNEMENT?



DÉFINITIONS

MOUVEMENT : Changement de position dans l'espace.

ACTIVITÉ PHYSIQUE : Ensemble de mouvements coordonnés du corps qui découlent d'une production d'énergie par nos muscles.

SPORT : « Activité physique exercée dans le sens du jeu et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique et le respect de règles. »
(Dictionnaire Le Robert)

ENTRAÎNEMENT : Activité physique structurée selon des paramètres connus (durée, intensité, fréquence) et ayant pour but de modifier ou d'améliorer des qualités (capacités) physiques.



EN RÉSUMÉ, CES DIFFÉRENCES S'APPUIENT SUR :

- La structure à laquelle on choisit ou non d'adhérer.
- La notion d'atteindre un objectif et la nature de celui-ci (bien-être, performance, assiduité, plaisir, préparation à un voyage ou à un défi, etc.).

Ces différences s'inscrivent sur un continuum et nos besoins peuvent changer avec le temps.



QU'EST-CE QUE LA RELATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

La pratique d'activité physique découle d'un choix, lui-même influencé par plusieurs facteurs personnels : nos préférences, nos croyances, nos aspirations et nos limites. Ce choix peut être ancré dans des émotions et des perceptions pouvant être positives... ou nuisibles à notre bien-être.

SELON UN SONDAGE LÉGER RÉALISÉ EN 2023 POUR L'ORGANISME ÉQUILIBRE, PLUS DE 70 % DES PERSONNES RÉPONDANTES RESSENTENT UNE PRESSION POUR RESSEMBLER AUX STANDARDS DE BEAUTÉ ET PRÈS DE 40 % SE SENTENT COUPABLES DE NE PAS FAIRE ASSEZ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Le plaisir est un facteur puissant d'une pratique durable, source de bénéfices pour la santé et le bien-être. À l'inverse, la culpabilité est rarement un moteur de changement efficace sur le long terme, car elle peut perpétuer une relation peu positive avec l'activité physique.

Cultiver une relation saine avec l'activité physique permet non seulement de réduire cette culpabilité contre-productive, mais aussi de retrouver le plaisir de simplement bouger.





COMMENT SAVOIR SI J'AI UNE RELATION SAINE AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Comme pour bien des aspects de notre psyché humaine, avoir une relation saine à l'activité physique ne signifie pas répondre à une série de critères ou cocher des cases dans une liste.

UNE RELATION SAINE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- N'est pas un concept noir ou blanc : c'est un continuum et cela ne veut pas dire la même chose pour tout le monde;
- Peut évoluer au cours de la vie, parfois rapidement, parfois lentement;
- Peut être facile à atteindre pour certaines personnes et nécessiter beaucoup de travail pour d'autres selon leur vécu, leur environnement, leur contexte de vie, etc.

QUELQUES SIGNES QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ÉVOLUE DANS UNE DIRECTION SAINE :

- Choisir de façon libre et éclairée les activités que l'on pratique.
- Éprouver, la plupart du temps, un sentiment de plaisir à pratiquer des activités physiques (même si parfois, c'est surtout après coup... ça compte quand même!).
- Être flexible : déplacer, écourter ou annuler une séance lorsqu'un imprévu ou un changement dans notre énergie se produit.
- Respecter son énergie et ses priorités.
- Avoir le sentiment que les activités choisies reflètent nos valeurs.

Bien sûr, certains facteurs peuvent fragiliser notre relation à l'activité physique, comme nos croyances, nos perceptions ou encore l'influence des réseaux sociaux et le culte de la performance qui y règne.

Il est aussi tout à fait normal que notre relation à l'activité physique varie dans le temps ou encore d'avoir l'impression de faire du surplace.

On apprend et on poursuit, sans jugement!



MYTHE OU RÉALITÉ?

Déconstruisons certains mythes en activité physique...

IL EST NÉCESSAIRE D'ALLER À LA SALLE DE MUSCULATION POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ PHYSIQUE.

