

# OUTILS ET TECHNIQUES



## Les grands objectifs ont de petits débuts



Souvent, la plus grande barrière à l'atteinte de vos objectifs est votre mode de pensée ! Vous vous êtes fixé un objectif : 10 000 pas en 30 jours, courir un 5 km ou faire de l'exercice au gymnase quatre fois par semaine. Ensuite, les excuses semblent surgir de nulle part. Des amis appellent avec des plans de dernière minute, l'ordinateur tombe en panne et vous avez pris du retard sur le travail, les enfants rentrent à la maison avec une montagne de devoirs, et vous décidez que « le moment n'est pas idéal » ou « Je peux réessayer le mois prochain ». Rapidement, un objectif qui a été fixé avec intention et enthousiasme est remplacé par la déception.

Un manque de motivation survient habituellement lorsque nous ne savons pas à quel point nous sommes loin de notre objectif. Nous pouvons croire aveuglément que l'objectif est encore si loin, alors qu'il est peut-être très atteignable.

La solution ? Commencez à « penser petit » et créez un élan grâce à de petites victoires quotidiennes. Au fur et à mesure qu'ils s'accumulent, vous renforcez votre confiance en soi et en votre capacité à atteindre l'objectif plus vaste.

### Planifiez : Votre feuille de route vers le succès

La vie peut être exigeante et cela peut avoir un impact important sur votre niveau d'énergie, votre temps et la réussite globale de vos objectifs de conditionnement physique. Il est important de faire un plan réaliste qui convient à votre style de vie. Voici quelques points clés à retenir :

- 1 Fixez-vous un objectif.**  
Il est important de savoir à quoi vous travaillez, mais ne vous concentrez pas sur la situation dans son ensemble. Créez de petits objectifs réalisables qui vous permettront de voir vos progrès plus clairement. Ces *mini-objectifs* peuvent aider à prévenir l'habitude de la procrastination.
- 2 Déterminez votre horaire.**  
Si vous travaillez la nuit, votre horaire d'entraînement sera très différent de celui d'une personne qui travaille de 9h00 à 17h00. Soyez réaliste afin d'éviter la culpabilité et la déception. N'oubliez pas d'inclure jours de repos, ce qui vous aidera à prévenir les blessures et la fatigue musculaire et à rester motivé(e).
- 3 Faites le suivi de vos progrès.**  
Écrivez, utilisez une application, publiez sur les médias sociaux. Quelle que soit votre méthode, le suivi de vos progrès peut faire la différence entre abandonner ou persévérer. Il est important d'être conscient(e) et de célébrer ce que vous avez accompli.
- 4 Récompensez-vous.**  
Célébrez vos victoires — les mini-objectifs aussi ! Identifiez les choses que vous aimez et établissez la récompense au préalable, ce qui vous donne quelque chose à espérer et vous permet de rester motivé(e). Même une simple délice comme votre café préféré aura meilleur goût lorsque vous l'avez mérité !

## Promenades bien-être

Parfois, il faut être inspiré(e) pour progresser vers notre objectif. Si vous ne vous sentez pas motivé(e) à bouger ou si vous avez besoin d'une activité à faire lors de vos jours de repos, lisez les conseils ci-dessous !

### Marche arrière

C'est maladroit et peut être un peu difficile, mais la marche arrière brûle 25 % plus de calories que la marche ordinaire. Elle développe également des muscles dans les ischio-jambiers et les mollets. Plus de muscles signifie un métabolisme amélioré, une plus grande stabilité corporelle, moins de blessures et des os plus forts. Faites des intervalles d'une minute et augmentez graduellement.



### Marche après les repas

Vous avez peut-être entendu qu'il faut attendre 2 heures après avoir mangé pour nager. Eh bien, attendez seulement quelques minutes avant de marcher ! Marcher après avoir mangé est un excellent moyen de démarrer le processus de digestion, de gérer la glycémie et d'améliorer le sommeil.



### Marche de gratitude

Profitez d'une promenade tranquille avec vos pensées et concentrez-vous uniquement sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant(e). Ne vous laissez pas distraire ! Pratiquer la gratitude pendant que vous marchez augmente les bienfaits de l'exercice pour soulager le stress.

Sources Repas de dix minutes, séances d'entraînement de cinq minutes. Darcy Williamson, Robert Sweetgail, Pat Zak, Ph.D.  
[www.bestfoodfacts.org/exercise-burn-calories/](http://www.bestfoodfacts.org/exercise-burn-calories/) | Images de Freekpic.com

### Marche de méditation

Vous n'avez pas besoin de vous asseoir pour méditer ! Avant de commencer, tenez-vous debout et placez une main sur le ventre. Respirez profondément pendant 2 minutes. Commencez à marcher en basculant vos bras. Ne pensez qu'à votre rythme et à votre respiration.

### Marche des collectionneurs

Concentrez-vous sur la marche jusqu'à ce que vous trouvez une pièce de monnaie. Marcher en pensant à quelque chose favorise le soulagement du stress. Gardez-y et commencez un pot à monnaie pour voir combien vous pouvez accumuler. Offrez-vous un café ou un smoothie sain lorsque vous en avez assez accumulé !

### Marche intense

Marchez vite et balancez vos bras ! La marche intense peut aider à prévenir la frustration et dépenser de l'énergie négative. Montez l'intensité et attaquez des collines ou montez rapidement les escaliers.