

**La motivation,
un enjeu dans la pratique d'une activité physique régulière
ou de son maintien à long terme**
(Betty Hachard, professeur en APA ; Fabien Pouy, professeur en APA)

Aujourd'hui, les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont largement reconnus par la communauté scientifique (OMS, 2022). En France, seulement une personne sur deux de plus de 15 ans pratique une activité au moins deux fois par semaine (INSEE, 2020), fréquence en-dessous des seuils recommandés par l'OMS. La pratique d'une activité physique régulière reste donc un enjeu de santé publique. La motivation est au cœur de cette problématique.

Quels éléments sont impliqués dans un changement de comportement ?

Comment se motiver à pratiquer une activité physique ou à la maintenir sur le long terme ? Après une introduction de la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan, les réflexions émanent de ce sujet seront traitées par l'intermédiaire de l'expérience vécue par des professionnels et des pratiquants.