Mythe. L'entraînement en salle de musculation (ou plus communément appelé « le gym ») est un excellent choix d'activité physique pour améliorer sa condition physique.

Toutefois, il s'agit d'une possibilité parmi tant d'autres et ne convient pas nécessairement à tout le monde, que ce soit pour des raisons d'accessibilité, d'horaire, de coût, d'environnement intérieur, de culture d'entraînement, etc. La force et l'endurance musculaire peuvent tout aussi bien se développer à travers d'autres activités comme le yoga, le jardinage, l'entraînement à la maison ou l'entraînement de groupe à l'extérieur, pour ne nommer que quelques exemples!

IL EST NÉCESSAIRE DE S'ENTRAÎNER TOUS LES JOURS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ.

Mythe. Alors qu'il est possible de bouger tous les jours, pratiquer une activité physique ou un entraînement de haute intensité de façon quotidienne n'est pas recommandé pour tout le monde. Le repos est essentiel pour progresser et fait partie intégrante de tout programme d'activité physique ainsi que d'une vie saine et équilibrée. C'est bien connu, même les athlètes de haut niveau prévoient régulièrement des journées de repos complet dans leur programme!

« NO PAIN, NO GAIN » OU L'IDÉE QUE LES COURBATURES PROUVENT QU'UN ENTRAÎNEMENT A FONCTIONNÉ.

Mythe. Les courbatures, ces douleurs musculaires qui surviennent 24 à 48 h après un exercice intense ou inhabituel, sont tout à fait normales et parfois imprévisibles (par exemple, lorsqu'on pratique un nouveau sport). Même si elles peuvent signaler que nos muscles ont travaillé au-dessus de leur limite, il n'est pas souhaitable de chercher les courbatures à chaque séance d'exercice : cela pourrait nécessiter une intensité trop élevée et devenir contre-productif.

Les courbatures ne doivent pas être confondues avec une douleur musculaire ou articulaire soudaine, persistante ou qui s'aggrave avec le temps. Dans ce cas, il faut rapidement consulter un ou une spécialiste de la santé.

MYTHE OU RÉALITÉ?

