

motivé à bouger !

motivé à **bouger**!



**trouver et garder la
motivation à bouger**

Préface de Nathalie Lambert

Marc André Morel



« Tout le monde rêve. Il y a ceux qui les réalisent et les autres. La différence est que ceux qui les réalisent ont passé à l'ACTION. Parfois, nous avons besoin de guides. Ce livre fait partie de ces guides qui font toute la différence. Félicitations Marc André ! »

Pierre Lavoie, Fondateur de Grand Défi Pierre Lavoie, 28 Ironman en carrière (2011)

« Je peux certifier que l'exercice m'a sauvé la vie... certainement le meilleur psy que j'ai rencontré!!! Les outils et témoignages contenus dans ce livre sauront vous inspirer à garder la motivation et à développer de nouvelles habitudes santé. »

Mélanie Gagné, animatrice télé et radio

« Ce que j'aime le plus de Marc André, c'est son précieux talent de trouver et faire ressortir le meilleur chez les autres. Ce livre a tout ce qu'il faut pour vous motiver à devenir celui ou celle que vous rêvez d'être. »

Jean-Marie Lapointe, animateur, acteur, champion du monde de bateau-dragon

« La rigueur de Marc André Morel appliquée à la mise en forme. J'ai toujours recommandé ses conférences. Je recommande maintenant son nouveau livre ! »

Marc Boilard, animateur et conférencier

« Le livre de Marc André Morel a complètement changé ma vie. J'ai découvert ce qui me manquait pour être assidue dans mes entraînements. Tous les trucs qu'il donne sont vraiment géniaux. J'ai pris ma santé en main et j'en suis très heureuse. »

Manon Savard, entraîneure

« Ce livre est l'outil idéal pour vous MOTIVER à répondre à la décision la plus essentielle qu'il soit : Aimez-vous mieux trouver quelques heures par semaine pour faire de l'exercice et prendre soin de vous, ou être mort 24 heures sur 24? »

Martin Latulippe CSP, conférencier et médaillé d'argent hockey aux Universiades 2001

"Les outils et les paramètres présentés dans ce livre sont tout à fait conforme à ce qui se passe sur le terrain. En y ajoutant une alimentation saine et parfois même stratégique, on peut littéralement s'attendre à de grands changements"

Martin Allard, naturopathe, chroniqueur et Monsieur Canada 2009 CBBF

« Ce livre est l'outil par excellence pour transformer ses habitudes et être encore plus fier de nous! C'est WOW ! »

Jasmin Bergeron, concepteur des conférences WOW !

Ce livre pratique, inspirant et motivant s'adresse à toute personne qui souhaite :

- trouver et conserver la motivation pour pratiquer de l'activité physique;
- trouver le temps pour faire du sport ou tout genre d'activité sportive;
- bouger malgré la fatigue;
- s'inspirer à travers différents témoignages personnels;
- augmenter l'estime et la confiance en soi à la suite de l'activité physique;
- acquérir et garder une nouvelle hygiène de vie saine et équilibrée;
- se doter d'outils simples et pratiques afin de retrouver ou de garder la forme et la santé;
- développer de nouvelles et saines habitudes tout en éliminant les mauvaises;
- améliorer sa façon de voir la vie et l'activité;
- réaliser son plein potentiel et s'ouvrir à de nouveaux horizons;

Conception graphique de la couverture : duLeader Éditions
Illustrations : Michel Poirier
Révision : Ariane Gagné

Originellement publié chez Béliveau Éditeur (2011-2015)

Tous droits réservés pour l'édition française – toutes versions
© 2020 duLeader Éditions

Dépôt légal : 1er trimestre 2011
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-89092-483-3

301-218 rue Berlioz
Montréal (Québec) Canada H3E 1B8
514 439-9947
www.marcandremorel.com
info@marcandremorel.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE de Nathalie Lambert

INTRODUCTION

1-La DÉCISION : choisir de bouger

Pourquoi pratiquer une activité physique?

Qu'en est-il du gym?

Ce n'est pas une punition

Pourquoi ne pas bouger?

Une excuse ou une raison

Pour en finir avec les excuses

Une question d'attitude

L'engagement

2-La PRÉPARATION : être prêt et organisé

Quelle activité choisir?

Quand bouger?

Se fixer des objectifs

Casser la routine

La préparation matérielle

La préparation mentale

3-L'ÉCHAUFFEMENT : se mettre en état de passer à l'action

Le pouvoir de l'anticipation

Bonne association, bonne motivation

4-L'ACTION : il faut le faire pour le voir

Bouger seul ou accompagné?

Un entraîneur personnel ou non

Une question d'énergie

Les bienfaits de l'activité physique

Une question d'habitudes

Respecter ses limites

5-LA DOUCHE : le grand nettoyage

Attention avec qui tu te tiens

S'attendre à la désapprobation

Chasser les démons

6-Le REPOS : la période de renforcement

Faire le bilan

Le renforcement personnel positif

Revisiter ses objectifs et ses *pourquoi*

Évaluer sa condition physique

Se comparer ou non

7-La RÉCOMPENSE : savoir savourer ses victoires

Célébrer ses victoires

Communiquer ses succès

CONCLUSION

Être maître de sa destinée

Devenir une meilleure personne

Un jour à la fois

La grâce et l'effort

ANNEXES

- Quiz : « Quel est mon niveau d'activité »
- 100 bonnes raisons de bouger

Avertissement

Prière de consulter votre médecin avant de vous engager dans toute nouvelle forme d'activité physique, surtout si vous avez été inactif ou moins assidu depuis longtemps. Béliveau Éditeur ainsi que les auteurs de cet ouvrage déclinent toutes responsabilités pour les accidents qui pourraient survenir à la suite de l'application de ce guide.

motivé à bouger !

*À mon grand-père Paul Morel,
mon premier et meilleur
modèle de ce qu'est une personne
jeune, vivante et active.*

PRÉFACE



Par **Nathalie Lambert**

Quadruple médaillée olympique en patinage de vitesse
et spécialiste de la mise en forme

Mes premiers pas

À 12 ans, j'ai eu la pique pour le patinage de vitesse tout à fait par hasard alors que j'habitais en face de la patinoire où le premier club montréalais a ouvert ses portes.

J'ai ensuite fait une carrière pendant 22 ans qui m'a fait voyager partout dans le monde et de participer à trois jeux olympiques. Ce qui m'a permis de progresser et de persévérer était le plaisir que j'avais à tous les jours à retrouver mon gang et aussi à vivre les émotions associées à la compétition. La poussée d'adrénaline et la fébrilité des grands rendez-vous étaient quelque chose d'enivrant pour moi.

Mais surtout, ce qui a fait en sorte que j'ai pu apprécier autant les 22 années - qui n'ont pas toujours été faciles - a été la valorisation que je pouvais trouver dans la réalisation de défis et l'atteinte d'objectifs que je m'étais fixés de façon régulière autant à l'entraînement qu'en compétition. Ça a été pour moi un carburant très puissant pour la motivation.

Votre premier pas

Vous vous êtes acheté un livre de motivation pour vous aider à bouger plus et à faire une démarche vers une vie plus active et en santé. Fort probable que vous avez acheté ce livre aussi parce que c'est une des tâches les plus difficiles à accomplir et que malgré vos nombreuses tentatives, vous n'avez pas encore trouvé la bonne solution pour vous.

Sur les tablettes des librairies, il y a de nombreux livres qui proposent d'excellents exercices et programmes d'entraînement complets. Ils sont beaux, bien illustrés et remplis d'exercices hautement efficaces pour avoir des gains significatifs en force, en endurance, en souplesse, en résistance, et améliorer toutes ces autres qualités physiques qui font que l'on se sent mieux dans notre corps et dans notre tête. Le problème est qu'ils n'assurent aucunement la motivation et que tous ces beaux exercices et programmes, ne fonctionnent pas comme une pilule magique et que

malheureusement après quelques semaines, on a perdu l'inspiration et l'envie de les faire.

L'approche de Marc André est différente. Elle s'attaque à la démarche psychologique plus que physique derrière l'atteinte d'objectifs de mise en forme. Elle donne des outils pour trouver et garder sa motivation ce qui est essentiel pour réussir la démarche.

Il n'y a rien d'aussi puissant pour arriver à vos fins que de savoir exactement où vous allez et d'aligner vos actions vers cette cible claire. C'est le plan que vous retrouverez dans ce livre. Savoir se fixer des objectifs précis et mesurables est donc l'une des habiletés les plus utiles que vous pouvez acquérir. Cela vous permettra d'identifier vos priorités et de connaître dès le début, le chemin le plus efficace pour les réaliser.

En terminant, je crois sincèrement que même si la priorité est d'investir dans sa santé, l'essentiel est d'éprouver du plaisir et de passer des moments stimulants, voir même passionnants; sans quoi, non seulement on n'a peu de chance de vraiment intégrer l'activité physique dans notre quotidien mais on aura l'impression d'ajouter une corvée à notre agenda déjà rempli.

Je crois à la notion de plaisir, de passion; je crois à la notion de prendre son temps pour asseoir des bases solides et assurer le long terme. Pour moi, investir dans sa santé, ça passe par une saine alimentation, bouger régulièrement pour entretenir ses muscles, son cœur et ses articulations, tout en contrôlant son poids et son tour de taille, et ça passe surtout par être heureux en appréciant la démarche de ce que l'on fait autant que le résultat souhaité.

Je souhaite donc, qu'avec les conseils de Marc André, vous arriviez à développer une réelle passion pour une activité sportive; qu'à la manière des sportifs qui en font une carrière, vous ayez la pique pour un sport ou une autre façon de bouger. Je vous souhaite de trouver quelque chose qui vous plaira tellement que vous ne voudrez plus, sous aucuns prétextes, rater le prochain rendez-vous...

Bonne lecture !

Nathalie Lambert

motivé à bouger !

Note au lecteur

Afin d'alléger le texte, le masculin a été privilégié, sauf dans les témoignages où les propos originaux sont intacts.

INTRODUCTION

La réussite, c'est physique. Vous le savez, nous ne bougeons pas suffisamment. Les bienfaits de l'activité physique régulière sont innombrables et un coup que nous y avons goûté, on ne peut revenir en arrière. De la même façon que l'on ne peut plus se passer de se brosser les dents ou d'aider sans attentes des gens qui ont besoin de nous, les bienfaits de bouger deviennent un besoin pour ensuite devenir une habitude que l'on ne peut briser.

Ce livre, tout à fait unique et novateur, se veut un guide pratique, simple et rapide à lire qui vous permettra de trouver et de garder la motivation pour pratiquer toute activité physique ou sportive qu'elle soit. Peu importe votre âge, condition physique, statut social, niveau de revenus, nous pouvons tous bouger et faire mieux dans ce domaine, moi compris. Avec la vie active que nous connaissons aujourd'hui, le temps passé au travail, les bouchons de circulation, les exigences familiales pour certains, des horaires instables pour d'autres, les excuses deviennent multiples. La mission de ce livre est de vous aider à trouver des solutions durables en déterminant *votre* recette secrète bien à vous! Ainsi, vous aurez la fierté et la satisfaction de vous être engagé... et surtout, d'avoir persévéré.

En terminant, je souhaite vous féliciter pour vous être engagé de façon proactive et positive à améliorer votre santé et, ultimement, à réaliser votre plein potentiel. Le fait que vous soyez en train de lire ces lignes en dit long sur votre désir de respecter

motivé à bouger !

cet engagement et de créer de nouvelles habitudes que vous conserverez, pour votre plus grand bénéfice, tout au long de votre existence.

À votre santé!

Marc André Morel

Montréal, Québec

motivé à bouger !

« Pour la plupart d'entre nous, la santé ne découle pas de ce que nous sommes, mais de la façon dont nous vivons. Notre corps de 20 ans dépend de nos gènes, mais notre corps de 40, 60 ou 80 ans est celui que nous méritons, celui qui reflète notre manière d'être. »

- HARVEY SIMON

La DÉCISION : Choisir de bouger

Pourquoi pratiquer une activité physique?



Qu'est ce que la motivation? En étudiant l'étymologie du mot « motivation », on retrouve les termes *motif* et *action*. La motivation, c'est un motif pour passer à l'action. Or, en trouvant vos motifs, il vous sera plus facile de persévérer.

En effet, de façon générale, on peut être motivé soit par la recherche de plaisir ou par la volonté d'éviter la douleur. Il existe autant de formules de motivation pour un objectif ou pour un sujet donné qu'il existe d'individus sur cette planète. Quelle est votre motivation à *vous*? Quelles sont vos motivations pour pratiquer une ou

plusieurs activités et bouger? Voilà où réside la clef. Alors, pourquoi est-ce important pour vous de bouger?

- Pour une meilleure santé et une plus grande vitalité?
- Pour améliorer considérablement votre apparence physique - afin d'avoir une plus belle silhouette, une peau plus saine, des yeux et des cheveux plus éclatants par exemple?
- Pour éviter de dépendre physiquement des autres en vieillissant?
- Pour augmenter votre confiance en vous?
- Pour aider à éviter les blessures à long terme?
- Pour retarder l'effet du temps sur votre corps et les maladies dégénératives qui voient le jour au troisième âge?
- Pour améliorer vos performances sexuelles qui sont, elles aussi, une forme d'activité physique?
- Pour élargir et améliorer votre cercle d'amis?

Quoi qu'il en soit, si vous ne réussissez pas à garder la motivation, c'est que vous vivez un déséquilibre entre vos forces de motivation et les avantages que vous trouvez à ne pas bouger régulièrement. Par exemple, certaines personnes peuvent avoir peur de paraître ridicule parmi tous ces gens du centre qui ont l'air experts dans les activités de groupe et sur les appareils - idem pour toute autre type d'activité que l'on a pas pratiqué depuis longtemps. Pour ces personnes craintives, la peur du ridicule ou du rejet associé à un sentiment d'incompétence l'emportent sur les raisons pour lesquelles elles devraient bouger sur une base régulière. Si tel est votre cas, c'est que vos raisons (motivations) ne sont pas assez fortes et clairement

identifiées. Dans ce cas, il est important de revisiter vos peurs et de les démystifier. Il est primordial aussi d'effectuer l'exercice personnel proposé plus loin dans ce guide afin de préciser ou de renforcer vos motivations (*pourquoi*). C'est la clef dans ce livre. Vous pourrez ainsi être guidés dans votre démarche pour gagner progressivement confiance en vous, question d'éliminer vos perceptions nuisibles ainsi que vos craintes, dans le but de bénéficier au maximum des effets de votre activité physique choisie.

Le saviez-vous?

Au Canada, en 2010, deux personnes sur cinq (40%) ne font pas d'exercices. Et étant donné les piètres résultats face à l'objectif de faire 60 minutes d'exercices par jour chez les adultes, cette cible a été réduite à 30 minutes par jour – 2h30 par semaine. Il s'agit du strict minimum ! Qui n'a pas 2h30 sur 168 heures par semaine?

Les gens se plaignent de ne pas avoir le temps de bouger de façon régulière, mais dépendamment des groupes d'âges associés à cette statistique, le canadien moyen consomme de 15 à 25 heures de télé par semaine. On coupe sur la télé et on change notre vie. La clé est dans le changement d'habitudes. Nous sommes accrocs et prisonniers de nos vieilles habitudes, ce n'est pas le temps qui manque !

Qu'en est-il du gym?

Il n'y a définitivement pas que le gym à notre portée pour pratiquer une activité physique. Mais comme plusieurs, vous êtes bombardés de publicité pour vous abonner à un gym ou d'acheter des équipements pour la maison. Quoiqu'il en soit, le gym n'est pas fait pour tout le monde, certains ayant même ces endroits en aversion. Cependant, ces installations - qu'elles soient à l'extérieur de votre résidence, chez votre employeur ou dans votre sous-sol – procurent plusieurs avantages. Selon moi, il s'agit d'une façon sécuritaire, simple et efficace pour atteindre ses objectifs de santé physique. D'abord, contrairement aux diverses disciplines sportives, nul n'a besoin d'une habileté particulière pour utiliser et bénéficier d'un vélo stationnaire, d'un tapis roulant, d'un rameur, de poids et haltères ou pour participer à l'un des nombreux programmes de groupes adaptés (spinning, danse, boxe, pilates, yoga, etc.). Il est pratiquement impossible de manquer son coup ! Tout le monde peut apprendre à utiliser l'un de ces appareils ou de ces programmes en soixante minutes ou moins. Aucunement besoin, donc, d'avoir été ou d'être « bon » dans les sports.

