

Total des points de votre auto-évaluation

Vous totalisez + de 35 points, l'UDAF vous invite à réfléchir à l'exercice de votre activité sportive.

Si l'activité sportive est encouragée et valorisée par notre société,

il apparaît que lorsqu'elle est pratiquée de manière excessive, elle peut s'apparenter à une ADDICTION.

Quand parle-t-on d'addiction ?

L'addiction au sport s'installe progressivement lorsque l'individu n'est plus dans l'envie, mais lorsqu'il ressent un besoin compulsif irrésistible de pratiquer son sport. Pour ressentir les effets désirés, il va augmenter le nombre d'heures et l'intensité de la pratique et ce, malgré les avis limitants des médecins.

La personne est dans la répétition d'un comportement sans satisfaction immédiate, avec une appropriation d'un style de vie sportif qui devient la seule manière de vivre.

(Les dépendances sportives – Institut Fédératif des Addictions Comportementales)

CONTACT

Pour plus d'information vous pouvez consulter le site www.ifac-addictions.fr

IFAC (Institut Fédératif des Addictions Comportementales)
dépend du CHU de Nantes

Udaf MORBIHAN
au cœur des solidarités familiales

02 97 54 13 21
accueil@udaf56.asso.fr

www.udaf56.fr

UDAF 56 VANNES
47 rue Ferdinand Le Dressay
BP 74 - 56002 VANNES

À L'ENCRE BLEUE : conception / réalisation 02 97 68 14 35 - RCS Vannes 481 833 531 - © Itzok - 04/16



**MESURER
VOTRE DEGRÉ**
de pratique sportive

Udaf MORBIHAN

VOUS PROPOSE UNE AUTO-ÉVALUATION
POUR CONNAÎTRE VOTRE SITUATION VIS-À-VIS DU SPORT

Dans le cadre de ses missions
de défense des intérêts
et de représentation des familles,
l'UDAF 56 (Union Départementale
des Associations Familiales du Morbihan)
**s'interroge sur la pratique
d'activités physiques et sportives.**



La pratique d'une activité physique est bénéfique pour la santé et apporte du plaisir. Les raisons qui incitent à faire du sport sont personnelles et différentes pour chacun.

Faire ses courses ou ses déplacements à pied ou en vélo, marcher avec des amis ou nager quelques longueurs dans une piscine correspondent à des activités physiques très salutaires pour la santé mais elles ne peuvent être qualifiées de sportives.

La pratique d'une activité sportive correspond à :

- **des disciplines pratiquées en club ou en association.**
Elles impliquent des entraînements réguliers, à un rythme soutenu, avec éventuellement l'objectif de réaliser des performances.
- **une activité individuelle pratiquée dans les conditions de régularité et d'intensité.**

La pratique d'un sport nécessite une implication supérieure à l'activité physique en temps et en motivation. Il faut savoir qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport pour être en bonne santé, une activité physique répétée plusieurs fois par semaine, voire tous les jours, suffit.

En fait, tout est dans la mesure. Il faut veiller à ne pas devenir dépendant ou addict d'une activité sportive.

AUTO-ÉVALUATION

mesurer votre situation vis-à-vis du sport

À chaque ligne entourer un chiffre correspondant à votre profil, faites le total et découvrez votre situation au verso du document

Pour quelles raisons, je pratique la (ou les) activité(s) sportive(s) ?

	jamais	parfois	souvent	toujours
me faire plaisir	1	2	3	4
me détendre	1	2	3	4
canaliser mon anxiété	1	2	3	4
gérer mon stress	1	2	3	4
raison médicale	1	2	3	4
autres	1	2	3	4

Quel temps je consacre à la pratique de mon (mes) activité(s) sportive(s) ?

	- de 5 h	entre 5 et 15 h	+ de 15 h
par semaine	1	2	3

La durée de mon (mes) activité(s) sportive(s), est-ce que ?

	jamais	parfois	souvent	toujours
je cherche à l'augmenter	1	2	3	4
je suis en capacité de la réguler	1	2	3	4

Est-ce que je pratique une (ou des) activité(s) sportive(s) ?

	jamais	parfois	souvent	toujours
même si je suis blessé(e)	1	2	3	4
même si j'ai des problèmes physiques	1	2	3	4

Est-ce que je privilégie l'activité sportive par rapport à ?

	jamais	parfois	souvent	toujours
mon travail ou mes études	1	2	3	4
ma famille	1	2	3	4
mes amis	1	2	3	4