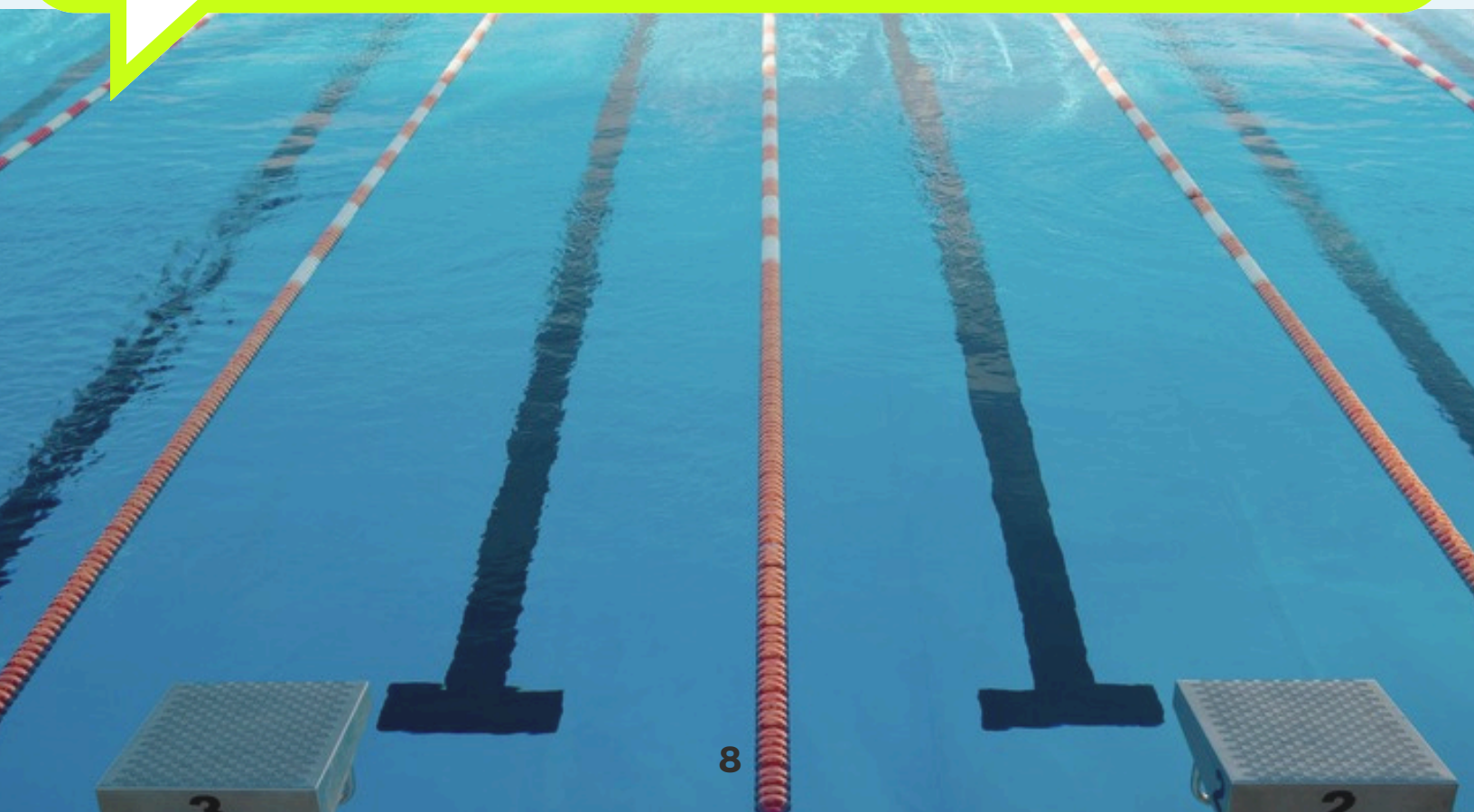
Déconstruisons certains mythes en activité physique...

JE DOIS RESSENTIR UN ESSOUFFLEMENT IMPORTANT POUR OBTENIR DES BÉNÉFICES.

Mythe. Ressentir un essoufflement à l'effort est tout à fait normal, mais il n'est pas nécessaire que cet essoufflement soit très important pour en retirer des bienfaits. À partir d'une intensité d'effort modérée, c'est-à-dire quand on arrive encore à formuler de courtes phrases tout en ressentant un léger essoufflement, les bénéfices pour la santé sont notables (voir la page 11 pour des conseils sur la gestion de l'intensité).

RESTER EN POSITION ASSISE 8 HEURES PAR JOUR EST AUSSI DANGEREUX QUE DE FUMER UN PAQUET DE CIGARETTES.

Mythe. Il est vrai que de passer de longues heures en position assise et statique peut avoir des conséquences sur la santé. Toutefois, comparer la sédentarité à d'autres habitudes de vie, comme fumer la cigarette, est généralement exagéré. Plusieurs études ont démontré qu'une heure d'activité physique par jour pouvait être suffisante pour contre-balancer les risques associés à la position assise prolongée.



MYTHE OU RÉALITÉ?

Déconstruisons certains mythes en activité physique...

IL FAUT MARCHER UN MINIMUM DE 10 000 PAS PAR JOUR POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ PHYSIQUE.

Mythe. Le fameux 10 000 pas par jour est un objectif tout à fait noble, mais il n'est ni nécessaire ni réaliste pour tout le monde, surtout au quotidien! D'ailleurs, les études réalisées sur le sujet sont claires : chaque augmentation du nombre de pas par jour apporte déjà des bénéfices pour la santé, et ce, bien avant d'atteindre 10 000. De plus, les outils technologiques couramment utilisés pour compter le nombre de pas dans une journée présentent souvent des marges d'erreur importantes et imprévisibles.