Voici d'autres avantages :

- Ils sont disponibles partout dans les hôtels du monde lors de nos déplacements;
- Ils sont à l'abri des intempéries;
- La plupart offrent plusieurs activités qui me permettent de déjouer la monotonie;

motivé à bouger !

- Ils offrent une ambiance chaleureuse, motivante et dynamique. Il fait toujours « beau » dans un gym !;
- Il y a même du « beau monde » très souvent! Sans blague, j'aime y retrouver les gens qui les fréquentent puisqu'il s'agit d'individus proactifs et positifs qui prennent leur vie et leur santé en main. Et il est important de s'entourer de ce genre de personnes;
- Il y a toujours quelqu'un qui peut nous donner un coup de main;
- La formule standard favorise l'adaptation en quelques minutes;
- L'entraînement en gym nécessite peu de temps – aussi peu qu'une heure – comparativement à bien d'autres activités;
- Dépendamment du centre, le coût est relativement peu élevé – surtout en comparaison avec plusieurs sports tels le ski, le hockey, le golf, pour ne nommer que ceux-là;
- Le coût de la tenue requise est peu élevé;
- On peut y pratiquer ses activités seul ou accompagné;
- On peut se prévaloir des services d'un entraîneur personnel et atteindre, de la sorte, un niveau supérieur de résultats;

Ce n'est pas une punition

S'adonner à une activité physique n'est pas une corvée et ne doit pas être perçu ainsi. Certaines personnes voient leur séance au gym ou toute autre activité régulière et intense comme une punition. Une punition pour avoir trop commis d'abus dans le passé, pour avoir négligé leur corps pendant trop longtemps par exemple. Voilà un

message très négatif à envoyer à son cerveau. Sans entrer dans des détails techniques au point de vu de la psychologie et du conditionnement humain, le subconscient interceptera ces messages – même s’il ne s’agit que de pensées bien personnelles – et associera vos séances d’activités à quelque chose qu’il faut éviter à tout prix. Il est très important de toujours associer ses séances à des bénéfices et de bouger par plaisir, par choix. Par exemple, alors que vous marchez, dansez, courez, sautez, frappez, pompez, grimpez, nagez ou pédalez, pensez à toutes ces calories qui brûlent, cette énergie qui circule dans votre corps afin de vous aider à mieux vous mouvoir, mieux respirer, mieux dormir et mieux paraître ! L’immense force de votre subconscient travaille pour vous ou contre vous. Mieux vaut la faire travailler à votre avantage.

Sachez que plusieurs adeptes ont *a priori* considéré leur pratique régulière d’une activité comme une corvée mais sont rapidement devenus convaincus, voire même « *accrocs* » des effets bénéfiques. Ainsi y retournent-ils pour le plaisir et le bien-être ressenti, leur nouvelle habitude acquis aidant.

Le saviez-vous?

Lors d’activités cardiovasculaires prolongées, le corps humain sécrète des *drogues naturelles*, soit des endorphines, qui produisent ce que l’on appelle communément « l’euphorie du joggeur ». En effet, la libération des endorphines dans l’organisme donne une sensation tout à fait unique bien connue des coureurs. Associée à l’état méditatif atteint lors d’une course de longue durée, l’expérience se voit sensiblement enrichie.

Il est connu que la plupart des gens choisissent de se joindre à un gym pour des raisons esthétiques. Ils veulent perdre du poids et définir leur silhouette pour aimer ce qu'ils voient, pour bien paraître, pour être séduisant, etc. Cela dit, il est observable que des gens multiplient leurs visites au gym de façon régulière plutôt pour des raisons de bien-être et de santé. Peut importe l'activité choisie, ce qui attire au départ est important, mais ce qui retient l'est encore plus. Qui n'a pas savouré le moment unique et presque indescriptible de bien-être qui suit une bonne séance d'entraînement cardiovasculaire de vélo, jogging ou natation ! Surtout le moment lors de la douche... lorsque les muscles regorgent de sang bien oxygéné, la peau est lisse, l'esprit et les yeux clairs... Wow! Quelle sensation, n'est-ce pas? Et que dire du sommeil, ce soir-là? On se sent léger, on contrôle mieux son appétit. Chose certaine, on est beaucoup plus tenté par des aliments sains. Et si on est fumeur léger, l'envie tend définitivement à disparaître. Les bienfaits, le bien-être et la santé à longue échéance, c'est ça qui motivent les gens à continuer de bouger. En somme, nos pourquoi changent avec le temps.

À ce sujet, j'aimerais vous proposer un premier exercice. La première étape consiste à prendre le temps de s'asseoir avec un bloc de papier et un crayon ou devant son ordinateur – seul de préférence, pour éviter d'être dérangé. Vous pouvez aussi utiliser les pages suivantes prévues à cet effet.

>EXERCICE PERSONNEL – Les pourquoi :

Vous vous demandez comment vous allez faire pour bouger de façon régulière? Comment vous allez trouver le temps et la discipline? Avant de vous questionner sur les façons d'atteindre votre but, il est impératif d'être clair et précis sur les raisons qui vous motivent à le faire (*pourquoi*). Peu importe la situation, les pourquoi constituent 90% de la force qui pousse à réaliser un objectif. Seulement 10% de cette force provient de la mécanique de réalisation (*comment*). Or, posez-vous la question POURQUOI? Pourquoi est-ce que je veux vraiment bouger de façon régulière une fois pour toute? Les réponses à cette question seront déterminantes dans la réalisation de l'état souhaité. Voici un exemple :

« Pourquoi bouger » - exemples :

- Parce que je veux perdre du poids;
- Parce que je veux mieux dormir;
- Parce que je veux avoir un beau ventre plat et le garder;
- Parce que je veux rencontrer des gens cool;
- Parce que je ne veux plus être toujours essoufflé quand je monte des escaliers;
- Parce que je veux être capable de jouer avec mes enfants (ou mes petits-enfants);
- Parce que je veux montrer à certaines personnes que j'ai de la volonté, contrairement à ce qu'elles croient;
- Parce que je veux avoir plus d'énergie;
- Parce que je veux être plus souriant;

- Parce que je veux avoir un teint radieux;
- Parce que je ne veux pas être malade;
- Parce que je veux être plus détendu;
- Parce que je veux être en meilleur contrôle de mes émotions;
- Parce que je veux être plus souple;
- Parce que j'en ai marre d'avoir honte quand je suis sur la plage;
- Parce que je veux avoir une meilleure posture;
- Parce que je ne veux plus avoir mal au dos;
- Parce que je veux être plus performant en ski, en voile, en vélo et au golf.
- Parce que je veux être plus productif;
- Parce que je veux faire plus d'argent (il est prouvé que les gens en forme ont de meilleurs revenus que les personnes inactives);
- Parce que je veux me sentir en contrôle et responsable de ma vie et de ma santé;
- Parce que je veux me changer les idées;
- Parce que je veux donner l'exemple à mes enfants et à mes employés ou partenaires;

Je vous suggère de faire une liste du maximum de « pourquoi ». Même si un seul peut faire toute la différence, je vous recommande d'en faire une liste d'au moins dix. Vous allez voir, un coup parti, les réponses viennent facilement et naturellement. Pour cet exercice, vos raisons doivent être authentiques. Essayez d'écrire ce qui est réellement important pour, pas ce que votre conjoint ou conjointe pense ou vous répète, pas ce que vous entendez autour de vous dans

les reportages et les publicités. En d'autres mots, elles doivent venir de vous. Vous devez être 100% honnête avec vous-même. Les autres ne liront pas cette liste, elle est pour vous. Même si une réponse semble farfelue, écrivez-là quand même. Tout ce qui vous vient à l'esprit est bon. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons. Parce que vos raisons sont les vraies raisons.

« Pourquoi bouger » :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Pendant les huit premières semaines de la nouvelle pratique d'une activité, je vous suggère de relire ces raisons (*pourquoi*) tous les jours. Comme nous le verrons dans le chapitre sur l'action, les premières 24 à 28 séances sont tout à fait déterminantes dans l'assiduité que vous démontrerez pour votre acquisition de nouvelles habitudes. Par la suite, lorsque votre rythme sera bien établi et que vous aurez créé une habitude dont vous serez fier, vous pourrez vous servir de votre liste pour les moments creux, lors de ces fameuses « rechutes ». Je vous recommande aussi de les remettre à jour tous les trois mois.

Témoignage

Infarctus, crises d'angine (deux à trois par mois), emphysème et diabète. Je mangeais mal. Gros fumeur, j'avais accumulé 50 livres en trop, je ne faisais aucun exercice et je prenais neuf pilules par jour pour survivre...

Mon médecin me répétait toujours les mêmes choses, mais sans effet. Un jour cependant, il a trouvé les mots magiques : « Tu peux vivre longtemps, mais comment veux-tu vivre? ». En écoutant ses paroles, je revoyais en pensées mon beau-père diabétique à qui on avait amputé une jambe. Voilà les mots qui ont changé mon attitude : « qualité de vie ». J'ai cessé de fumer, j'ai changé radicalement mon alimentation et, tel que mon médecin me le recommandait, j'ai commencé à faire de l'exercice. Il m'a expliqué qu'en faisant de l'exercice, se développerait dans mes muscles quelque chose qui ferait le travail que mon pancréas refusait de faire... et cela a fonctionné!

Pour débiter, je marche à l'extérieur 45 minutes par jour. Cependant, j'ai vite découvert qu'il faisait très froid à l'extérieur! Je me suis donc inscrit à un centre et depuis ce jour, je m'entraîne plusieurs fois par semaine. Au départ, je marchais 20 minutes sur le tapis roulant à trois milles à l'heure et je faisais du vélo stationnaire pendant dix minutes. Trois ans plus tard, je peux courir pendant 42 minutes à sept milles à l'heure et faire 20 minutes de vélo, résistance moyenne, ainsi que cinq minutes de musculation. Mon bilan de santé aujourd'hui : je suis passé de deux à trois crises d'angine par mois à seulement deux légères dans la dernière année complète. De plus :

- Mon emphysème est stable;
- Mon taux de sucre (5) se contrôle parfaitement, sans médication;
- J'ai perdu 56 livres;
- Je ne fume plus;
- Je suis passé de neuf à deux pilules et demi par jour;
- Je respire beaucoup mieux, j'ai plus de souffle et beaucoup plus d'endurance.

Ah! J'oubliais de vous dire qu'au moment d'écrire ces lignes, je suis à l'aube de mes 65 ans !

Jean-Claude

motivé à bouger !

Pourquoi ne pas bouger?

*« Si tu fais toujours ce que tu as toujours fait,
tu auras toujours ce que tu as toujours eu. »*

- Aristote, 400 ans av. J.C.

Si la question pourquoi bouger se pose, la question inverse est également légitime. Or, pourquoi NE PAS bouger? Ma première réaction serait de répondre « pourquoi pas? ».

Il existe toujours un envers à une médaille. En fait, quelle est l'autre option que celle de ne pas être actif physiquement? C'est un choix. Mais quelles en sont les conséquences? Embonpoint ou obésité? Malaises ou maladies cardiaques? Manque d'estime de soi? Cercle d'amis aussi apathique que soi? Moins d'avancement au travail? Risques de diabète? De dépression? Sentiment de rejet? Certitude de visiter plus rapidement et plus souvent que les autres ces lieux morbides que sont les hôpitaux? Problèmes de sommeil?

Imaginez une personne qui a développé un problème de consommation d'alcool. Le premier jour, elle se réveille avec la « gueule de bois ». Ça passe, surtout si c'est un dimanche matin. Ensuite, la fréquence augmente à deux et trois fois par semaine. C'est désagréable. Plus tard, ça finit par être chaque jour et c'est aussi devenu une manière de vivre. La sédentarité se développe également au fil du temps, de façon

relativement lente et insidieuse. On commence par avoir un surplus de stress, de poids et plus de difficulté à se concentrer et à dormir. On devient plus irritable. À un moment donné de sa vie, c'était du nouveau tout ça. Mais après des années, c'est devenu notre « réalité » et on peut même finir par croire que c'est normal. Semblable à la gueule-de-bois, on peut développer le « corps-de-bois ».

Les personnes aux prises avec ces problèmes n'ont pas à demeurer prisonnier de ce mode de vie. Tout est mis en place afin de les aider à sortir de cet état anormal et désagréable qu'est leur style de vie sédentaire. À l'heure actuelle, on consomme beaucoup plus que ses besoins et on ne dépense, par conséquent, qu'une maigre quantité de calories. Vous connaissez le résultat. Nous vivons dans la société « XXL ». Et ce n'est plus seulement un cas isolé américain. Les Canadiens semblent avoir menti sur leur poids et leur condition physique et ont ainsi biaisé les récentes données statistiques sur le sujet. En fait, nous figurons parmi les peuples les plus obèses au monde. Et les jeunes ont un rôle important à jouer dans ce classement peu enviable. Le phénomène est observable de par le monde entier. Ces Français, reconnus pour leur taille svelte, sont eux aussi en proie à la « McDonalisation » mondiale. Selon l'Organisation mondiale de la santé, deux Québécois sur trois ne font pas assez d'exercice. Les malaises ou maladies hypokinétiques (problèmes de santé reliés à un mode de vie sédentaire) apparaissent à un rythme effarant : muscles qui s'atrophient, os moins forts, surpoids et coeur fatigué. Une recherche a clairement démontré que les personnes sédentaires sont plus souvent malades, coûtent plus cher à la société en terme de frais médicaux et vivent moins longtemps que les personnes physiquement actives. Le risque de décès prématuré, toutes

motivé à bouger !

causes confondues, est plus élevé d'environ 40% au sein de cette frange de la population. On pourrait peut-être même parler d'une nouvelle cause de décès : la mort sédentaire (source : La Presse, Montréal, 22 mai 2005 – Richard Chevalier).

Une excuse ou une raison



La difficulté est l'excuse que l'Histoire n'accepte jamais. »

- Edouard R. Murrow, journaliste et diffuseur

Trop souvent, toutes les raisons semblent être bonnes pour éviter de faire du sport ou toute autre activité physique. Nous avons tous connus ce moment où toutes les excuses nous traversent l'esprit une fois en route après le travail ou à l'heure qui précède une activité prévue à l'agenda. Le dialogue intérieur est souvent le même : « J'suis fatigué, j'veis y aller demain... demain j'veis avoir plus de temps... et puis de toute façon, je n'ai pas manqué une seule séance depuis un mois... je mérite bien

une pause... faut pas devenir fou! ». Et l'esprit rationnel qui rétorque : « Mais voyons Julie, qu'est-ce qui se passe avec toi? C'est quoi cette attitude-là? T'aimes ça faire du spinning pourtant... pis tu l'sais que tu dors comme un ange après... es-tu en train de devenir paresseuse...? Rappelle-toi, bien souvent, tu te sens fatiguée avant d'y aller et après, te voilà calme et reposée... allez... go, vas-y, tu vas être fière de toi après! ». Cette guerre cérébrale entre le sage et le démon peut durer toute une vie si l'on ne dispose pas suffisamment de pourquoi puissants et si l'on n'a pas développé de nouvelles habitudes et une routine propre, comme celle qui consiste à se brosser les dents. Le mental veut constamment avoir raison. Or, si votre corps et votre esprit sont convaincus des bienfaits d'être actif – parce que vous l'avez expérimenté assez souvent dans votre vie – votre décision s'en trouvera influencée à tout coup. Par contre, si vous accordez plus de valeur à une sortie au cinéma, une soirée vidéo, à un repas au restaurant ou à un 5 à 7 endiablé, le combat interne sera plus intense et plus difficile à remporter.

Une bonne raison de ne pas pratiquer notre activité préférée - parce qu'il y en a bien entendu - consiste en un événement qui est de force majeure et tout à fait incontrôlable. Par exemple, si l'un de vos enfants se blesse ou tombe sérieusement malade et que vous devez rester à son chevet. Ou encore s'il fait tempête à l'extérieur et qu'il est risqué de se promener sur les routes.

