

LE SPORT COMME J' AIME

# Comment devenir son propre coach

Vous aimez travailler en solo mais craignez de flancher en cours de route ? Aucun risque si vous suivez les conseils de notre pro, Alix Vuillemin, coach santé et bien-être\*. PAR ISABELLE DE BALEINE

## **1** On se pose les vraies bonnes questions

« Avant de vous lancer dans un programme de remise en forme, réfléchissez à ce que vous recherchez vraiment (vous voulez maigrir, modeler votre silhouette, perdre votre cellulite?), dans quel but vous le faites (vous avez envie d'avoir plus d'énergie, retrouver confiance en vous, rentrer dans votre jean ?) et quel résultat vous escomptez. En cas de coup de mou, ces réponses seront là pour soutenir votre motivation et vous raccrocher.

# en 10 étapes





## 2 On rédige un objectif SMART

Cette technique consiste à détailler par écrit ses objectifs. Plus ils sont précis, plus vous saurez pourquoi vous travaillez et plus vous réussirez à rester concentrée.

- **S** comme « **spécifique** » (je veux perdre 3 kilos de masse grasseuse, prendre 5 kilos de muscles, atteindre 40 minutes de footing, savoir faire 10 pompes...).

- **M** comme « **mesurable** » (je vais me peser tous les jeudis, courir 3 fois dans la semaine pendant 30 minutes les 3 premières semaines...).

- **A** comme « **atteignable** » (je peux faire mon sport le matin après le petit déj, mais aussi en fin d'après-midi si j'ai une réunion, uniquement le soir, quand je ne sors pas...).

- **R** comme « **réaliste** » (je n'ai pas fait de sport depuis longtemps, donc je commence petit, je me donne du temps...).

- **T** comme « **temporellement défini** » (j'attends des résultats d'ici 1 mois, 3 mois...).

Vous inscrivez tous ces éléments sur un carnet, ou mieux, sur une grande affiche que vous scotchez au mur afin de l'avoir sous les yeux.

## 3 On rend son objectif public

Il est parfois tentant d'abandonner ni vu ni connu, c'est-à-dire quand personne n'est au courant. Alors, dès que votre plan d'action est clair, parlez-en autour de vous pour avoir du soutien (attention, uniquement aux gens de confiance qui ne vont pas vous critiquer). Et pourquoi pas vous regrouper à plusieurs ? C'est très motivant.

## 4 ON BLOQUE LES SESSIONS POUR LA SEMAINE

Pour ne pas vous retrouver prise au piège du manque de temps, inscrivez vos séances huit jours à l'avance dans votre agenda. Et, au début, n'hésitez pas à tester des moments différents de la journée, pour trouver par la suite le créneau qui vous convient le mieux.

## 5 On commence toujours par une fréquence d'activité basse

Pour ne pas lâcher rapidement et durer sur le long terme, il faut vous créer une habitude qui ne soit pas vécue comme une contrainte épuisante. Commencez toujours lentement (3 séances par semaine pendant 1 mois par exemple) puis augmentez le rythme et l'intensité petit à petit.



## 6 ON PRIVILÉGIE UN ESPACE DÉDIÉ

Devoir déménager une pièce avant de s'y installer est ressenti comme un obstacle par le cerveau. Et il n'en faut parfois pas plus pour décrocher. Alors, pour les échauffements, exercices et étirements, aménagez-vous l'équivalent d'un cercle de diamètre égal à votre taille, de manière à avoir suffisamment d'espace.



## 7 On s'étire, on s'hydrate, on se repose

Prendre soin de son corps booste la motivation et fait donc partie intégrante du cursus. Il est très important d'étirer vos muscles (pourquoi ne pas insérer 5-10 minutes de yoga ou de stretching à la fin de chaque séance) en insistant sur la respiration pour éviter les risques de blessures musculaires. Important aussi, astreignez-vous à boire autour de 8 grands verres d'eau par jour (1,5 litre environ) et soignez votre sommeil.

## 8 On organise les séances à l'avance

Il ne faut surtout pas avoir à se demander « qu'est-ce que je fais aujourd'hui ? », il n'y a rien de plus démotivant. Planifiez tout à l'avance sur un cahier : lundi c'est le travail des épaules, mercredi des fessiers, et samedi yoga... Tenez également un journal pour suivre votre progression, cela aide beaucoup et peut vraiment faciliter le maintien de l'activité sur le long terme.

## 10 ON INTÈGRE UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Soutenez toujours votre activité sportive par une alimentation saine. Cela fait partie du plan pour éviter les blessures musculaires et assurer des résultats concrets sur le moyen et long terme. Et surtout, ne prenez pas prétexte de vous être bien dépensée pour vous ruer sur des aliments riches en graisses saturées et en sucre.

## 9 On garde sa tenue de sport à portée de main

Préparez vos vêtements la veille si vous faites votre séance de sport en vous levant, ou disposez-les sur votre lit le matin si vous la planifiez plus tard dans la journée. Avoir sa tenue hors du placard et proche de soi permet de se projeter plus facilement dans l'activité. Vous l'enfilez et, hop, c'est parti !

ISTOCK/GETTY IMAGES

\*A suivre sur le compte Instagram @weilwellness.