IL EST POSSIBLE DE CONTRÔLER NOTRE APPARENCE PHYSIQUE À L'AIDE D'UNE PRATIQUE D'EXERCICE STRUCTURÉE.

Mythe. Les médias, qu'ils soient sociaux ou traditionnels, véhiculent souvent l'idée que notre apparence dépend uniquement de nos habitudes de vie et de notre volonté. Bien sûr, certains changements « physiques » sont possibles avec l'activité physique comme un cœur et des poumons en meilleure santé, des os et des muscles plus forts, une posture améliorée ou une meilleure endurance. Mais chaque personne est unique et chaque corps réagit différemment à une même pratique physique.

On ne peut pas modifier son corps comme on change de coupe de cheveux, en apportant une photo de ce qu'on veut au salon de coiffure pour obtenir le même résultat!



QUEL EST LE RÔLE DES MÉDIAS SOCIAUX DANS TOUT ÇA?

L'usage des médias sociaux peut influencer notre relation à l'activité physique en renforçant certains mythes et en présentant une version embellie du quotidien. On y voit souvent des routines matinales suivies à la lettre, des entraînements qui semblent toujours faciles à réaliser tant sur le plan logistique que physique, et une très faible représentation de la diversité corporelle dans les contenus liés au sport et à l'activité physique.

Généralement, les contenus présentés sont très axés sur la performance et renforcent certains idéaux, comme un modèle corporel bien précis : jeune, athlétique et conforme aux standards de beauté dominants. L'exposition répétée à ce culte de la performance et de la perfection augmente le risque d'internalisation, c'est-à-dire qu'à force de se comparer, on finit par croire que c'est à cela que l'on devrait ressembler.

La tendance à se comparer est tout à fait humaine et difficile à éviter, car elle résulte de millions d'années d'évolution de notre cerveau. Malheureusement, certains outils technologiques modernes vont tabler sur cette envie irrésistible de se comparer aux autres. Plus on succombe à cette envie, plus on clique, plus on se compare... et cette roue peut tourner sans fin!



ATTENTION, LES MÉDIAS SOCIAUX N'ONT PAS QUE DES EFFETS NÉGATIFS!

Des études suggèrent même que pour certaines personnes ou dans certains contextes, la présence de modèles positifs peut encourager l'adoption de comportements favorables à la santé, notamment grâce à un effet motivateur.

À LA RECHERCHE D'INSPIRATION?

La page 18 de ce guide propose une sélection de comptes inspirants sur les médias sociaux dont le contenu reflète les valeurs d'Arrimage!

TRUCS ET ASTUCES POUR BOUGER DANS LA BIENVEILLANCE

CHOISIR UNE ACTIVITÉ QUI PROCURE DU PLAISIR ET QUI COLLE À NOTRE STYLE DE VIE.

Plus facile à dire qu'à faire! Déterminer les activités qui nous plaisent et celles qui sont réalistes n'est pas une tâche simple dans un monde où l'on est bombardé d'informations parfois vraies, parfois fausses, sur ce qui serait « bon » pour nous.

OPTER POUR LA BONNE INTENSITÉ

Pour bien se sentir et éprouver du plaisir à pratiquer une activité physique, il est primordial que l'intensité soit adaptée à nos besoins et à nos envies. Certaines activités sont naturellement plus intenses que d'autres, comme courir comparativement à marcher, alors que d'autres peuvent se pratiquer à différents niveaux d'intensité.

Pour les personnes qui apprécient l'effort soutenu, sentir leur cœur battre plus fort et suer un bon coup, les sports d'équipe ou l'ascension d'une montagne dans un parc national peuvent être intéressants. Pour celles et ceux qui recherchent une approche plus méditative ou un rythme plus doux, le yoga ou le transport actif à vélo offrent l'occasion d'intégrer le mouvement tout en ralentissant dans une journée chargée.