Pour ce qui est des excuses, par contre, elles ne peuvent ressembler à des raisons que si l'on s'en convainc soi-même. Par exemple, les gens qui arrivent en retard au travail ont très souvent la même « raison » : la circulation! « Excusez-moi d'être en

retard, patron, mais il y avait beaucoup de « trafic » ce matin ». Entre vous et moi, c'est quand la dernière fois que vous avez vu les routes fluides à l'heure de pointe le matin dans un centre urbain le moins peuplé de commerces? Invoquer cette excuse en prétextant qu'il s'agit d'une bonne raison est une erreur. Il y a – et il y aura toujours – des bouchons de circulation le matin, au moment de se rendre au travail. Il suffit de prévoir en conséquence, en quittant (encore) plus tôt ou en modifiant son horaire de travail. L'important ici est de faire la distinction entre les deux formes d'alibi. L'excuse se contrôle, pas la raison.

Témoignage

Je suis âgé de 35 ans et j'ai accumulé, dans les cinq dernières années, un excès de poids de 50 livres pour deux raisons :

- J'ai cessé de fumer (il y a cinq ans);
- Je travaille sur la route.

Ça faisait longtemps que l'idée de m'entraîner me trottait dans la tête. Le manque de temps et de motivation ont longtemps repoussé ma démarche. Il en est de même pour mes habitudes alimentaires. Cependant, la situation n'allait pas en s'améliorant : je devenais à bout de souffle rapidement et de moins en moins à l'aise avec mon apparence et mon tour de taille. J'ai finalement pris la décision de me présenter dans un centre sportif près de chez moi. J'étais déterminé à faire des efforts afin de réussir. Ma peur des centres d'entraînement était d'avoir l'impression de ne pas être à ma place. Cependant, l'entraîneur et son équipe m'ont rapidement fait sentir chez moi. L'entraînement privé a été la clé de mon succès, car on est suivi sur une base régulière, on a un programme

motivé à bouger !

adapté à ses besoins, et surtout, une source inestimable de motivation. C'est toujours plus facile d'être motivé par quelqu'un que de se motiver soi-même. Par le fait même, les résultats sont remarquables. Après huit semaines, j'avais 23 livres en moins, je n'avais raté aucun entraînement, je me sentais en bien meilleure forme physique et je m'étais fait de nouveaux amis!

Martin

Pour en finir avec les excuses

« Que vous y croyez ou non, vous avez toujours raison »

HENRY FORD, fondateur

Ford Motor Company

Voici des excuses fréquentes qu'on entend parfois résonner dans notre esprit et ce, dans les moments les plus cruciaux. Voici également ce que je vous propose de considérer avant de laisser ces démons intérieurs prendre le contrôle de votre vie :

« C'est « plate » s'entraîner sur des machines »

"Rien ne peut arrêter l'Homme qui possède la bonne attitude mentale;

rien ne peut aider l'Homme avec la mauvaise attitude mentale."

- Thomas Jefferson, troisième Président des États-Unis

Pendant des années, je me suis posé la question « Pourquoi devrait-on s'entraîner à l'aide d'appareils? ». Cela ne me semblait pas très « naturel ». Je savais bien que nos ancêtres, jusqu'à l'homme préhistorique, n'avaient pas accès à ces technologies. Et pourtant, ils réussissaient à garder la forme. Je me suis alors

rappelé qu'entre ma génération et celle des hommes de la préhistoire, il y a eu mon grand-père paternel qui, dans la campagne de l'Estrie et de la Montérégie du début du siècle dernier, utilisait des tubes de pneus de camions pour sculpter son corps. Plus tard, dans les années 1940, il a été l'un des premiers à s'entraîner au gym de Montréal, le Palestre National. Il y a entre autres côtoyé de grands athlètes québécois et jusqu'à sa mort à 74 ans, il n'a jamais cessé d'être sérieusement actif et sportif. Il faisait encore ses 100 pompes par jour à cet âge, ainsi que des randonnées de vélo variant de 35 km à 80 km. Il a toujours eu le ventre plat. C'était important pour lui d'être svelte et en santé. Il a donc eu recours aux meilleurs moyens à sa portée et à son époque pour atteindre les résultats qu'il souhaitait. S'il avait été de ma génération, je suis convaincu que, comme vous et moi, il aurait été membre de l'un de nos fameux gym comme complément à ses autres activités qu'il aimait comme le vélo, le golf, le badminton, la boxe et l'équitation.

« Ça coûte trop cher »

Certaines activités ne sont pas données comme on dit, c'est vrai. Je pense entre autre au golf et au ski alpin. Cependant, combien d'activités sont disponible pour à peu près rien? Il ne suffit que d'un maillot de bain et d'une carte de citoyen pour faire des longueurs à l'année longue dans une piscine municipale intérieur, un vélo pour sillonner les routes et magnifiques pistes cyclables du Québec – la route verte, de bonnes espadrilles pour marcher, marcher rapidement ou jogger, une bande élastique et un bon programme pour pratiquer une tonne de mouvements chez vous ou à l'hôtel lorsque sur la route (c'est ce que j'avais entre autres lors de ma tournée de conférences en France en septembre 2007).

Pour les activités qui nécessitent un investissement, notons que bouger est non seulement un investissement pour sa santé, son bien-être et sa qualité de vie en terme de temps, de discipline, et d'efforts, mais c'est aussi un investissement financier. L'importance du coût est relative en regard du revenu disponible de chacun. Par contre, la question qui devient de plus en plus présente aujourd'hui au Québec est « Quel est le prix de ne PAS bouger? ». En juin 2005, la cour suprême a autorisé la création d'un service privé de santé, le fameux réseau de santé à deux vitesses. Le gouvernement a annoncé des coupures dans les régimes de retraite. Dans certains pays scandinaves, on refuse aux fumeurs le droit de se faire soigner avec des fonds publics. Ainsi, les « accrocs » de la cigarette doivent défrayer eux-mêmes le coût de leurs traitements onéreux. Au Québec, la population vieillit et il est clair qu'avec moins de payeurs de taxes et davantage d'ânés vivant de plus en plus en plus vieux, on doit s'attendre à consacrer la plus grande partie de ses impôts et de son budget de retraite à tous les services associés au système de santé. Alors, c'est quoi l'option? Quiconque a la moindre vision à moyen ou long terme et un soupçon d'intelligence fera le premier pas, dès aujourd'hui.

« Je suis trop fatigué(e) »

*"Rien n'est si difficile dans la vie que nous ne puissions
le rendre plus facile par la façon dont on le prend."*

- Ellen Glasgow, romancière

Chacun a sa façon de négocier avec cet état et je vous laisse le soin d'agir en utilisant votre jugement à bon escient. Rappelez-vous que le but de bouger n'est pas de connaître l'épuisement mais plutôt de l'éviter. On ne parle pas des épisodes périodiques où l'on choisit de remettre au lendemain une séance de façon sporadique, mais plutôt de l'excuse chronique rejetée sur le dos de la « fatigue ».

Avec le type de vie et de travail plutôt intellectuel que l'on vit, il s'agit ici de fatigue mentale plutôt que de fatigue physique. Donc, pour être moins fatigué, pour disposer de plus d'énergie durant la journée, pour avoir un meilleur sommeil plus réparateur, une meilleure digestion, une plus grande concentration pour le travail (qui permet de réduire le travail supplémentaire, d'atteindre plus facilement ses objectifs et donc d'être moins fatigué à long terme) il n'y a pas de secrets, il faut se livrer à des activités sportives. Il faut aller suer. Il faut bouger.

Chaque fois que je suis allé au gym, à la piscine, à vélo ou aller jogger dehors, malgré mon corps qui me disait « Non, va pas là... va te reposer.. tu es fatigué.. je veux aller me coucher... souper, prendre un verre de vin et regarder un film écrasé dans mon canapé... », je suis toujours revenu à la maison détendu, frais et dispo, avec plus d'énergie que j'en avait avant d'aller jouer dehors. Et vous connaissez la sensation. Jamais vous vous êtes dit : « Je n'aurais pas dû venir m'entraîner ! », « C'était une erreur d'aller prendre cette marche », « Quelle idée d'aller faire un tour de vélo quand il fait beau comme ça ». Au contraire, si on se laisse gagner par la fatigue, c'est plutôt la phrase « J'aurais dû y aller » qui revient hanter son esprit. Après y avoir été, j'ai toujours applaudi ma volonté. Et vous aussi, j'en suis certain.

L'un des facteurs qui peut motiver la pratique d'une activité malgré la fatigue réside dans la diminution de l'appétit après une séance d'entraînement, ce qui est franchement un avantage lorsque l'on veut perdre du poids et conserver un haut niveau d'énergie et de vitalité. De plus, le goût pour la malbouffe – une autre source d'épuisement du système – s'amenuise considérablement. En plus d'une sensation quasi automatique de vouloir manger sain, on devient aussi de plus en plus sensibilisé aux conséquences parce qu'on ne souhaite pas balancer tous ses efforts en allant se bourrer d'aliments riches en gras trans et en sucres raffinés, ennemis de nos objectifs et des efforts fournis durant la semaine.

Et rien n'empêche, si on est vraiment fatigué, de « tricher » un peu avec son entraînement ou l'activité choisie. Grâce au conseil de mon entraîneur, je profite de mes moments de lassitude pour effectuer des séances d'entraînement cardiovasculaire, des étirements et des exercices pour les muscles abdominaux, plutôt que des séances complètes qui demandent toute ma concentration et ma force. Une autre idée est de changer d'activité pour cette fois, par exemple d'aller à la piscine au lieu d'aller spinning, etc. De cette façon, on bénéficie de certains résultats et surtout, on préserve le rythme et la discipline. Il s'agit aussi d'une victoire personnelle car nous n'avons pas brisé la chaîne et nous bénéficierons des bienfaits en pour les heures à venir, et plus.

La fatigue n'a pas de mémoire

Même si vous étiez extrêmement fatigué lors d'un événement important dans votre vie (voyage,

célébration, mariage, etc.), vous ne vous souvenez pas de cette fatigue mais plutôt du moment en question.

Il est même possible de « repousser » sa sensation de fatigue. En effet, la prochaine fois que vous souffrez d'un manque de sommeil ou d'une accumulation de fatigue et que vous avez à effectuer une tâche ou à participer à un événement, tentez l'expérience suivante : reportez votre fatigue à plus tard! Par exemple, si vous devez vous rendre à un souper important et que quelques heures avant vous êtes envahi par le désir d'aller vous reposer, « donnez rendez-vous » à ce dernier après le souper en question. Faites la même chose lorsque votre de bouger est venue.

« Je n'ai pas le temps »

"Rappelez-vous les journées où vous étiez extrêmement satisfait à la fin de celles-ci.

Ce ne sont pas les journées où vous étiez assis à ne rien faire;

c'est lorsque vous aviez tout à faire et que l'avez fait."

- Margaret Thatcher, ex-première ministre Britannique

Tout d'abord, sachez qu'il est prouvé que le taux de productivité augmente à la suite de la pratique régulière d'activités physiques. Il existe aussi une corrélation de plus en plus évidente entre la pratique régulière d'activités physiques et l'acuité mentale, le niveau de concentration, la productivité et la vitalité. Peut-être ces gains pourraient-ils suffire à créer l'espace nécessaire dans votre horaire et vous permettre de poursuivre vos activités sportives préférées. Néanmoins, nous disposons tous de 24 heures par jour. Pourquoi certaines personnes aux prises avec de grandes responsabilités trouvent toujours du temps pour être en famille, rencontrer des amis, voyager et faire du sport, alors que les individus coupables de faibles accomplissements dans leur vie semblent toujours à court de temps?

Le fait de ne jamais avoir le temps est une question de choix dans ses priorités. Si une bonne santé fait partie intégrante de vos valeurs les plus importantes et que vous ne faites rien pour réaliser cette dimension de votre vie, vous devez vous attendre non seulement à être en mauvaise santé, mais à être frustré, irritable et malheureux. Le paradoxe de la vie moderne réside dans le choix de ses actions qui entre parfois complètement en opposition avec ses valeurs intrinsèques. Si votre santé ne vous est pas importante et que vous êtes essentiellement sédentaire, eh bien aucun conflit ne se présente entre vos valeurs et vos actions. Mais posez-vous la question suivante : est-ce que mes valeurs concordent avec mes actions? La réponse à cette simple mais fondamentale question vous donnera d'autres réponses sur le sens de votre vie et sur la satisfaction que vous en retirez.

Demandez-vous ce qui vous empêche d'avoir le temps, comme vous le dites. Est-ce que c'est le boulot?

Un exemple

Gilles a 50 ans. Il est un haut dirigeant d'entreprise qui, au lieu de prendre une heure et demie pour le lunch, choisit de se rendre au gym. Pour casser la routine, il va parfois jogger à l'extérieur et retourne au gym pour la douche. Son niveau d'énergie est toujours au maximum et il garde la forme. Le soir, il peut rentrer chez lui l'esprit en paix. C'est son choix de vie.

Est-ce possible pour vous de vous rendre au gym le matin ou le midi au lieu d'attendre le soir? Pourriez-vous couper sur du temps de télé ou social pour aller

marcher, jouer au tennis, rouler? Faites-vous au moins monter un programme à partir de bandes élastiques. Il s'agit d'un merveilleux dépanneur pour ces fois où l'on n'a vraiment pas eu le temps. Lorsque je suis serré, j'enfile mes espadrilles de course et je vais jogger. Même si je ne cours que 20 minutes, j'en ressens les bienfaits au retour et durant les heures à suivre.

Outre toutes ces solutions bien personnelles à chacun, la meilleure chose à faire sera de toujours « bloquer » du temps dans son calendrier. Que ce soit sur mon ordinateur avec Outlook ou sur mon iPhone, mes sessions de vélo sont notées pour des mois à l'avance, idem pour mes visites au gym et à la piscine. Ces périodes font obstacle au reste, pas l'inverse.

Est-ce que ce sont les activités sociales comme les soupers au restaurant, les cocktails ou les 5 à 7 qui vous enlèvent du temps? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seuls. Ce n'est pas toujours facile de refuser. Par contre, il est possible de faire les deux. Prenez l'exemple de Gerry, près de 60 ans, qui est un modèle d'endurance, de discipline et de persévérance pour plusieurs de ses amis. Il a été presque toujours de la partie dans nos fameux 5 à 7 alors que j'étais adepte de ces soirées. Il arrivait après tout le monde car il allait s'entraîner avant. Vous savez comme moi qu'un 5 à 7, ça ne se termine pas à 7 ! Et il ne prenait qu'une consommation. Ensuite, il se mettait à l'eau. Gerry a un tonus musculaire impressionnant et une force mentale saisissante !!

« Je ne veux pas aller là tout(e) seul(e) »

Pendant des années, j'allais m'entraîner avec un ami. Et c'est vrai qu'il est délicat de manquer une visite lorsqu'on s'est engagé vis-à-vis de quelqu'un. Je vous conseille de trouver un partenaire avec qui vous rendre au gym. Par contre, si vous ne connaissez pas cette personne et que vous tenez à être accompagné, au moins trois options s'offrent à vous :

- Inscrivez-vous à un programme de groupe;
- Utilisez les services d'un entraîneur personnel;
- Posez une annonce sur le babillard de votre centre en prenant soin de mentionner le profil de la personne recherchée;

Et si tel est vraiment votre désir, n'oubliez pas que vous allez faire plusieurs connaissances et vous retrouver « en famille », à chaque séance. Et il y aura aussi ces moments où vous aurez besoin d'être seul et où chacun respectera votre choix.

« Je suis trop vieux / trop vieille »

De récentes recherches ont démontré que même à un âge aussi avancé que 92 ans, on pouvait encore réussir à développer un muscle. Une « jeune » femme dont il est question dans l'une de ces études a pratiqué certains exercices de musculation pendant plusieurs semaines. Son tonus musculaire s'est effectivement amélioré sans danger, sans compter que sa masse osseuse a aussi pris du volume. Ce dernier facteur est important pour diminuer les risques de fractures qui augmentent avec l'âge en raison de l'ostéoporose.

motivé à bouger !

Un conseil : allez vous acheter des magazines spécialisés en conditionnement physique et notez bien l'âge de certains des modèles de ces revues. L'adage le dit, une image vaut mille mots; une seule peut vous en convaincre. En plus de l'exemple de mon grand-père et de mon ex-collègue Gerry, s'ajoute celui de Phil Rabinovitz, cet homme de 100 ans qui, en août 2004, a remporté – et fracassé le record mondial par surcroît – la course de 100 mètres pour ... les 100 ans et plus! Une telle compétition prouve qu'il n'est pas le seul! Incroyable mais vrai. Au moment d'écrire ces lignes, Phil Rabinovitz marche tous les jours plus de 3 kilomètres afin de se rendre à l'entreprise de sa fille pour l'aider avec sa comptabilité (!)

