

## Pour se mettre en forme en s'amusant

Source: Lifeworks

Rester en forme est essentiel à une bonne santé. Il peut toutefois être difficile de garder la motivation et de prendre le temps de faire de l'exercice régulièrement. Voici des conseils pour garder le rythme.

### Prendre plaisir à s'entraîner

Le meilleur moyen d'intégrer l'exercice à votre routine est de faire quelque chose qui vous plaît. Les stratégies ci-dessous vous aideront à vous mettre en forme en vous amusant.

**Trouvez un partenaire.** Entraînez-vous avec une personne dont vous appréciez la compagnie – un ami, votre colocataire, un membre de votre famille, votre conjoint ou votre époux. Cela donnera un côté social à l'activité, élément qui rend beaucoup de choses plus agréables. Si vous n'arrivez pas à trouver quelqu'un qui est disponible en même temps que vous, demandez à votre réseau d'amis s'ils connaissent une personne qui cherche un partenaire d'entraînement.

**Faites-en un effort d'équipe.** Suivez des cours dans un centre de conditionnement ou participez à des sports d'équipe. Cela vous donnera une raison de plus de tenir votre engagement, surtout si vous avez des coéquipiers qui dépendent de vous. Voir les autres déployer des efforts et atteindre des objectifs peut également vous motiver.

**Suivez un entraînement diversifié.** Programmez différentes séances d'entraînement (exercices cardio et musculaires) à faire en alternance. Varier les activités et travailler à renforcer différents muscles est bon pour la santé et permet de rompre la monotonie.

**Écoutez de la musique.** Une musique entraînante qui vous met de bonne humeur rend l'entraînement plus amusant. En fait, la musique améliore la performance. Selon le psychologue sportif Costas Karageorghis, « La musique vous donne l'impression de faire moins d'efforts. Elle peut même tromper votre cerveau en réduisant votre sentiment de fatigue pendant un entraînement et encourager les pensées positives. »

**Allez dehors.** Les activités en plein air (par exemple la course et les sports d'équipe) chassent l'ennui en ajoutant de la variété aux endroits où vous faites de l'exercice et à ce que vous voyez durant votre entraînement. Être à l'extérieur peut aussi améliorer les fonctions cérébrales, l'humeur et la santé mentale.

**Soyez créatif.** Si vous n'êtes pas en mesure de pratiquer votre activité régulière, examinez vos autres options. Il est possible de faire un entraînement complet dans n'importe quel espace, que ce soit à la maison, au bureau, à l'hôtel ou au parc. Vous pourriez notamment utiliser un tapis d'exercice, des poids libres de petite taille et des programmes d'exercice (télé, Web, application).

## Joignez-vous à un groupe

Renseignez-vous sur les groupes axés sur la mise en forme et la santé dans votre communauté : centres de conditionnement, organisations et groupes en ligne. Demandez également à votre employeur si des programmes de mise en forme sont offerts au travail. Ceux-ci pourraient comprendre des :

- programmes de marche;
- courses à pied communautaires;
- équipes sportives;
- mesures incitatives pour se rendre au travail en vélo;
- cours de mise en forme et d'entraînement personnel sur les lieux ou à l'extérieur;
- programmes de cuisine et d'alimentation;
- rabais dans des centres sportifs ou de conditionnement;
- clubs de vélo ou de randonnée.

Une fois que vous aurez trouvé un groupe dans votre entreprise ou dans votre communauté, suivez les conseils qui suivent pour partir du bon pied :

**Inscrivez-vous.** Si vous vous inscrivez à un programme, vous serez plus motivé à relever le défi et à tenir l'engagement que vous avez pris envers vous-même.

**Encouragez vos collègues ou vos amis à s'inscrire avec vous.** Participer à une activité avec des gens que vous connaissez peut être très motivant et vous aider à travailler en vue de réaliser vos objectifs de mise en forme.

**Prenez des notes.** Suivez vos progrès tout au long du défi de manière à pouvoir réaliser ce que vous avez accompli.

**Conservez une attitude positive.** Ne baissez pas les bras si vous ne réussissez pas à atteindre un objectif de mise en forme que vous vous êtes fixé ou si vous ne faites pas des progrès aussi rapidement que vous l'espérez. Utilisez plutôt cette expérience comme motivation pour persévérer et comme indice de ce que vous devriez faire différemment pour vous rapprocher de votre objectif. N'oubliez pas qu'il est beaucoup plus important de faire des efforts et de progresser que d'atteindre un résultat précis au bout d'une période arbitraire.

## Faites usage des chiffres

Quel que soit le type d'exercice, certaines personnes sont motivées par les points, les mesures et les statistiques. Voici comment les chiffres peuvent vous aider.

**Compétition :** Si vous aimez la compétition, tirez-en profit en participant à une activité ou à un sport compétitif. La course à pied, l'aviron, le basketball, l'haltérophilie et la course à vélo ne sont que quelques-unes des possibilités. Un défi de mise en forme peut comprendre une

compétition avec d'autres participants. Par exemple, vous pourriez faire un pari avec vos amis sur vos exploits. Vous pouvez aussi essayer de vous surpasser vous-même en visant toujours à battre vos records personnels. N'oubliez pas de repousser les pensées négatives ou les préconceptions au sujet de l'exercice.

**Suivez et mesurez vos progrès.** Consigner des facteurs mesurables comme votre poids, votre indice de masse grasse, votre taux de cholestérol ou votre endurance pourrait vous motiver. Vous pouvez aussi mesurer des parties de votre corps – vos bras, vos hanches et votre taille. Voir les chiffres s'améliorer peut vous donner un sentiment positif qui vous aide à persévérer.

**Fixez-vous un objectif.** Qu'il s'agisse d'une course de 5 km, d'un mini-triathlon ou d'une paire de jeans que vous voulez porter, établir un objectif réaliste peut vous aider à tenir bon.

**Établissez un horaire régulier.** Lorsque vous intégrez l'exercice à votre routine au même titre que souper ou prendre une douche, ça devient un fait de la vie plutôt qu'une corvée ou quelque chose à éviter. Chaque fois que vous faites de l'exercice, prenez-en note dans votre calendrier et regardez vos journées actives s'accumuler.

Commencer à faire de l'exercice régulièrement est l'étape la plus difficile. Grâce à ces quelques conseils pour rendre l'activité physique amusante, mesurable et axée sur le social, vous êtes mieux outillé pour maintenir votre niveau d'activité.