Parfois, il peut être nécessaire d'ajuster l'intensité au cours d'une séance. L'échelle de Borg constitue un outil simple pour situer son niveau d'effort.



1 TRÈS TRÈS FACILE

2 TRÈS FACILE

3 FACILE

4 EFFORT MODÉRÉ

5 MOYEN

6 UN PEU DIFFICILE

7 DIFFICILE

8 TRÈS DIFFICILE

9 TRÈS TRÈS DIFFICILE

10 MAXIMAL

Borg, G. (1998). Borg's perceived exertion and pain scales. Human kinetics.



TRUCS ET ASTUCES POUR BOUGER DANS LA BIENVEILLANCE

ALLER CHERCHER DES CONSEILS PERSONNALISÉS AUPRÈS D'UNE PERSONNE QUALIFIÉE

Avant de débiter une nouvelle pratique d'activité physique, il est fortement recommandé d'obtenir le soutien d'une personne experte en la matière comme un ou une kinésologue afin de démarrer du bon pied, d'adopter une intensité appropriée et de réduire les risques de blessures.

AVOIR UN OBJECTIF

Un grand classique! Se donner un objectif permet de donner un sens et une direction à la pratique d'activité physique. Cet objectif peut être lié à l'apprentissage d'une nouvelle discipline, à l'assiduité, à la participation à un événement sportif ou encore simplement au plaisir de bouger. L'important, c'est de ne pas tomber dans la rigidité : un objectif sera plus facilement atteint s'il est flexible et ancré dans la bienveillance.

Il n'y a pas d'objectif trop grand ni trop petit : ce qui compte, c'est qu'il convienne à la personne qui le choisit.

RESTER SCEPTIQUE PAR RAPPORT À L'INFORMATION FOURNIE PAR LES OUTILS TECHNOLOGIQUES

Les outils technologiques comme les montres et bagues intelligentes ou encore les applications ont pris une place importante dans l'univers de l'activité physique au cours des dernières décennies.

Conçus d'abord pour fournir de l'information sur la manière dont le corps répond à une séance d'exercice, ils permettent maintenant d'évaluer une multitude d'indicateurs tels que la qualité du sommeil, le stress, la récupération ou encore la condition physique. Cela peut mener, chez certaines personnes, à un usage excessif et à une perte de connexion à soi. Ce phénomène est parfois nommé *data anxiety, c'est-à-dire l'anxiété générée par les informations que ces appareils renvoient.

Il est aussi important de rappeler que les données transmises reposent sur des algorithmes dont on ignore la teneur. Il se peut donc très bien que ces calculs nébuleux ne reflètent pas la réalité.



FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

COMMENT SAVOIR QUELS SONT MES GOÛTS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Il s'agit d'une démarche personnelle qui dépend de plusieurs facteurs tels que le vécu, le contexte de vie ou l'environnement immédiat. Cette exploration est unique à chaque personne, mais certaines questions peuvent aider à mieux se connaître :

- Qu'est-ce que j'aime faire dans mon quotidien?
- Combien de temps ai-je de disponible ou combien de temps est-ce que je souhaite investir?
- Quelles sont mes priorités?
- Dans quel contexte est-ce que je me vois bouger : en solo, en groupe, avec un animal de compagnie, en nature, à l'intérieur, le soir ou le matin?



JE VEUX ENTREPRENDRE UNE DÉMARCHE POUR INTRODUIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À MA VIE OU DÉVELOPPER UNE RELATION PLUS SAINES AVEC CELLE-CI. QUE FAIRE?

Quand la relation à l'activité physique a besoin d'un peu d'attention, il peut être difficile d'y arriver sans soutien, surtout parce que l'information accessible au grand public aborde rarement cet aspect.