Témoignage

Je suis âgé de 74 ans. Pour moi, l'entraînement, à raison de trois fois par semaine, combiné à une alimentation saine et équilibrée, me permet d'avoir une excellente qualité de vie et d'être actif tous les jours de la semaine. N'oublions pas que notre corps est fait pour bouger. Tous nos muscles ont besoin d'être entraînés. Si nous les oublions, ils s'endorment et plus nous vieillissons, plus ils sont difficiles à réveiller, voire ne se réveillent jamais. Alors là, c'est la vieillesse dans le vrai sens du mot. J'apprécie aussi l'esprit de camaraderie qui règne au gym ; tout le monde est de bonne humeur! C'est l'endroit rêvé pour se faire des amis.

Aurèle

« Ça fait trop longtemps que je suis inactif »

Le corps s'adapte. Cette phrase magique, les spécialistes du conditionnement physique la répètent depuis des années dans leurs nombreuses chroniques. C'est ce qui m'a permis de croire que je pouvais me relever d'une période d'inactivité importante due à une douleur chronique au nerf sciatique qui m'a frappé il y a quelques années. Et ces experts avaient raison. Je vous suggère de consulter votre médecin et/ou un entraîneur compétent afin de vous assurer un suivi professionnel qui vous permettra de retrouver la flexibilité, la vitalité et la force perdues.

« J'ai peur que les gens se moquent de moi »

*« Le doute, peu importe sa nature,
peut être arrêté grâce à l'action. »*

**Thomas Carlyle,
philosophe et auteur**

La beauté de la pratique de l'activité physique en général est que nul n'a besoin d'habiletés particulières pour s'y prêter. Les enfants bougent sans cesse et n'ont jamais suivis de formation pour courir, danser, sauter sur les lits, grimper aux arbres. Ils se foutent de ce que les autres pensent. Et comme le dit si bien Miguel Ruiz dans son petit chef d'œuvre « Les quatre accords toltèques », il ne faut rien prendre de façon personnelle et ne faire aucune supposition. Et ici, il s'agit d'une supposition que quelqu'un pourrait vous juger. Mais cela en dit beaucoup plus sur la personne qui juge que celle qui l'est. Personnellement, je salue toujours les gens qui pratiquent une activité, surtout si elles sont au plus bas niveau. Car l'effort et la

motivé à bouger !

détermination y sont encore plus grands. Et n'importe laquelle personne avec la moindre once d'humanité en elle saura reconnaître ça, pas l'inverse.

Dans un gym, on peut apprendre à se servir de n'importe quel équipement ou à effectuer tout mouvement en moins d'une heure. Et il y a des conseillers sur place pour aider les personnes moins familières avec les appareils.

Pour certains sports, il s'agit tout simplement d'y retourner car nous les avons pratiqués déjà dans le passé. Et comme le savez, même après vingt-cinq ans, il suffit de remonter sur un vélo pour reconnaître que ça ne se perd jamais. J'ai aussi vécu l'expérience avec mes skis alpin après dix ans au rancart. J'étais stupéfait. Tout est revenu. Un peu rouillé au début mais sensationnel comme de voir que tout ne se perd pas. Et pourquoi ne pas prendre des cours pour ce qui est du reste? C'est agréable de prendre des cours privés de golf, de tennis, de ski, de planche à neige en tant qu'adulte. On peut même apprendre et pratiquer l'escalade en toute sécurité dans des centres intérieurs spécialisés. Ces cours sont une détente et une très bonne façon de changer sa vie. Et ça reste pour toujours.

Pour ce qui est des autres activités comme la marche, la marche rapide, la danse, le jogging ou la natation par exemple, nul besoin d'habiletés spéciales. Celui ou celle qui aura l'air le plus fou sera toujours celui ou celle qui restera à la maison à ne rien faire.

motivé à bouger !

Si votre crainte se situe au niveau de votre apparence physique qui vous cause problème, dites-vous que la plupart des gens entretiennent des complexes vis-à-vis de leur personne. Les membres des centres de condition physique y vont bien souvent, eux aussi, pour améliorer leur silhouette. Ce ne sont pas tous des mannequins; toutefois, après quelques semaines d'exercices, ils dégagent déjà une beauté bien réelle que vous présenterez vous aussi : celle de la santé.

La seule personne qui peut juger de votre véritable situation, c'est vous-même. Vous ne connaissez pas l'historique de chacun dans ces centres. Mon entraîneur personnel a aujourd'hui des muscles bien découpés. Quelques années auparavant, il était rond, très rond, complexé, et un peu enragé de sa situation. Il a fallu qu'il commence à s'entraîner quelque part, non? De toute façon, la plupart des gens qui choisissent de bouger ont su fournir les efforts nécessaires pour continuer à s'y rendre régulièrement. Ces derniers ne peuvent éprouver qu'une seule chose pour les gens qui prennent leur vie en main : du respect!

EXERCICE PERSONNEL – Les objections:

Afin de vous aider à conserver l'assiduité pour bouger, prenez un moment pour compléter l'exercice suivant. Il s'agit d'identifier vos trois objections personnelles les plus tenaces (*comment*) et d'y « répondre » en énumérant la liste des *pourquoi* pertinents qui sauront littéralement neutraliser ces objections sous forme de question. Cet exercice sera particulièrement utile lorsque ces objections, ou d'autres, reviendront hanter votre esprit en tentant de vous dissuader de continuer d'être actif. Et rappelez-vous que ce sont les *pourquoi* qui motivent (à 90%), et non pas les *comment*. Ces derniers deviennent plutôt souvent des freins.

Exemple :

>Objection (*comment*) :

« *Comment vais-je trouver le temps?* »

Réponses (*pourquoi*) :

- Parce que je veux perdre du poids;
- Parce que je veux avoir et garder un beau ventre plat;
- Parce que je veux être moins stressé;
- Parce que je veux dire et entendre « wow » quand j'enlève mon chandail;
- Parce que je veux mieux dormir;

>Votre objection #1 (*comment*) :

Réponses (*pourquoi*) :

1-

2-

3-

motivé à bouger !

4- _____

5- _____

>Votre objection #2 (*comment*) :

Réponses (*pourquoi*) :

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

>Votre objection #3 (*comment*) :

Réponses (*pourquoi*) :

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

Une question d'attitude

*« La plus grande découverte de tous les temps est que
l'Homme peut littéralement transformer sa vie en
changeant son attitude. »*

**- JAMES ALLEN,
Auteur, *L'Homme est le reflet de ses pensées***

À travers toutes mes observations des gens qui réussissent le mieux leur vie, persiste ce fameux dénominateur commun : l'attitude! Ces gens savent prendre la responsabilité de leur choix et en mesurer les conséquences. Tout le monde est « occupé », tout le monde est fatigué en fin de journée, tout le monde a des choses à faire à la maison ou dans son entreprise. Les mêmes circonstances se présentent sensiblement de la même manière chez les uns et chez les autres. La différence est ce que l'on fait avec. C'est vous qui décidez!

L'engagement



motivé à bouger !

"Vous êtes le seul problème que vous aurez et vous êtes la seule solution. Le changement est inévitable, votre croissance personnelle est une décision personnelle."

- Bob Proctor
auteur et conférencier

On entend souvent des gens qui *souhaitent* être de plus en plus actifs – il y a même une de mes connaissances l'autre jour qui m'a dit que j'étais « chanceux » de pouvoir m'entraîner (!). Quoiqu'il en soit, il existe une énorme différence entre souhaiter quelque chose et décider de réaliser une fois pour toutes ce désir. Simplement vouloir que quelque chose se produise ne la fera pas survenir. Une décision ferme et nette est nécessaire. Et rien de mieux qu'un engagement envers autrui afin de nous motiver à garder notre propre parole. Il s'agit de communiquer son objectif à des gens importants dans sa vie, des gens qu'on admire – nos modèles et mentors, entre autres. Voici un exemple de lettre d'engagement :

Le 31 septembre 20xx

Cher Yves,

Tu es mon ami et je te respecte beaucoup. Ton amitié et ton soutien sont très importants pour moi. Par la présente, je choisis de te communiquer mon engagement d'être désormais plus actif physiquement. Mon objectif est de pratiquer une activité que j'aime pendant une heure, un minimum de trois fois par semaine, dès aujourd'hui.

motivé à bouger !

Grâce à cette nouvelle habitude, j'aurai une meilleure santé et je me sentirai mieux dans ma peau! Je pèse actuellement 90 kilos et grâce à ma nouvelle hygiène de vie, je compte perdre 5 kilos d'ici le 31 décembre prochain, ce qui me donne environ trois mois à compter d'aujourd'hui. Je te communiquerai mon poids officiel et le nombre de séances que j'ai pratiquées par courriel.

Ma santé est une valeur de plus en plus importante dans ma vie. Je suis heureux que tu participes à ma nouvelle façon de penser et de faire en te partageant ce défi que je me propose.

À très bientôt,

Marc André

Le meilleur engagement est celui que l'on fait envers soi-même, pour soi-même. Pas à son chum, à son entraîneur ou à son employeur. Cela dit, vous pouvez vous servir de l'engagement additionnel envers ces personnes pour rehausser votre niveau de responsabilité face à votre objectif. Votre motivation s'en trouvera accrue!

2- La PRÉPARATION : être prêt et organisé

« L'homme qui se prépare à aller nulle part y parvient généralement. »

**— Dale Carnegie,
auteur et formateur**

Quelle activité choisir?

Aux quatre coins de la province, une multitude d'établissements offrent des installations, des services et des équipements propres à chaque activité inventée par l'humain. Le plus important de tout, c'est de trouver une activité que vous aimez pratiquer. Cela peut prendre un certain temps pour trouver la bonne, si ce n'est déjà fait.

Lorsque l'on parle de bouger ou de faire du sport, de nos jours, la première idée qui vient à l'esprit des gens est le fameux gym. Si vous détestez ce genre d'endroit, n'y allez pas. Mais sachez que chaque établissement a sa propre « personnalité » et que parfois, il ne s'agit que de trouver le bon match pour soi. Il existe des endroits destinés aux femmes, d'autres offrent des courts de tennis, une piscine, des boutiques, un restaurant. Donnez-vous la chance et pensez « long terme » comme on dit. Car c'est un mode de vie que vous cherchez, pas une activité à faire. Ce n'est pas parce que vous allez pratiquer votre activité que vous avez changé vos habitudes, c'est parce que vous aurez changé vos habitudes que vous irez pratiquer votre activité. Il faut que ça fasse partie de votre vie comme toute autre routine personnelle à la maison ou celles du travail.

motivé à bouger !

Donc, que ce soit de visiter un centre sportif complet, la marche, le tir à l'arc, l'escalade, le golf, le bowling, le pédalo, cueillir des fraises, le triathlon, duathlon, marathon, le tennis, le hockey, le soccer, la balle molle, le vélo de montagne, le kayak, l'aviron, le bateau dragon, le ménage du plafond, laver des autos, le ski alpin, la raquette, le ski de fond, le portage, la natation... trouvez ce que vous aimez et bouger ! Vous ne voudrez plus arrêter.

Voici quelques critères importants à considérer dans son choix :

Près de la maison ou du travail – Après avoir identifié une ou plusieurs activités que l'on aime, voilà un des premiers critères à considérer lors du choix de l'activité. En effet, dans le but de devenir assidu et constant dans ses pratiques, il est important que la distance ne devienne pas un obstacle. Certains préfèrent s'y adonner le matin avant le boulot, d'autres à l'heure du lunch, tandis que la plupart se réservent la période suivant la journée de travail afin d'aller pratiquer leurs activités préférées.

Les atomes crochus - Un autre critère à considérer, et qui est souvent négligé, est la chimie qui naîtra – ou non – entre vous et l'établissement, vous et les gens avec qui vous allez pratiquer votre activité. Mesurez l'ambiance, l'atmosphère, la propreté, les personnes ressources, la clientèle, l'état des lieux et l'âme de l'endroit, quoi! Est-ce que tous ces éléments vous conviennent? Il est important de se fier à sa première impression. Si l'endroit et/ou les gens ne vous inspirent pas et si vous ne vous y sentez pas « chez vous », il est fort à parier que ce seront des facteurs qui s'ajouteront à la difficulté de relever le défi que vous vous êtes fixé. Vous devez être

séduit par le sport, l'endroit – s'il y a bien sûr - et par les gens qui pratiquent et qui coachent.

Le budget – Détail non négligeable, le budget. Eh oui, il y a un prix à payer pour les services et l'équipement de certains sports et activités. Les remontées mécaniques en ski alpin sont de plus en plus coûteuses – certains centres offrent des passes (limitées) de saisons à prix très bas par contre. L'équipement sportif – quel que soit le sport - peut être acheté usagé dans des commerces spécialisés en ce domaine. Sinon il y a les petites annonces en ligne qui en regorgent. On peut aussi emprunter l'équipement d'un ami pour les premières occasions lorsque nous sommes en phase exploratoire.

Le prix de l'abonnement à centre sportif est souvent équivalent à un souper au restaurant pour deux personnes. Il suffit de voir quelles sont nos priorités.

Et même si nous ne pouvons déboursier rien du tout, nous savons tous qu'il n'en coûte rien de jouer dehors, de courir, de marcher, de pratiquer nos mouvements avec des bandes élastiques, etc. Lorsque je suis à l'hôtel, le matin de ma conférence, même si je n'ai pas apporté mon équipement de jogging ou qu'il n'y a pas du tout d'installations, je monte et je descends les escaliers de secours, même nu bas. Sinon, c'est l'aller retour dans le corridor – je me fais des zamis...

Quand bouger?

Voilà une grande question. Plusieurs adeptes cherchent encore quel est le meilleur moment pour faire du sport. Les réponses se multiplient selon les différents types de personnes. Par contre, je vous suggère de considérer les points suivants afin de vous aider dans votre démarche :

- **Se bloquer du temps** - Tel que discuté précédemment, le meilleur point de départ consiste à bloquer un espace-temps dans son horaire. Si vous avez choisi de vous entraîner ou être actif trois fois par semaine, déterminez d'avance à quel moment durant la semaine vous passerez à l'action. Par exemple, inscrivez dans votre agenda ou planificateur que les lundis, mercredis et vendredis de 18 heures à 19 heures trente sont réservés à vos séances. Il n'est pas rare de faire des sacrifices pour le dentiste ou le garagiste. Alors pourquoi ne prenez-vous pas rendez-vous avec votre mieux-être? (rappelez-vous vos *pourquoi*)... Les téléphones intelligents permettent de créer des rendez-vous à répétition.

- **S'adapter à son biorythme** - Certaines personnes éprouvent plus de facilité à se convaincre de faire une activité avant de se rendre au travail. C'est le cas de Julie, une amie à moi, qui est co-propriétaire et dirigeante d'une grande entreprise. Elle est aussi mère de trois enfants qui vont à l'école. Elle profite de ce moment pour faire le vide et y puiser non seulement ses énergies mais aussi ses idées puisque ce temps d'arrêt lui permet de faire le point sur la planification de sa journée. En fin de journée, elle serait trop épuisée pour s'entraîner. De mon côté, je n'ai pas toutes mes forces le matin. L'été, je roule

avec des amis cyclistes sur le circuit Gilles-Villeneuve à Montréal. Le week-end, nos départs sont à 8 heures. Il m'en prend plusieurs kilomètres avant de « trouver mes jambes ». Par contre, lorsque nous roulons la semaine après le travail, vers 18 heures, mon ami Stéphane qui est toujours devant moi le matin, a peine à me suivre. Nous avons des biorythmes totalement différents. Bien que respecter son biorythme est idéal, il est loin d'être impossible de pouvoir s'adonner à l'activité de notre choix. Ceci ne m'empêchera jamais de rouler le matin. En respectant votre nature, vous aurez une plus grande facilité à devenir et à demeurer motivé pour conserver votre nouveau mode de vie.

- **Avant de rentrer à la maison** - pour ceux d'entre vous qui faites partie de la majorité et dont l'horaire et/ou le biorythme permet d'aller vous entraîner après le travail, attention à la « trappe ». Cette trappe, c'est le moment en voiture juste avant de prendre le chemin pour vous rendre à votre activité, toutes les excuses déboulent en rafales dans votre esprit ! Vous vous dites ultimement que c'est mieux de rentrer tout de suite à la maison et que vous irez après. C'est faux. Sauf exception, vous n'irez pas. Vaut mieux y aller tout de suite avant le retour. Vous aurez plus d'énergie et vous serez tout à fier d'y avoir été.

