

LE TDA/H ET LE SPORT

Je dois planifier les moments pendant lesquels je fais du sport, **cela doit devenir une routine**

Lorsque je nage, mon flux de pensées incessant se calme

Je fais du sport en **pleine conscience**, je me concentre sur mes mouvements, je les visualise et je me dis les étapes dans la tête

Je peine à faire du sport de manière régulière, j'ai besoin de **le faire avec un-e ami-e** pour me motiver régulièrement

J'ai besoin d'une **décharge motrice** avant de travailler comme faire des salutations au soleil

Après avoir fait du sport, **je me sens moins agité-e** pour m'organiser, d'humeur plus légère

Je peine à m'arrêter lorsque je fais du sport, je veux me dépasser et je me blesse fréquemment. J'ai besoin d'aide pour **programmer mes entraînements**

J'ai besoin de faire des **pauses motrices** pour me reconcentrer comme des flexions ou des pompes

J'ai besoin de faire du sport **avant de me mettre au travail**



[Le parcours de vie et le parcours scolaire des jeunes adultes vivant avec un TDA/H, qui fréquentent un centre de formation générale des adultes](https://www.unifr.ch/sportuni/fr/offre-de-sport/offre-par-activites.html)

JK Tremblay - 2022 - constellation.uqac.ca

Activités sportives à l'université : <https://www.unifr.ch/sportuni/fr/offre-de-sport/offre-par-activites.html>