Consulter un ou une kinésiologue peut être une excellente façon d'amorcer une démarche durable et alignée avec ses besoins. Les kinésiologues sont des spécialistes qui utilisent l'activité physique comme moyen d'agir sur différentes sphères de la santé, notamment le bien-être, la prévention des blessures et l'amélioration de la condition physique.

Le site Web de la [Fédération des kinésiologues du Québec](#) propose [un répertoire](#) permettant de trouver des spécialistes selon sa région, ses besoins et même ses intérêts.





FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

JE N'AI PAS DE PLAISIR À PRATIQUER DU SPORT OU DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. EST-CE NORMAL?

Il est tout à fait possible de ne pas ressentir le fameux « boost de dopamine » dont on parle souvent pendant ou après une activité physique. Cela peut arriver pour différentes raisons : l'activité choisie ne correspond pas aux préférences ou se déroule dans un contexte peu favorable au plaisir (par exemple, la pratiquer en solo alors qu'on aurait préféré être en groupe), l'intensité ne correspond pas aux besoins ou encore l'activité offre trop peu de défi pour être stimulante.



COMMENT GARDER SA MOTIVATION À BOUGER SUR UNE BASE RÉGULIÈRE?

La motivation, un grand classique! Elle varie naturellement d'une journée à l'autre, et il n'est pas réaliste d'aspirer à ressentir le même niveau jour après jour. Contrairement à ce que l'on croit souvent, la motivation vient généralement avec le sentiment de réussite, et non l'inverse. Pour maintenir une certaine constance et nourrir ce sentiment de réussite, il peut être intéressant de réfléchir à son « pourquoi ». Quelques exemples : cultiver son bien-être, relever des défis, élargir son cercle social, gérer son stress au quotidien, agir sur sa santé...



EST-IL POSSIBLE DE BOUGER INTUITIVEMENT TOUT EN AYANT UN OBJECTIF?

Tout à fait! Le cadre fourni par un objectif n'entre pas en contradiction avec une approche bienveillante. La clé, c'est de choisir un objectif réaliste et de prendre garde aux approches trop rigides.



RESSOURCES ET OUTILS

LIVRES



LE CORPS QUE J'AI MAINTENANT : MON RÉCIT

Par Jessica Brodeur

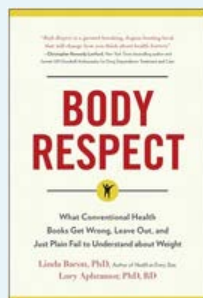
Récit touchant de Jessica Brodeur, ex-concurrente de bikini fitness, qui retrace son parcours marqué par l'obsession du corps parfait et les troubles alimentaires et témoigne de sa guérison ainsi que de l'acceptation de son corps.



MANGER ET BOUGER... INTUITIVEMENT!

Par Geneviève Nadeau et Karine Paiement

Ouvrage qui invite à délaisser l'obsession de la minceur pour considérer le corps comme un allié, en valorisant une relation plus libre et bienveillante à l'alimentation et au mouvement.



BODY RESPECT (EN ANGLAIS)

Par Linda Bacon et Lucy Aphramor

Livre qui déconstruit les mythes liés au poids et aux régimes et propose une vision de la santé fondée sur la science, la justice sociale ainsi que le respect du corps sous toutes ses formes.



DE L'INSATISFACTION À L'ACCEPTATION CORPORELLE

Par Marie-Michèle Ricard

Ouvrage qui explore la construction de l'image corporelle et l'influence des médias et du culte de l'apparence tout en proposant des pistes de solution pour favoriser une relation plus saine, positive ou neutre avec son corps.



RESSOURCES ET OUTILS

CONTENU VIDÉO



L'IMAGE CORPORELLE DES HOMMES

Série de capsules de sensibilisation produite par Arrimage mettant en vedette Mickaël Bergeron, Jérémie Bourdages-Duclot et Pierre-Philippe Lefebvre.



LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Série de capsules de sensibilisation produite par Arrimage mettant en vedette Clodie Buteau, Isabelle Thibault, Karine Nadeau et Mylène Lefebvre.