Se fixer des objectifs

"Il ne nous a jamais donné un rêve

sans le pouvoir de le réaliser."

- Richard Bach
auteur, *Johnathan Livingston le goéland*

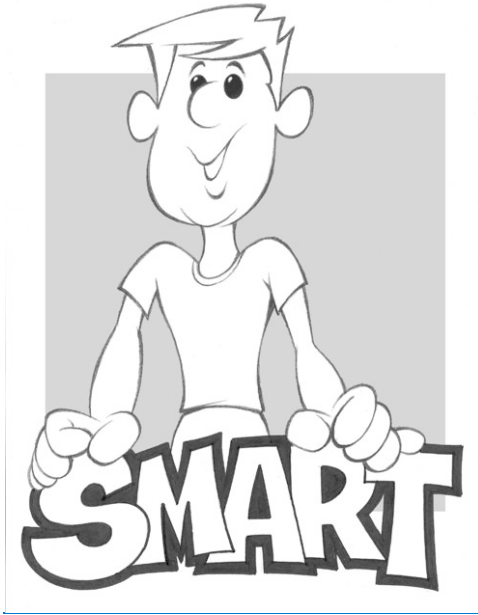
Au travail comme dans la vie en général, on ne peut avancer qu'en se fixant des objectifs. Le choix d'entreprendre une démarche pour améliorer sa santé physique ne fait pas exception à cette règle. N'oubliez jamais que ne pas avancer est une forme de régression. C'est une loi naturelle car rien n'est statique. Se voilà donc avec un choix encore plus précis à faire. Le simple fait de s'inscrire à un programme ou rejoindre un groupe et de vouloir changer des choses n'est pas suffisant. Il faut savoir préciser le changement désiré.

Il est possible de commencer avec un rêve ou un thème principal et de les traduire en objectifs précis. Par exemple, si je souhaite retrouver confiance en moi, cela pourrait vouloir dire plusieurs choses : perdre 7 kilos, raffermir mes muscles (tonus), perdre cinq centimètres de taille et développer l'habitude de pratiquer mon activité (aller au gym, nager, jogger ou faire du vélo) au moins trois fois par semaine. Vous seriez surpris de savoir à quel point le simple fait de tenir tête à ses anciennes mauvaises habitudes sédentaires et d'être assidu dans ses activités choisies peut influencer le moral, la confiance en soi et ultimement, les résultats à venir. Je vous propose donc une formule éprouvée, la formule S.M.A.R.T., que vous connaissez

peut-être déjà, pour vous fixer des objectifs. Tout d'abord, quelques consignes d'usage afin de maximiser votre potentiel de réussite.

- **Vos objectifs doivent être écrits** – personne n'a jamais accompli quelque chose de grandiose en l'ayant simplement « dans sa tête » ;
- **Ces objectifs doivent être les vôtres.** C'est-à-dire que si c'est votre chum ou un membre de votre famille qui vous force à entrer dans le processus, vous ne connaîtrez qu'une motivation très brève. Cette dernière doit venir de vous ;
- **Écrivez vos objectifs au temps présent**, comme s'ils étaient déjà accomplis. Par exemple, au lieu d'écrire et de dire « je veux aller au gym trois fois semaine », dites plutôt, « je vais au gym trois fois semaine » ;
- **Assurez-vous d'avoir un verbe dans votre énoncé.** Par exemple, ne pas simplement écrire « ventre » en alléguant que vous désirez amincir et raffermir votre ventre. Plutôt choisir d'écrire « j'ai un ventre plat » ;
- **Utilisez le « je »** dans vos énoncés ;
- Si possible, tentez d'**associer un sentiment** à la réalisation de votre objectif. Par exemple, « Je suis extrêmement fier de m'entraîner trois fois semaine » ;

La formule SMART



"Notre plus grande faiblesse réside dans notre manque de persévérance. La façon la plus sûre de réussir est d'essayer une fois de plus."

- Thomas Edison
inventeur et entrepreneur

Assurez-vous d'avoir des objectifs qui sont :

Spécifiques - Précisez le plus possible l'objectif à réaliser. Par exemple, précisez le nombre d'entraînements auxquels vous souhaitez vous consacrer chaque semaine ainsi que le moment où vous comptez pratiquer une certaine activité.

Mesurables - Aller au gym trois fois par semaine pour un minimum de 45 minutes d'activité, c'est mesurable. Même chose pour le nombre de marches d'escaliers montées, les kilomètres parcourus, le nouveau tour de taille et les kilos perdus ;

Atteignables - Efforcez-vous de pouvoir répondre « oui » à la question : Est-ce que j'ai les ressources, les connaissances, les forces, le savoir-faire pour accomplir cet objectif?;

Réalistes - Est-ce réaliste pour moi de pratiquer mon activité trois fois par semaine? Si vous venez d'avoir des triplets la semaine dernière et que les deux parents travaillent à temps plein, le moment n'est peut-être pas opportun pour vous mettre une pression supplémentaire sur les épaules. Dans certains cas, il vaut peut-être mieux patienter quelques semaines ou quelques mois avant d'entreprendre un nouvel engagement aussi important. À vous de juger. Par exemple, une de mes lectrices me racontait qu'elle souhaitait établir une nouvelle habitude d'entraînement en allant au gym trois fois par semaine. En tant que mère de trois enfants, elle n'y parvenait pas. Elle ne réussissait jamais à dépasser une semaine d'assiduité au rythme souhaité. Jusqu'à ce qu'elle se fixe un objectif plus « réaliste » en regard de ses valeurs et de ses priorités en s'engageant plutôt à y aller deux fois par semaine. Depuis ce jour, elle compte trois années d'assiduité grâce à son objectif plus « réalistes » et réalisable ;

Temps - Votre objectif doit contenir une date butoir précise, par exemple : « je suis fier de peser xx kilos le 31 mars 2012! »

Dans le tableau suivant, j'ai choisi de vous proposer d'inscrire votre thème principal, votre rêve, votre vision ultime (développer une meilleure estime de vous-même, être séduisante dans une nouvelle robe, avoir de l'énergie pour jouer avec vos petits

motivé à bouger !

enfants, être assez en forme pour recommencer à jouer au hockey, vivre bien et heureux longtemps). De plus, je vous offre la possibilité de décortiquer votre vision en divers objectifs, regroupés en cinq dimensions pouvant se rapporter à votre souhait et votre vision. Bien que vous puissiez créer votre propre grille d'objectifs afin de conserver votre motivation et de réaliser votre but ultime, plusieurs plans doivent être considérés, à savoir vos habitudes d'entraînement et de vie, vos buts précis de poids et de mesures corporelles, votre alimentation, votre cercle social (nous en discuterons davantage dans un prochain chapitre), et l'approfondissement de vos connaissances sur le fonctionnement du corps humain, de l'activité physique, de la motivation et de l'alimentation.

Autant que possible, les dimensions et les objectifs devraient être temporellement répartis pour vous procurer ultimement une plus grande satisfaction et une motivation plus importante. On ne mange pas un éléphant en une bouchée!

"Les champions ne sont pas créés dans les gyms. Les champions sont faits de quelque chose qu'ils ont au fond d'eux-mêmes – un désir, un rêve, une vision."

**- Muhammad Ali,
champion boxeur**

| THÈME PRINCIPAL : développer une meilleure estime de moi | Notes | | | |
|--|-------|--|--|--|
| 1- Habitudes | | 3 mois | 6 mois | 1 an |
| Assiduité | | Au 31 décembre 20XX, je suis fier d'aller au gym deux fois par semaine | Au 31 mars 20XX, je suis fier d'aller au gym trois fois par semaine | Au 31 septembre 20XX, je suis heureux d'aller au gym trois fois par semaine |
| Sommeil | | Au 31 décembre 20XX, je suis fier d'aller me coucher avant 23h30 la semaine | Au 31 mars 20XX, je suis satisfait d'aller me coucher avant 23h00 la semaine | Au 31 septembre 20XX, je suis fier d'aller me coucher avant 22h00 la semaine |
| 2- Physique | | | | |
| Poids | | | | Au 31 septembre 20XX, je suis fier d'avoir atteint mon poids santé de XX kilos |
| Tonus | | Au 31 décembre 20XX, à l'âge de 66 ans, je suis fier d'avoir repris 1 kilo de masse musculaire | | |
| Taille | | | Au 31 mars 20XX, je suis heureux d'être confortable dans une jupe de taille XX | |
| Aptitude cardiovasculaire | | Au 31 décembre 20XX, je suis heureux de courir 20 minutes à 9 km/h | | |

| | | | | |
|------------------------|--|---|--|--|
| Posture | | | | Au 31 septembre 20XX, je suis satisfait d'avoir rétabli ma posture dorsale de XX degrés |
| 3- Alimentation | | | | |
| Fibres | | Au 31 décembre 20XX, je suis heureux de compter au moins 25 grammes de fibres chaque jour dans mon alimentation | | |
| Fruits et légumes | | | Au 31 mars 20XX, je suis fier de consommer 5 à 7 portions de fruits et de légumes frais par jour | Au 31 septembre 20XX, je suis fier de consommer 5 à 10 portions de fruits et de légumes frais par jour (recomm.) |
| 4- Social | | | | |
| Amis | | | | Au 31 septembre 20XX, je suis content de pratiquer au moins une activité physique par mois avec un(e) ami(e) |
| Cocktails et restos | | Au 31 décembre 20XX, je suis satisfait de limiter ma fréquentation de restaurants et de bars à 8 par mois | | |
| 5- Intellectuel | | | | |
| Lecture | | | Au 31 mars 20XX, je lis au moins un livre par mois sur l'amélioration de ma santé | |

motivé à bouger !

| | | | | |
|-------------------------|--|--|--|---|
| Séminaires et formation | | | | Au 31 septembre 20XX, je suis heureux d'avoir participé à deux (2) cours sur le sujet de la santé (ex. yoga, tabagisme) |
|-------------------------|--|--|--|---|

Cette grille est présentée à titre d'exemple. Je vous recommande de préparer votre propre grille avec le plus d'éléments visuels possible. Sur la page qui suit, vous retrouverez une grille entièrement vierge. À vous d'en faire des copies et de l'utiliser régulièrement.

>EXERCICE PERSONNEL – Les objectifs:

Avant de compléter votre grille d'objectifs, je vous suggère d'en faire des copies car elle évoluera avec le temps, tout comme votre technique de précision de vos objectifs.

| THÈME PRINCIPAL : | Notes | | | |
|-------------------|-------|--------|--------|------|
| 1- Habitudes | | 3 mois | 6 mois | 1 an |
| | | | | |
| 2- Physique | | | | |
| | | | | |

motivé à bouger !

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|
| | | | | |
| 3- Alimentation | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 4- Social | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 5- Intellectuel | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

motivé à bouger !

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Afin de maximiser l'impact de cette grille, il est important d'y avoir accès de façon régulière. Je vous recommande donc d'en placer une copie aux trois endroits suivants :

- 1- sur le miroir de votre salle de bain;
- 2- sur votre réfrigérateur dans la cuisine;
- 3- dans votre planificateur électronique ou dans votre manuscrit. Si vous possédez un téléphone intelligent, il vous est possible d'en faire une copie balayée (« scan ») ou une photo et de l'avoir sous la vue à tout moment.

Vous devez retourner à vos buts de façon quotidienne pour vous imprégner de votre vision. En agissant ainsi, vous n'éprouverez aucun doute quand il sera question de prendre une décision concernant votre santé ou lorsque vous hésitez à bouger.

Votre réfrigérateur, votre agenda et votre miroir sont visibles à longueur de journée. De plus, ils sont généralement installés à des endroits plus discrets que le babillard de votre entreprise ! Vous n'avez pas à communiquer vos objectifs ni vos *pourquoi* à qui que ce soit.

Témoignage

Avec un programme d'entraînement privé, je me suis offert de l'estime de moi. Comme des dizaines de fois auparavant, je suis allé m'inscrire dans un centre de conditionnement physique. Lors de ma visite d'information, on m'a offert un programme d'entraînement privé qui répondait à mes besoins et à mes buts qui consistent à retrouver tonus et vitalité et à perdre une dizaine de livres. Lorsque j'y suis retourné pour mon inscription, j'ai demandé plus de détails sur ce programme privé et j'ai finalement écouté; j'en ai bien compris toute la structure et j'ai accepté d'y adhérer. Je dois avouer que la torture de départ s'est rapidement transformée en but à atteindre et en mode de vie grâce à l'efficacité, la patience et le support de mon entraîneur privé. Je dirais que celui-ci ainsi que l'accueil du personnel du centre ont grandement contribué à ma persévérance. En effet, les départs peuvent être lents puisque que le corps doit s'adapter à ce nouveau mode de vie. Tout y passe : l'exercice, la nourriture, la ponctualité, l'assiduité. Finalement dès la deuxième semaine, les résultats se pointent au rendez-vous, et il est incroyable d'observer à quelle vitesse le programme prend sa dimension. Vers la quatrième semaine du programme, je savais déjà que j'atteindrais mes objectifs et que suivre le programme, doublé du support constant de mon entraîneur, me permettrait de hausser encore plus mes objectifs de départ. Jamais, dans aucun centre, je n'ai eu autant de constance dans mes efforts. J'ai finalement atteint un résultat que jamais je n'aurais osé espérer atteindre. Depuis plus de 15 ans, je n'ose me promener sur la plage sans un t-shirt ou un chandail et maintenant, je le fais avec fierté et j'ai même reçu quelques compliments à l'effet

que je semblais en très bonne forme. Je me suis offert de l'estime de moi et le prix est bien peu élevé comparé à la joie que cela procure physiquement et mentalement.

Jean

Casser la routine

Bien qu'il soit important de développer l'habitude de bouger comme celle de se brosser les dents, il existe au moins deux autres bonnes raisons pour briser la routine établie lors des visites au gym. La plus évidente est de changer pour changer! C'est-à-dire, pour casser la monotonie qui finit par s'installer et par conséquent, pour relancer sa motivation qui commence à s'étioler. Je suggère donc des cycles de trois mois après lesquels vous changerez ou votre routine ou L'activité comme telle. Essayez une nouvelle activité à chacune de ces périodes. Ainsi, vous retrouverez presque l'état d'excitation dans lequel vous étiez lorsque vous avez débuté votre nouveau style de vie en décidant d'être actif pour la vie.

La deuxième raison pour laquelle il est important de changer périodiquement d'activités trouve sa justification dans l'importance d'éviter les blessures.

La préparation matérielle



"La majorité du stress vécu par les gens ne découle pas du trop grand nombre de choses à faire, mais plutôt de l'échec à achever ce qu'ils ont entrepris."

**- David Allen,
expert en productivité**

Quand on est bien organisé, on est toujours plus motivé. La preuve, comment vous sentez-vous après avoir fait le ménage de votre bureau? D'attaque, n'est-ce pas? Et votre voiture? Avouez qu'elle roule mieux lorsqu'elle est propre ! Voici quelques petits trucs qui peuvent vous aider à garder le momentum et votre énergie à la bonne place :

Le sac de sport :

- **Il vous suit partout** - Gardez-le dans votre véhicule, toujours prêt à servir;

motivé à bouger !

