



Méto – Boulot – Dodo...

Par : Manuel Breton B.Sc Kinésiologie • manuel@athletikconsultants.ca

Développer un mode de vie actif, quelle belle idée, mais évidemment, c'est plus simple à dire qu'à faire. De nos jours, il n'est vraiment pas aisé de conjuguer boulot, vie familiale et responsabilités, tout en se réservant quelques activités sociales pour digérer le tout. Comment alors trouver le temps de bouger?

Vous le savez sans doute, il n'y a pas de solution miracle. En effet, il est important de comprendre que si vous désirez adopter un mode de vie sain et actif, vous devrez faire preuve de réalisme, de volonté, de persévérance, d'une bonne gestion du temps et peut-être même devrez-vous faire quelques sacrifices.

Le réalisme

C'est un fait, il n'existe pas de recette miracle pour améliorer votre santé et changer votre mode de vie. Il est clair que vous n'atteindrez pas vos objectifs en 8 semaines et que vous ne perdrez pas 15 kg en 14 jours! Il faut également cesser de croire que tout ira vite et que vous atteindrez vos buts en peu de temps et facilement. Au contraire, donnez-vous du temps, beaucoup de temps. Donnez-vous toute la vie. De plus, au lieu de vous fixer des objectifs «finaux» irréalistes, fixez-vous plutôt de petits objectifs, à court terme, réalisables et mesurables. Ils vous aideront à cheminer dans votre nouveau mode de vie.

La volonté et la persévérance

La volonté et la persévérance sont des notions qui prennent tout leur sens lorsqu'on parle d'entraînement, de sport et d'habitudes de vie saines. Décider de se prendre en main et de devenir actif est la portion la plus facile de la démarche. Le vrai défi sera de maintenir l'activité. Dites-vous une chose, lorsque vous prenez cette décision, vous décidez d'investir en vous et votre bien-être, et croyez-le, les intérêts sur cet investissement ne seront jamais imposés. Il vous arrivera sans doute d'avoir envie de faire autre chose ou bien de prendre un «petit» congé de l'entraînement, mais c'est à ce moment qu'il vous faudra résister à la tentation grâce à votre «volonté de fer». En ce sens, cessez

de prendre des abonnements de 3 mois; prenez-en un à vie. Vous ajouterez ainsi plusieurs années à votre abonnement.

La gestion du temps

Avoir du temps semble être devenu un luxe aujourd'hui. Pourtant la question n'est pas d'avoir du temps, mais bien de prendre le temps. Bien sûr, votre agenda est déjà rempli à pleine capacité par le travail, par les rendez-vous au garage ou chez le coiffeur, par un dîner d'affaires ou un souper avec des amis. Mais où sont vos périodes d'activité physique? Pourquoi ne sont-elles pas à votre agenda? Encore une fois, vous devrez modifier votre approche et cesser de vous demander si vous aurez le temps de vous entraîner aujourd'hui. Vous devrez plutôt vous demander à quel moment vous vous entraînerez aujourd'hui. Enlevez-vous de la tête que vous devez absolument faire 3 séances de 90 minutes par semaine, c'est faux! Ce qui compte, c'est bouger...le plus possible! Alors, prenez rendez-vous avec vous-même et incorporez des périodes d'entraînement à votre routine de vie. Comment? En les inscrivant à votre agenda tel que démontré dans la grille plus bas.

Les sacrifices ?

Que l'on cesse de se mentir, commencer à bouger et devenir actif n'est pas facile. Alors aussi bien se l'avouer dès le départ et aller ensuite de l'avant. Trouver une activité physique qui vous plaît est

une excellente idée, mais à moins de la pratiquer à tous les jours, cela sera insuffisant. Alors consultez un professionnel en kinésiologie qui sera répondre à vos attentes, vos besoins et à vos questions sur tout ce qui touche à la santé et à l'activité physique. Mais attention, il y aura des frais (un sacrifice!), peut-être aussi élevés que lorsque vous allez chez le coiffeur ou que lors de la dernière inspection de votre véhicule. Croyez-le, ça vaut le coût!

Ah oui! C'est vrai que toutes vos soirées sont occupées par vos émissions préférées. Soyez honnête, n'est-ce pas là un peu trop de temps mal investi? Se poser la question, c'est y répondre! Moins vous en demandez à votre corps, moins il aura envie de vous en donner. Alors vous devrez peut-être sacrifier quelques-uns de vos «programmes» télé favoris. Par ailleurs, n'oublions surtout pas le sacrifice ultime : pour bouger, vous devrez probablement changer de vêtements et peut-être même prendre une douche! Eh oui, être actif et faire du sport demande de faire un certain effort, pour ne pas dire un effort certain. Cependant, je vous l'assure, cette douche en vaudra la peine!

En somme, peu importe la façon, le moment et la raison de le faire, l'important, c'est de bouger et de se prendre en main. Nous en valons tous la peine.

Allez, plus d'excuses, cessez de lire cet article et allez vous dégourdir!

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h-7h25 course 12h-12h15 Étirements	12h-12h30 muscu-1 19h-19h30 Muscu-2	12h-12h15 Étirements 20h-20h25 routine Abdos	12h-12h30 muscu-2 19h-19h30 Muscu-1	7h-7h25 course 12h-12h15 Étirements	9h30-10h30 Yoga ou activité diverses en famille	repos