LA RELATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Série de capsules de sensibilisation produite par Arrimage mettant en vedette Jasmine Paquin et Félix Lafleur.



ADONIS

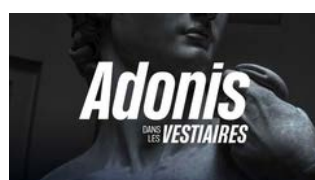
Documentaire sur la culture de la musculation produit par Jérémie Battaglia.

BALADOS



AU-DELÀ DU MIROIR : RÉFLEXIONS SUR L'IMAGE CORPORELLE

Balado de l'organisme [ÉquiLibre](#) qui déconstruit les fausses croyances de la culture des diètes et propose des conseils bienveillants pour améliorer sa relation au corps.



ADONIS, DANS LES VESTIAIRES

Balado animé par Chris Robins et Nicolas Leduc-Savard qui traite de sport et d'entraînement, mais aussi de vulnérabilité, de relations et de masculinité.

RESSOURCES ET OUTILS



À PLAT VENTRE AVEC LOOUNIE

Balado animé par Caroline Huart qui explore les origines des cultures des diètes et du bien-être ainsi que leurs influences sur nos vies afin de distinguer les mythes de la réalité.



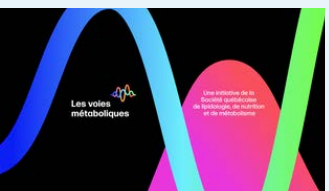
L'ÉTAT DU JEU

Balado animé par Chloé Rochette et Marie-Philippe Jean qui explore la place du mouvement dans nos vies et ses liens avec divers thèmes et enjeux sociaux.



LE MAUDIT POIDS

Balado animé par la nutritionniste Sarah Normandin, qui aborde différents sujets comme la culture des diètes, la relation avec la nourriture, l'acceptation corporelle et la grossophobie.



LES VOIES MÉTABOLIQUES

Balado animé par le professeur et chercheur Benoit Arsenault qui démystifie divers sujets liés à la santé métabolique, dont plusieurs en lien avec le poids.



COURIR POUR LES BONNES RAISONS

Entretien avec la kinésiologue et entraîneure Marie Lévesque-Jalbert, qui explore différents thèmes liés à l'univers de la course.

COMPTES INSTAGRAM

[Antoine Boutin, kinésiologue](#)

[Benoit Arsenault, Ph. D.](#)

[Benoît Boulanger](#)

[Change ton algorithme](#)

[Jess Brod fit](#)

[Jo-Anne Gilbert, Ph. D., kinésiologue](#)

[La kin clinique](#)

[La kiné intuitive](#)

[Le mouvement Happy Fitness](#)

[Lespiedsdanslesplats](#)

[Mouvement Zen Actif](#)

[Namaste batinse](#)

CONTENU ANGLOPHONE

[Christy Harrison](#)

[Michaelulloapt](#)

[Nondiet_trainer](#)

RESSOURCES ET OUTILS

GROUPE DE RELATION AU MOUVEMENT

Le groupe de relation au mouvement **en ligne** « Bouger mieux » offert par Arrimage vise à améliorer sa relation au mouvement par l'exploration de ses comportements, de ses besoins et de ses préférences concernant l'activité physique.

Les rencontres se composent de contenu éducatif, d'exercices pratiques, de réflexions personnelles et de discussions.

[Information et inscription](#)



L'organisme ÉquiLibre a développé une série de boîtes à outils hyper pertinentes pour accompagner les entraîneurs et entraîneuses dans la création d'environnements sportifs inclusifs qui valorisent l'image corporelle positive et l'adoption de comportements sains chez les jeunes athlètes.

LES CATÉGORIES DISPONIBLES

Sports à catégorie de poids

Sports collectifs

Sports d'endurance et gravitationnels

Sports technico-artistiques



ARRIMAGE.CA