- **Toujours prêt** - Profitez du moment où vous faites la lessive afin de le remplir pour la semaine. Par exemple, si vous vous exécutez à votre activité trois fois par semaine, assurez-vous d'y inclure des vêtements de rechange pour vos trois visites. Vous pouvez aussi garder un sac de plastique pour y mettre vos vêtements et serviettes utilisés lors du retour;
- **Sécurité oblige** - N'oubliez pas votre cadenas, car ce serait une bien mauvaise excuse de manquer une séance pour ne pas avoir apporté cet objet important avec vous. Si, comme moi, vous avez plus d'un sac pour vos diverses activités qui nécessitent le changement de vêtements et l'utilisation d'un cadenas, je vous recommande d'en acheter un pour chacun des sacs. C'est beaucoup plus simple que de le chercher dans l'autre sac;
- **Pour garder l'œil sur la balle** - Apportez avec vous vos objectifs courants ainsi que les éléments visuels qui réussissent à vous motiver (une copie d'une photo de vous alors que vous aviez la taille actuellement recherchée, par exemple);
- **Beau bonhomme!** - Quel merveilleux moment que celui où l'on sort de la douche, rassasié par l'effort, et quelque fois encore sous l'effet de la drogue naturelle qu'est l'endorphine, et où l'on s'apprête à sortir pour rejoindre sa conjoint(e), sa famille ou ses amis. Gardez donc un deuxième ensemble d'hygiène pour votre sac de sport. C'est la première récompense.
- **J'ai soif** – Plusieurs apportent leur bouteille d'eau dans un format de 500 ml. C'est une excellente idée, non seulement pour les questions

motivé à bouger !

d'hydratation tout à fait évidentes, mais aussi parce que trop souvent, j'ai remarqué que la qualité de l'eau des abreuvoirs en général est de piètre qualité. Il n'y a rien de pire que chercher à étancher sa soif après une séance d'entraînement cardiovasculaire intense avec de l'eau qui goûte le métal et/ou le savon. J'imagine que vous savez de quoi je parle! Et si vous êtes à l'extérieur, inutile de vous dire à quel point cette partie est cruciale. Lors de mes longues sorties de vélo aux grandes chaleurs l'été, je prends soin de mettre mes deux bouteilles – une d'eau et l'autre de type « Gatorade » - au congélateur une heure avant mon départ. Le liquide demeure froid jusqu'à la fin.

La préparation matérielle est primordiale. Mais ces outils ne suffisent pas à faire bouger le sédentaire de longue date et à lui rappeler l'importance – voire même l'urgence – d'honorer sa décision de bouger de façon régulière. Voyons ce qui est à considérer afin de créer un état mental en mesure de stimuler votre motivation.

La préparation mentale

“Nous devenons ce à quoi nous pensons, jour après jour. »

- **Earl Nightingale,**
auteur, *Le secret le plus étrange*

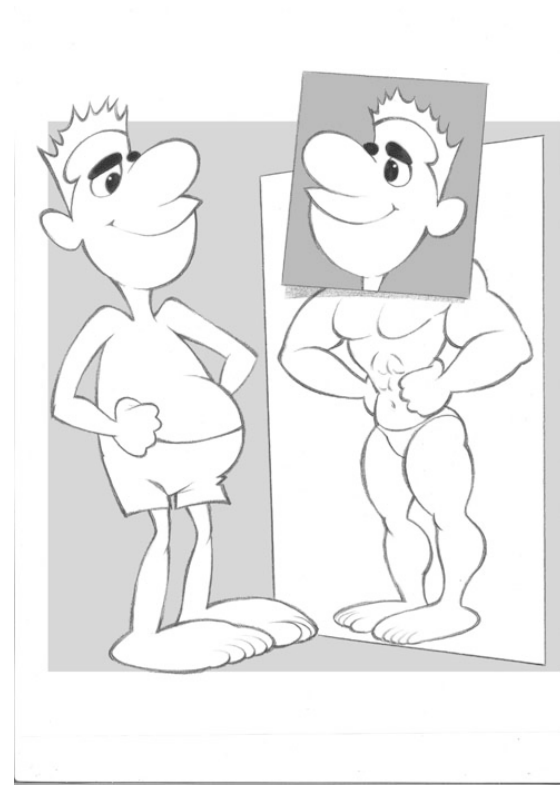
Commencer par y penser

Nous devenons ce à quoi nous pensons, jour après jour. Cet énoncé de monsieur Earl Nightingale, devenu célèbre au milieu du siècle dernier, se trouve à la base de la

motivé à bouger !

réussite qui consiste à trouver et à conserver la motivation à bouger. Le simple fait de garder constamment en tête ces pensées qui tournent autour des objectifs fixés est très puissant. Une personne qui souhaite perdre du poids doit se voir déjà à son poids santé idéal. Même chose pour quelqu'un qui souhaite cesser de fumer, développer de nouvelles habitudes d'entraînement, d'alimentation, ou pour n'importe quel autre objectif. En vous laissant submerger par ces pensées, vous serez amené à agir en conséquence.

Pratiquez la visualisation



motivé à bouger !

"Si vous souhaitez élargir votre vie, vous devez lui ouvrir vos pensées, à elle et à vous-même. Gardez l'idéal que vous souhaitez de vous-même, partout, en tous temps."

- Orison Swett Marden
auteur et fondateur du magazine "Success"

- 1- Le montage :** La première étape est de décider de l'image que l'on a de soi avec ses nouvelles habitudes d'entraînement, tant au point de vue du corps, de l'état d'âme, de la réussite financière qui en découlera, de la vitalité renouvelée, des relations humaines plus enrichissantes, etc. Sortez de vos tiroirs et de vos albums les quelques photos de vous qui projettent l'image que vous souhaitez atteindre. Certaines seront des photos de votre dernière journée de ski il y a très (trop) longtemps, une randonnée pédestre, l'ascension d'une montagne comme le Mont-Tremblant, tandis que d'autres personnifieront votre confiance en vous, votre joie de vivre et vitalité. N'hésitez pas à considérer des photos vous représentant en compagnie de personnes que vous souhaitez voir graviter autour de vous. Quels que soient votre vision et votre but ultime, vous devez trouver des images et les juxtaposer à vos objectifs – même s'il s'agit d'un objectif aussi modeste que d'aller marcher sur le tapis roulant quelques fois par semaine. Cette combinaison donnera plus d'impact à vos buts. Vous verrez, vous serez en mesure de vous transporter dans l'état souhaité à n'importe quel moment, grâce à ces images qui feront partie intégrante de votre état conscient. Votre subconscient travaillera avec ces images alors que vous vaquerez à vos diverses activités quotidiennes. Les images

agiront même pendant votre sommeil. Voilà l'avantage de la visualisation qui a un impact sur le subconscient. De la magie, en quelques sortes! Or, au moment où vous serez tenté par la nourriture malsaine d'un restaurant quelconque ou bien par une sortie entre amis un soir où l'entraînement est prévu, cette image fera surface et l'attitude à adopter vous viendra beaucoup plus facilement.

2- **En vous entraînant** : Force est d'avouer que faire 90 minutes de vélo, 45 minutes de course ou d'une autre activité solo répétitive peut devenir ennuyant. Personnellement, lorsque j'ai un moment de lassitude, je me mets à songer aux raisons qui me poussent à pratiquer cette activité : je pense à mon poids santé, à ma plus grande vitalité à jouer avec ma nièce et les enfants de mes amis, au plaisir que j'ai à mieux skier, à ma posture qui sera meilleure et ainsi de suite. Le corps est aussi fort que la force de l'esprit. Comme me le répète souvent mon entraîneur: « On s'écoute trop ». Il a bien raison. Le corps finit par obéir aux visions et la puissance de l'esprit. Alors, aussi bien se dire des choses positives.

3- **Votre vision vous suit** : Dans le sac de gym, sur le réfrigérateur, sur la table de chevet, une copie de votre célèbre montage visuel devrait avoir sa place dans au moins trois de ces endroits stratégiques, lorsque vous êtes vraiment déterminé à atteindre votre but, à garder la motivation et que vous êtes aussi conscient que les mauvaises habitudes sont aussi fortes que le pouvoir de votre nouvelle pensée. Dans mon sac de sport, je garde une copie d'une photo de moi (vous pouvez aussi utiliser la photo d'une

motivé à bouger !

tierce personne que vous admirez pour son état de santé et ses habitudes de vie en général) qui me représente au moment où j'avais une meilleure énergie, une plus grande souplesse, et un corps plus svelte que celui qui m'a poussé à m'entraîner de façon plus assidue. La porte du réfrigérateur demeure et demeurera, je crois bien, l'espace préféré pour plusieurs. L'image peut nous revenir plusieurs fois par jour, même lors des journées où il n'y a pas de sorties ou d'activités de prévues.

- 4- **Au coucher :** Pourquoi ne pas garder une copie près de sa table de chevet. L'impact de ce dernier coup d'œil avant d'aller dormir aura un effet positif et puissant sur votre subconscient, ce qui vous aidera à conserver un momentum durable tant qu'à votre engagement. Le subconscient travaille pendant le sommeil. Les moments qui précèdent le temps où l'on s'endort sont les périodes les plus convaincantes pour votre esprit qui s'imprègnent de l'image que vous souhaitez recréer. Fermez les yeux et visualisez le type de personne que vous souhaitez devenir. Plus il y a de détails et d'émotions positives durant votre période de visualisation créatrice, plus grande sera les chances de voir la vision de votre état de santé et d'énergie se réaliser.

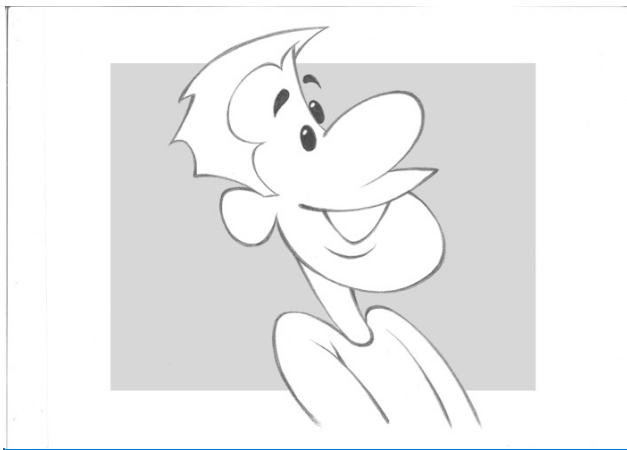
3- L'ÉCHAUFFEMENT : se mettre en état d'agir

Les choses ne sont pas difficiles à faire; ce qui est difficile, c'est de nous mettre en état de les faire. »

- Constantin Brancusi

Vous voilà décidé et préparé! Il ne reste qu'à vous rendre à votre activité. En fait, entre les derniers préparatifs – la visualisation du coucher la veille, par exemple – et le moment d'entrer au vestiaire, il peut y avoir une journée complète de travail et d'heures passées dans votre véhicule pour de multiples déplacements quotidiens. Or, ces espaces temps peuvent aussi être mis à contribution, surtout afin de contrer l'impact négatif de la procrastination et des « rechutes » qui permettent aux excuses de reprendre le dessus. À l'instar d'une séance d'échauffement au début d'une session d'entraînement, je vous propose donc de savoir anticiper de façon positive votre séance d'activité.

Le pouvoir de l'anticipation



Une amie à moi s'entraîne tôt le matin avant de se rendre à son lieu de travail, où elle porte de lourdes responsabilités. Son moment d'anticipation le plus important avant de quitter la maison est le café « de luxe » qu'elle va s'offrir après son entraînement. Elle le savoure déjà en quittant la maison. C'est un moment de plaisir qu'elle ne se permet que les jours où elle va s'entraîner.

On peut aussi anticiper le moment où l'on reverra peut-être des membres que l'on aime bien voir qui s'entraînent aux mêmes fréquences et selon les mêmes plages horaires que soi. À cet effet, je me souviens de mon grand-père paternel qui détestait ce qu'il appelait les « vieux ». Vous savez ces gens qui, indépendamment de leur âge, ont « abandonné ». Ils attendent d'être malade, avec une valise pour l'hôpital toute prête. Lorsqu'il fut retraité, il se baladait à vélo pendant des heures, jouait au tennis et au badminton avec moi. En tant qu'ancien boxeur amateur, il se rendait fréquemment au gym de boxe des frères Hilton pour procurer quelques judicieux conseils aux jeunes athlètes, sous la supervision de leur coach officiel. Mon grand-père n'avait pas le temps d'être « vieux » ou de s'ennuyer. Il anticipait ces moments quotidiens où il allait « vivre » en bougeant et en socialisant. Si vous êtes retraité et si vous faites de l'exercice, vous saurez retrancher des années au compteur, tout en côtoyant des gens qui ont choisi le même genre de vie active et saine que vous.

Le saviez-vous?

Une personne active de 80 ans se compare, au niveau de la force musculaire des membres inférieurs, à une personne inactive de 20 ans.

(Source : Boudreault B.; 2005 – Kino-Québec)

Nous pratiquons nos activités pour des raisons qui vont au-delà des résultats. On y va parce qu'on aime ça, d'abord et avant tout. Un petit coup de pied au derrière est parfois nécessaire, j'avoue. Donc, question de nous aider dans notre démarche de développer de nouvelles habitudes, je vous recommande d'anticiper le moment où vous serez en action, et ça, des heures avant de vous y rendre. Comme pour notre

motivé à bouger !

nouvelle auto ou nos prochaines vacances, c'est tout cet espace entre le choix et l'action qui est le plus excitant. Il y a énormément de pouvoir dans l'anticipation positive d'une activité. Sachez en profiter.

Bonne association, bonne motivation

"La différence entre l'impossible et ce qui est possible réside dans la détermination d'un individu."

**- Tommy Lasorda,
ex-gérant d'équipe de baseball**

Savoir se motiver, c'est savoir faire les associations les plus puissantes entre la nouvelle habitude à prendre et les résultats relatifs à l'ancienne ou nouvelle habitude. Par exemple, pour cesser de fumer, une personne doit réussir à associer tout ce qu'il y a de plus néfaste et de négatif au tabagisme, mais surtout, ce qu'il y a de positif à être non-fumeur. Le même phénomène est applicable dans ce cas-ci, en associant le plaisir manifesté suite à son entraînement. Le meilleur truc serait de revisiter ses *pourquoi* (voir *Exercice personnel – Les pourquoi, chapitre 1*). Il s'agit là des raisons les plus personnelles qui, une fois créées, aident à garder le momentum.

Par exemple, afin de me trouver des raisons supplémentaires pour me motiver à retrouver mon état de santé et d'énergie, j'ai dressé une liste de personnalités québécoises et américaines qui m'inspirent et qui sont des modèles de réussite pour moi. Leur champ d'activité professionnelle et le mien ont un dénominateur commun : ils font de la scène, soit pour l'humour et/ou pour un message à transmettre. J'ai

donc inscrit mon objectif principal sur cette liste et j'ai ajouté à côté de chacun des noms, la phrase suivante : « dégage l'énergie et la santé que je souhaite! ». Par exemple, ma liste – tel la vôtre – pourrait ressembler à ceci :

- François Morency dégage l'énergie et la santé que je souhaite!
- Tom Hanks dégage l'énergie et la santé que je souhaite!
- Pierre Lavoie dégage l'énergie et la santé que je souhaite!
- Guy A. Lepage dégage l'énergie et la santé que je souhaite!

Ce que j'ai choisi d'accomplir ici est tout simplement une *association* entre mes efforts d'entraînements et de nutrition et ce qui est important pour moi, soit mon niveau d'énergie et ma réussite professionnelle. Pour établir cette association, j'ai pris soin de retenir des modèles qui m'inspirent. À ma grande surprise, ce petit exercice me motive beaucoup plus que je ne le croyais.

Finalement, l'important est de trouver au moins un élément positif relié à votre démarche d'entraînement et de l'associer à la pratique régulière de vos activités physiques.

4- L’ACTION : il faut le faire pour le voir

« Commencez par faire ce qui est nécessaire, ensuite ce qui est possible, et soudainement, vous êtes en train de réaliser l'impossible. »

- St-François d'Assise, fondateur de l'Ordre des Franciscains, 1181-1226

Vous voilà maintenant rendu sur place. Autant pour voir les résultats que pour ressentir le bien-être tout au long du processus, il faut vous y mettre, passer à l'action. Ainsi, vous faut-il le *faire* pour le *voir*! Pour voir votre motivation prendre son élan, pour voir se réaliser les résultats tant escomptés, pour voir la nouvelle personne que vous pouvez devenir et l'effet de ce succès sur votre vie.

Bouger seul ou accompagné

Pratiquer son activité préférée seul ou accompagné d'un ami, c'est une question bien personnelle. Mais au niveau de la motivation, pour plusieurs, il s'agit d'une option très motivante. On devient souvent plus assidu, plus discipliné et plus motivé lorsqu'on peut partager son engagement, ses sensations et son progrès. Sans oublier le plaisir des inévitables échanges personnels tout au long de la séance. En fait, la clé est de se rendre redevable à quelqu'un d'autre qu'à soi. Cette personne doit être respectée et admirée par vous.

Personnellement, j'ai toujours été plus motivé lorsque je m'entraînais régulièrement avec un de mes amis. Nous planifions nos visites au gym ensemble. Elles avaient lieu

motivé à bouger !

après le travail ou encore le samedi matin. Ma motivation était plus grande pour trois raisons principales :

- 1- Ma séance d'entraînement était également une rencontre sociale. J'anticipais vivement le plaisir de rencontrer mon ami;
- 2- Je me sentais plus responsable, car je ne voulais pas décevoir mon partenaire d'entraînement;
- 3- J'avais un plus grand sentiment de fierté, car je ne voulais pas être celui qui abandonnait;

Et si ce dernier et vous devez vous séparer – comme cela fut le cas lors d'un changement de secteur de mon ami – vous devrez continuer seul pour un moment, avant de vous trouver un autre partenaire d'entraînement. Voilà pourquoi il est recommandable d'avoir soit :

- plus d'un partenaire d'entraînement;
- un entraîneur personnel;
- une motivation à toute épreuve;

De plus, j'ai toujours trouvé à m'entraîner avec des personnes plus avancées que moi. Cette situation me poussait à fournir plus d'efforts pour les suivre.

Ainsi, je vous recommande de trouver quelqu'un avec qui vous entraîner. S'il vous est impossible, pour le moment, de faire une telle trouvaille, ne vous inquiétez pas; vous ferez connaissance avec des adeptes sur place qui deviendront peut-être des partenaires pour partager votre activité, tel fut le cas pour moi en vélo pendant un

motivé à bouger !

été. J'ai pu rappeler des cyclistes que je connaissais pas avant et nous avons formé un groupe par email et on se lançait des invitations. Pour les personnes qui adhèrent à des cours de groupes, ne vous posez même pas ce genre de question. Vous serez déjà plusieurs à vous encourager mutuellement, sans compter l'instructeur qui agit aussi comme motivateur.

Un entraîneur personnel ou non



La personne la plus fiable pour vous aider à vous entraîner sera cet expert employé du gym ou non. Même si ce choix nécessite un investissement, de plus en plus de gens font appels à ces experts, hommes ou femmes. Et ce, pour plusieurs raisons. Il y a d'abord l'aspect crucial de la sécurité. En effet, votre entraîneur possède toutes les connaissances requises au point de vue de l'utilisation des appareils et des poids et haltères. Il pourra, par exemple, vous conseiller judicieusement sur les mouvements à effectuer et les charges à utiliser.

L'entraîneur personnel permet à la personne qui met pour la première fois les pieds dans un gym de se sentir à l'aise et de se familiariser tout doucement avec les exercices et l'entraînement. C'est selon moi, une sorte « d'assurance qualité » pour les choix de la routine d'entraînement.

Un autre point important à surveiller est celui de la performance. En effet, sur certains aspects de mon entraînement, je n'avais jamais été aussi loin que je l'ai été avec mon entraîneur qui a réussi à repousser certaines de mes limites. L'entraîneur m'a aidé à évoluer selon mes objectifs, mes contraintes physiques et ma personnalité. Cette assistance a grandement contribué à l'atteinte de mes résultats et constitue le deuxième avantage pertinent à utiliser les services d'un entraîneur personnel.

L'entraîneur est le témoin privilégié de la réussite de son client. Il est là pour l'aider à célébrer ses victoires et à lui mettre sous le nez ses succès, ce qui contribue grandement à sa motivation. Sans oublier les encouragements ponctuels souvent nécessaires qu'il fournit à la fin de chacune des séries de musculation.

Témoignage

Plein de bonnes intentions, il y a quelques années, j'ai cessé de fumer pour la seconde fois de ma longue vie de fumeur (39 ans à moyenne de 25 cigarettes par jour). À la mi-mars, j'ai commencé à ressentir les effets d'un gain pondéral, autant sur la ceinture que sur le ballonnement de la « bedaine » lors de la descente d'escaliers, sensation que je savais tolérer. C'est dans ce contexte que j'eus

recours aux services d'un entraîneur spécialisé. J'ai troqué ma dépendance à la nicotine pour la dépendance à l'exercice physique. Depuis ce temps, je suis très assidu à mes séances d'entraînement, je persévère dans mon abstinence du tabac et j'ai perdu 35 livres à la suite de mon changement de style de vie. De «couch potato» qui regardait la télévision en fumant, je suis devenu conscient de ma forme physique et du bienfait de l'exercice que je pratique partout. Cela est devenu un besoin. Jamais dans ma vie je ne m'étais adonné à des activités physiques de façon continue. J'avais toujours une excuse liée au travail. J'ai quand même réussi, au cours de la dernière année, à sagement m'acquitter de mes tâches à un poste de direction à plein temps, ainsi qu'à demeurer fidèle à mon programme d'entraînement. J'étais à ce moment médecin enseignant. Mes rendez-vous, je ne les manquais pas à moins de raisons importantes. C'est même pendant cette année que j'ai décidé de prendre ma retraite, au moment où je pouvais encore faire des choses intéressantes en partie à cause de l'amélioration de ma forme physique. Je suis aujourd'hui un jeune retraité de 58 ans.

Je suis devenu un adepte de « gym », ce qui m'étonne et mystifie mon entourage. C'est avec plaisir et gratuitement que je témoigne de mon expérience et ce, dans le but d'aider « ceux qui branlent dans le manche », qui n'arrivent pas à prendre la bonne décision. Oui, il est possible de changer. Il suffit de se le permettre. Les avantages personnels, autant physiques que psychologiques, que j'ai retirés valent grandement l'investissement. - André

Une question d'énergie

*« Un corps en mouvement tend à rester en mouvement.
Un corps au repos tend à demeurer au repos. »*

- Newton

Énergie et motivation vont de pair. Il n'y a pas de motivation sans énergie et pas d'énergie sans motivation. De l'énergie, c'est ce que nous sommes tous. Et tous ces gens qui réussissent le mieux leur vie professionnelle et personnelle ont ceci en commun : ils ont de l'énergie... beaucoup d'énergie ! Et ils ont surtout une bonne énergie, une belle énergie. Et aussi invraisemblable que cela puisse paraître, plus on dépense d'énergie, plus on en a !

Or, afin de garder votre motivation, vous devez absolument savoir gérer vos énergies. Le prochain chapitre portera sur le douloureux sujet de ces mauvaises habitudes qui sapent l'énergie et sabotent la réussite. Mais d'abord, voyons en quelques détails la raison primordiale qui fait en sorte qu'on doit maintenir un bon niveau d'énergie et de motivation. Il s'agit bien sûr de notre carburant, notre alimentation. Présenté sous une forme simple et pratique, l'exposé du nutritionniste Martin Allard propose une série d'astuces simples qui permettent de bien s'alimenter et de conserver son énergie et sa motivation pour toutes formes d'activités.

Moi, je bouge !

Par Dr Sylvain Guimond, D.O.D., Ph.D.

Qu'est-ce que la condition physique ?

On entend souvent dire que telle personne est en bonne forme ou que telle autre est sédentaire. Dans les deux cas donc on parle finalement de condition physique, qu'elle soit bonne ou mauvaise. Mais qu'est-ce que la « condition physique » ?

"La condition physique est déterminée par l'état des facteurs de la valeur physique associés à la santé, au bien-être, à la qualité de la vie et à la durée de la vie". (Bouchard et al., 1974)

La condition physique est donc quelque chose comme une photo de votre corps qui indique, selon certains critères de vigueur physique, votre état de santé, votre capacité à vous sentir bien dans votre peau, votre aptitude à bien en profiter et, même, pendant combien de temps vous pourrez jouir de ces possibilités d'en profiter.

Plusieurs définitions ont été avancées par divers organismes largement reconnus dans le domaine.

En mars 2000, l'organisme américain « President's Council on Physical Fitness and Sports » en réunit quelques-unes, dans un numéro spécial qui s'intitule *Definitions : Health, Fitness, and Physical Activity*. En voici trois provenant de divers instances :

1. ***" La condition physique est définie comme étant la capacité à accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur et promptitude, sans fatigue excessive et avec suffisamment d'énergie en réserve pour jouir pleinement du temps consacré aux loisirs et rencontrer les situations d'urgence "***(President's Council on Physical Fitness and Sports, 2000).

2. "***La condition physique réfère à un ensemble d'attributs qui ont la capacité générale de répondre favorablement à l'effort physique***" (U.S. Department of Health & Human Services, 1996).
3. "***La condition physique est l'état de bien-être associé à un faible risque d'apparition prématurée de problèmes de santé et à une disponibilité d'énergie pour participer à une variété d'activités physiques***" (Howley & Franks, 1997).

Comme on peut le voir, la condition physique est toujours associée à la santé et à la capacité de profiter de la vie. Plus notre condition physique est bonne, plus notre qualité de vie augmente.

De quoi tient-on compte pour déterminer de notre condition physique?

Les spécialistes tiennent compte de plusieurs éléments pour déterminer l'état de la condition physique. Parmi ceux-ci, il y a bien entendu l'hérédité (c'est-à-dire tout ce donc chacun de nous a hérité de ses parents à la naissance) et l'intégrité anatomique et fonctionnelle (la structure et le fonctionnement du corps dans son entier). Mais à ceux-ci s'ajoutent plusieurs déterminants variables dont :

- * l'efficacité du système de transport de l'oxygène (l'endurance cardio-vasculaire);
- * le pourcentage de graisse dans le poids corporel (réserve de graisse et distribution dans la masse corporelle);
- * la force, l'endurance musculaires et le degré de flexibilité;
- * la posture et le placement du bassin;
- * la capacité de relâchement et de relaxation.

C'est sur ces aspects qu'il est généralement possible d'intervenir pour améliorer la condition physique. Ainsi, deux systèmes énergétiques fournissent au corps le

carburant dont il a besoin. L'un est aérobie (avec air) et l'autre anaérobie (sans air). Le volume d'oxygène qu'il est possible de consommer au cours d'un exercice de grande intensité donne une estimation de votre condition physique. Cette mesure est le **VO₂max**. Les personnes en meilleure forme affichent des valeurs élevées de VO₂max et peuvent avoir une dépense physique plus intense que ceux qui sont moins bien entraînées. Il est possible d'augmenter le VO₂max en s'entraînant afin que le rythme cardiaque soit maintenu entre 65 et 85% de sa valeur maximale durant au moins 20 minutes de 3 à 5 fois par semaine. Chez l'athlète de haut niveau on peut observer des VO₂max spécifiques atteignant 90 ml/mn/kg chez l'homme et 75 ml/mn/kg chez la femme. Les sportifs présentant les VO₂max les plus élevées sont les skieurs de fond, les coureurs de fond et les cyclistes sur route. Pour vous donner une idée, un homme qui ne pratique pas de sport atteint seulement 40 ml/mn/kg. Notons aussi que le VO₂max décroît généralement de 1% par année après 25 ans.

Il est aussi possible de travailler sur la **force** musculaire, qui se définit comme la puissance maximale que peut fournir un muscle ; l'**endurance**, qui est la capacité du muscle à assurer un mouvement continu sans fatigue et la **flexibilité** dynamique qui est la résistance qu'offre une articulation à un mouvement. En sachant quelle est votre condition physique actuelle, il est possible de l'améliorer et d'améliorer non seulement votre qualité de vie, mais aussi votre espérance de vie.

Quel âge avez-vous vraiment ?

L'âge **chronologique** correspond au temps écoulé entre la date d'aujourd'hui et celle de votre naissance. L'âge **physiologique**, quant à lui, représente votre capacité fonctionnelle incluant votre capacité cardio-vasculaire, votre force musculaire, votre endurance musculaire et votre flexibilité. Le système **Biotonix** vous permet d'établir votre âge physiologique en mesurant le VO₂Max, la capacité pulmonaire, la force musculaire, l'endurance musculaire, la flexibilité, la masse adipeuse et le poids. Ensuite les résultats sont comparés, en fonction de l'âge et du sexe, aux normes canadiennes et aux normes de condition physique et des

habitudes de vie (ECPHV) de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. À partir de ces informations un programme peut être établi pour vous aider à améliorer votre condition physique. Un suivi permet ensuite de mesurer les améliorations et les progrès accomplis à des périodes déterminées.

L'importance de se tenir droit

Une bonne posture est également essentielle au bien-être. Elle aide à prévenir les blessures et est la résultante du travail d'une série de muscles spécifiques œuvrant de concert afin de soutenir le squelette de sorte à le placer et le maintenir en prolongement axial optimal. Fait à noter, plusieurs muscles essentiels à la posture, tel le transverse de l'abdomen, sont de petits muscles situés pour la plus part près de la colonne vertébrale et non les gros muscles plus dynamiques tels les biceps et quadriceps. Pour bien des gens ces petits muscles sont sous entraînés et peu flexibles, il en résulte souvent une mauvaise posture, de la fatigue, voir des maux de dos.

Les muscles ont donc cette caractéristique de transformer l'énergie chimique en énergie mécanique afin d'effectuer un travail dont celui de produire un mouvement, de maintenir la **posture** et d'engendrer de la chaleur. L'expertise de **Biotonix** a permis constituer un système qui évalue la posture générale à l'aide de variables biomécaniques fondamentales telles que les forces de compression sur les articulations, les déviations de l'alignement vertical et le centre de gravité. Les données sont ensuite analysées par la base de données Internet de **Biotonix** dans laquelle figure au-delà de 350 000 évaluations biomécaniques. Il en résulte une solution adaptée sous forme de programme d'exercices et d'étirements correctifs pour redresser et améliorer la symétrie posturale et les désordres musculo-squelettiques associés, comme les maux de dos et autres douleurs connexes. Un suivi permet de mesurer les progrès accomplis et les améliorations à des périodes déterminées.

Le corps humain doit tendre vers un alignement idéal, ou bonne posture, tant au repos, qu'en mouvement ou au travail. Les bienfaits d'une bonne posture sont nombreux, allant de l'élimination des maux de dos jusqu'à l'amincissement du tour de taille. Le système **Biotonix** a été conçu pour vous aider à retrouver cette posture idéale.

Est-ce que votre corps a le même âge que vous?

Il est maintenant possible et simple de répondre à cette question. Vous pouvez évaluer votre condition physique et votre posture et obtenir un programme d'entraînement personnalisé de 10 semaines. Vous pourrez, après cette période, refaire l'évaluation et apprécier les améliorations que vous aurez obtenues. Vous serez physiquement plus jeune et vous aurez beaucoup plus d'énergie.

Pour en savoir davantage, visitez www.selfprint.ca

Les bienfaits de l'activité physique

Les vertus de l'exercice physique ne sont plus à prouver : une meilleure santé cardiovasculaire, le maintien ou la perte de poids, l'amélioration de la qualité du sommeil, une meilleure concentration, la gestion du stress en sont de bons exemples. Plus on s'entraîne physiquement, plus grande devient la motivation à mieux s'alimenter, à se coucher plus tôt. Il y a définitivement un effet « boule de neige » quand on décide de prendre en charge sa santé.

Chose certaine, même si on connaît les bienfaits que procure l'activité physique, on n'en fait pas nécessairement. Il s'agit d'une question d'éducation, de valeurs,

motivé à bouger !

d'attitude et... d'habitudes. Ces dernières sont probablement les plus difficiles à acquérir. Savoir se motiver à faire de l'exercice est sans aucun doute la clé. À partir du moment où on commence à bouger, l'effet d'entraînement s'installe et tout devient plus facile. Il n'est pas nécessaire de remporter une médaille aux Jeux olympiques ou d'avoir le corps d'un Adonis pour bénéficier de l'exercice physique. Le simple fait de mieux dormir, d'augmenter son estime personnelle et sa confiance en soi, d'améliorer sa silhouette et de rehausser son niveau d'énergie, voilà des arguments convaincants pour les adeptes et les profanes.

Ceci étant dit, une liste de 100 raisons pourquoi bouger vous attend en annexe. Vous pouvez l'utiliser pour revisiter votre liste à vous mais il est suggéré de ne pas la consulter avant de faire la vôtre.

Une question d'habitudes



motivé à bouger !

"Vous êtes ce que vous faites à répétition. L'excellence n'est pas un événement – c'est une habitude."

**- Aristote,
philosophe et scientifique grec,
384-322 av. J.C.**

Avez-vous besoin de motivation pour vous brosser les dents chaque matin et chaque soir? Ou est-ce devenu une habitude? Il a pourtant fallu que vos parents vous motivent à vous brosser les dents avant que ceci ne devienne un rituel quotidien. Il en va de même pour plusieurs activités quotidiennes. Lorsqu'elles deviennent une habitude, elles finissent par se faire naturellement, soit beaucoup plus par habitude que par nécessité, décision ou désir.

Il est prouvé qu'entre 21 et 28 jours de répétition quotidienne d'un comportement quelconque sont nécessaires afin de créer une nouvelle habitude ou d'en changer une ancienne. (source : Psycho-Cybernetics, *Maxwell Maltz*). Bien entendu, personne ne souhaite pratiquer son activité pendant 28 jours consécutifs! Voici ce qui peut grandement améliorer la motivation à bouger sans que cela ne devienne un effort de persuasion à chaque séance prévue au calendrier.

Lorsque vous serez fixé sur votre choix d'activité, je vous recommande de prévoir deux mois complets sans interruption possible. Deux mois d'assiduité parfaite. Notez vos séances dans votre planificateur et allez-y coûte que coûte chacune des fois prévue, même s'il ne s'agit que d'une moitié de séance. L'important est de conditionner votre corps et votre esprit à y aller. Après le premier mois, le pire est

passé. Et après deux mois, l'habitude est enclenchée. Il s'agit, pour se faire, de créer une routine de trois fois par semaine, pendant huit semaines, ce qui donne 24 séances au total. Ainsi, on se rapproche des données suggérées par Maxwell Maltz qui a établi entre 21 et 28 le nombre de jours consécutifs nécessaires pour changer ou développer une habitude.

Témoignage

À la suite d'un infarctus en juin 1982, à l'âge de 44 ans, mon médecin m'a fortement conseillé de cesser de fumer. Essai après essai, ce fut un échec total. Quelques années plus tard, soit en 1985, j'ai dû subir une opération à cœur ouvert (trois pontages). À ce moment, j'ai pris la décision d'arrêter de fumer pour de bon. Mon cardiologue m'a suggéré vigoureusement de changer mon alimentation et de faire trois kilomètres de marche rapide par jour. Comme nous étions au début de novembre et que les trottoirs sont souvent glissants, j'ai pris la décision de m'inscrire dans un centre pour une période de trois mois. J'ai commencé avec dix minutes par jour de cardio, augmentant la durée un peu tous les jours; après deux à trois mois, je m'aperçus que mon muscle cardiaque se renforçait. Je fréquente le centre trois fois par semaine depuis plus de 18 ans, à raison d'une heure de cardio, 20 minutes d'étirements et de 20 minutes de conditionnement physique. Âgé maintenant dans la soixantaine avancée, je suis en superbe condition physique; une rencontre une fois par année avec mon médecin me le confirme. Je recommande aux amis l'entraînement. -Louison

Respecter ses limites

"C'est en tentant de se rendre au sommet d'un seul élan que tant de misère est créée dans ce monde."

- William Cobbett
journaliste et réformateur

Rien de plus frustrant que d'avoir réussi à créer un momentum, à se sentir bien et en plein pouvoir sur ses nouvelles habitudes de vie saine, et puis clac! ... le corps lâche! Une blessure se produit et une interruption de l'entraînement s'impose.

Afin de vous aider à garder la motivation et d'éviter les blessures et les frustrations qui s'en suivent, je vous recommande de consulter votre médecin et le personnel qualifié de votre centre - si vous en fréquentez un - qui sauront vous aider à éviter de dépasser vos limites. Trop vous en demander n'aura pour effet que de vous faire reculer inutilement dans votre démarche de mieux-être et de mise en forme. Sans compter le cycle de vos habitudes qui risque d'être ébranlé.

Sachez être à l'écoute de votre corps. Parfois, il est vrai que l'on « s'écoute trop » et que l'on se prête à des tentatives de sabotage personnel. Mais il n'en demeure pas moins qu'à l'occasion, le corps a raison. Il en revient à vous de juger si c'est votre esprit bourré d'excuses qui tente d'attirer votre attention et de pernicieusement reconquérir cette bataille si durement acquise contre vos anciennes habitudes sédentaire ou s'il s'agit réellement d'un corps risquant de se blesser qui parle.

5- La DOUCHE : le grand nettoyage

"Faites attention à l'environnement que vous choisissez car il vous influencera; faites attention aux amis que vous choisissez car vous deviendrez comme eux."

- W. Clement Stone
Auteur et entrepreneur

Avez-vous déjà senti que votre entourage n'était pas idéal pour vous aider à réaliser vos rêves et vos objectifs? Que les personnes le constituant deviennent plutôt de mauvaises influences et des « éteignoirs » plutôt que des individus encourageants qui ne vous jugent pas et qui se mettent à votre disposition pour vous aider à progresser? Si oui, vous n'êtes pas seul! Dans ce chapitre, nous verrons l'importance de bien s'entourer afin d'augmenter sa motivation à aller au gym et à atteindre ses buts. De plus, nous verrons comment éliminer d'autres influences néfastes: les mauvaises habitudes!

C'est ce que j'appelle faire le « grand nettoyage ». Il est important de débiter et de poursuivre sa démarche d'entraînement assidue allégé de ces poids épuisants, inutiles et destructeurs.

Attention avec qui tu te tiens



"Tenez-vous à l'écart de ces petites personnes qui tenteront d'étouffer vos ambitions. Certaines personnes font ça, mais les plus grandes vous feront sentir que vous aussi, vous pouvez devenir tout aussi grand."

**- Mark Twain,
écrivain et humoriste**

Alors que j'allais visiter ma grand-mère parfois le week-end, je profitais du fait que sa demeure se situait dans les Laurentides – à Sainte-Agathe – pour aller jogger chaque matin autour du Lac des Sables. À mon retour, grand-maman me répétait qu'il était « dangereux pour mon cœur » de courir ainsi. De son côté, ma mère me disait de manger le gras autour de mon steak, substance qui était supposée m'aider à digérer. Imaginez! C'était la fin des années soixante-dix! Ces deux femmes qui ont fait beaucoup pour moi et que j'adore ne voulaient certainement pas me causer de tort. Ce qu'elles me disaient était des croyances profondément ancrées en elles. Elles n'ont heureusement jamais réussi à me convaincre de manger du gras et d'arrêter de jogger!

Mais au-delà des simples croyances que certains membres de votre famille peuvent promulguer, il existe sûrement, au sein de votre cercle d'influences, de ces petits saboteurs de succès. Lorsque vous avez un idéal ou un rêve qui dépasse le niveau d'accomplissement des membres de votre entourage (famille, amis, collègues), vous vous exposez à une avalanche de messages négatifs réprobateurs qui peuvent malheureusement avoir un effet pervers dont souffriront vos projets. En effet, il est dans la nature humaine de ne pas aimer se faire pointer du doigt ses faiblesses et ses échecs. Face à l'engagement que vous venez de prendre, plusieurs individus de votre entourage qui demeurent passifs peuvent devenir sur la défensive devant vous qui tranchez avec leur manque de volonté ou leur incapacité de passer à l'action. C'est toujours plus facile de tirer quelqu'un vers le bas que de faire les changements et les efforts pour se hisser vers le haut. Dorénavant, vous aurez donc à vous faire éminemment sélectif par rapport aux personnes que vous côtoyez. Les messages provocateurs et l'énergie négative qui émanent de certaines fréquentations pourraient malheureusement nuire à votre précieuse démarche. Attention, donc, avec qui vous choisissez d'entretenir des relations; ces dernières peuvent avoir un effet tout aussi motivateur que néfaste sur votre engagement à bouger de façon régulière, tout au long de votre vie.

Il est important de noter que plus vous serez assidu, plus vous retrouverez, dans votre cercle d'amis et de connaissances, le genre de personne que vous êtes et que vous souhaitez devenir. Une personne qui prend son corps et sa santé en main. On finit toujours, en fin de compte, par attirer ce qui nous ressemble.

S'attendre à la désapprobation

"Laissez les autres mener de petites vies, mais pas vous. Laissez les autres argumenter sur des petits détails, mais pas vous. Laissez les autres se plaindre de petites souffrances, mais pas vous. Laissez les autres avoir leur avenir entre les mains d'autrui, mais pas vous."

**- Jim Rohn
auteur et conférencier**

À tort, je le sais, la plupart des gens inactifs autour de vous n'accueilleront probablement pas votre décision et vos nouvelles habitudes de vie (entraînement, alimentation, sorties mieux planifiées) d'un bon œil. Certains n'en feront pas mention, d'autres disparaîtront et peut-être devez-vous prévoir les éclats de rire et les autres remarques sarcastiques émis par une poignée d'individus: « HA!HA!HA! ...toi aller au gym... ben oui... pis moi je vais faire les olympiques dans quatre ans! », « Et puis Hélène, viens-tu souper avec nous autres ou bien tu t'en vas suer à ton ti-gym? Dans combien de temps est-ce que tu vas abandonner...? ». Malheureusement, vous savez comme moi que ces commentaires et ces individus sont biens réels. Et comme ils ne disparaîtront pas comme par magie, c'est à vous de vous demander si vous avez la patience et la volonté d'endurer ces invectives. Ou peut-être préférerez-vous tout simplement faire le ménage et changer graduellement votre réseau d'amis et de contacts. Et dites-vous que paradoxalement, les gens qui vous aiment sont parfois les plus durs et les plus cinglants à votre égard. Vous aurez toujours le choix de leur donner raison ou d'écouter vos désirs personnels et de tenter par tous les moyens de connaître le bien-être que vous méritez.

Chasser ses démons



De la nouvelle habitude de s'entraîner régulièrement au gym, découlent plusieurs modifications à votre rythme de vie, notamment le temps consacré au gym, une consommation accrue d'eau et d'aliments sains, un choix d'amis et de fréquentations différents.

Inversement, votre nouvel engagement vous obligera à abandonner certaines de vos habitudes nuisibles. On dit « oui » à certaines choses, mais on doit aussi clamer « non » à d'autres, comme aux sorties bien arrosées la veille de la journée de la journée prévue pour nos activités sportives. Certains devront penser à planifier avec leur conjoint la garde et les activités des enfants. D'autres devront aller au lit plus tôt, surtout s'ils ont choisi de s'entraîner tôt le matin, avant le travail. Enfin, on a tous sa part de deuil à faire lorsqu'on décide de changer notre style de vie. Afin de vous aider à chasser vos démons, voici un exercice que je vous propose. Faites

motivé à bouger !

d'abord la liste des habitudes et des comportements à éliminer. À côté de ses comportements, énumérez l'élément avec lequel vous allez le remplacer. En effet, il est plus facile de se débarrasser d'une mauvaise habitude en sachant d'avance avec quoi elle sera remplacée. Voici quelques exemples :

À éliminer :

Couché après minuit

Vin et bière la semaine

Collations du soir

Rendez-vous affaires fin journée jour de gym

Sauter des repas

Remplacer par :

Au lit à 23h00 avec un
livre

Eau, jus raisin ou tisane

Un yogourt et un fruit

Dernier rendez-vous à 16h30

Garder des amandes et barres de
protéines dans la voiture

Faites-le pour vous-même :

À éliminer :

Remplacer par :

Cet exercice vous aidera à faire votre deuil d'anciennes habitudes et à trouver plaisir dans les nouvelles.

6- Le REPOS : la période de renforcement

Afin de mettre toutes les chances de votre côté, et maintenant que vos « amis » désapprobateurs sont éloignés, voici quelques autres recommandations qui vous aideront à réaliser votre objectif de développer de nouvelles habitudes :

Faire le bilan

Quotidiennement, surtout durant la période cruciale des deux premiers mois, je vous recommande fortement de garder un *journal de réussite*. Ce journal deviendra pour vous un véritable point d'appui durant votre (nouvelle) démarche. Il s'agit d'entretenir un dialogue personnel concernant vos efforts quotidiens. Il devrait être tout à fait confidentiel et vous pouvez y écrire vos réussites autant que vos frustrations. C'est une sorte d'assurance contre les fameux saboteurs qui règnent autour de vous, incluant vous-mêmes.

Ce *journal de réussite*, donc, deviendra rapidement une *filière de réussite*. C'est-à-dire qu'il servira non seulement à vous exprimer et à vous défouler, mais très bientôt, il sera utile pour vous motiver. En effet, vos victoires d'hier deviendront vos inspirations d'aujourd'hui et de demain. Quoi de plus convaincant que ses propres victoires et transformations personnelles lorsque le bât blesse et que la motivation devient fragile? Il est très rassurant de voir que toutes les étapes passées ont été réalisées grâce à une seule chose : sa propre détermination! Ce journal dans lequel vous ferez, entre autres, le bilan de vos succès quotidiens, deviendra un allié précieux, de jour en jour. Autant pour vous aider à persévérer qu'à rehausser votre

motivé à bouger !

confiance en vous dont vous prendrez conscience en relisant vos réalisations passées confiées à votre intime compagnon.

Le renforcement personnel positif



Bien qu'il soit possible d'être encouragé par son entourage, rien de mieux que de le faire soi-même. Il s'agit tout simplement de savoir se féliciter mentalement et verbalement pour le simple fait de s'être présenté à notre activité, par exemple. On peut aussi le faire lorsqu'on a complété sa routine ou suivi son cours de groupe, malgré la fatigue. Ne craignez pas le ridicule. En entrant dans la voiture après l'entraînement, dites-vous : « Ouais... j'suis vraiment fier de moi... dire que j'étais épuisé avant de venir ici... eh que j'vais bien dormir ce soir! ». Soyez content d'y être allé, d'avoir fait ce que vous avez fait. Cette attitude et ce monologue intérieur sauront façonner votre confiance et repoussera vos instincts d'abandon et de paresse qui pourraient survenir sournoisement lors de la prochaine période d'entraînement.

Ils vous rendront aussi plus autonome dans votre quête d'approbation. Votre motivation en sera plus grande et plus solide. Remarquez aussi l'énergie qui vous imprègne, votre sensation de légèreté et cette indescriptible et unique impression de « propreté » qui suit une bonne séance d'exercices.

Dans le prochain et dernier chapitre, j'aborderai l'étape de la récompense même. Mais avant de se plonger dans au cœur de ce sujet, je tiens à vous parler de l'habitude de renforcement personnel positif qui permet au subconscient d'associer entraînement et sentiment personnel fort et positif. Cette combinaison constitue une valeur sûre lorsque l'objectif visé est de vaincre ses excuses, ses démons intérieurs et la désapprobation qui peut parfois régner autour de soi. Ainsi, il sera plus facile pour vous de créer et de conserver cette habitude de bouger assidûment.

Revisiter ses objectifs et ses « pourquoi »

Afin de conserver votre motivation, je vous suggère aussi de revoir vos objectifs régulièrement. Cette étape est importante puisqu'on finit parfois par perdre de vue la cible que l'on s'était fixée et que l'on risque de devenir nonchalant ou blasé. Sans oublier que le temps passe et que l'objectif de « 3 mois » ou de « 6 mois » approche plus rapidement que l'on ne le croyait. Il faut donc réajuster son tir ou parfois accélérer son rythme. Vos objectifs peuvent parfois changer aussi en cours de route. Vous aurez sûrement aussi de nouveaux objectifs avec le temps. Aujourd'hui, vous voulez peut-être simplement retrouver plus d'énergie et de vitalité, mais dans quelques mois, vous serez peut-être décidés à courir 5, 10 ou 20 kilomètres.

Nul besoin de vous répéter à ce stade-ci, que l'idée de revisiter votre liste de *pourquoi* est tout à fait indispensable si vous tenez à garder votre motivation. Si cette dernière a disparu de la porte de votre réfrigérateur ou de votre planificateur, ressortez-là et soyez de nouveau convaincu de vos raisons de bouger !

Témoignage

Il y a maintenant trois ans, j'ai décidé de m'offrir un cadeau : la santé. Pour y arriver, je devais absolument perdre du poids. Au bout de deux ans à faire mon bout de chemin toute seule, j'ai atteint un plateau. La route m'a conduite vers l'exercice physique.

WOW ! Quelle bonne idée j'ai eue! Ça fait maintenant un an que je m'entraîne. Au début, je n'avais qu'une seule idée en tête : perdre du poids. Mais au bout d'un moment, j'ai commencé à éprouver un réel plaisir à faire de l'activité physique. J'ai continué à perdre du poids en éprouvant un plaisir fou! J'ai trouvé un endroit où je me sens bien où personne n'est jugé et où les employés sont tous là pour nous aider. Ça m'a apporté un bien-être exceptionnel et surtout un grand équilibre. Ne dit-on pas : « Un esprit sain dans un corps sain! ». Je sais que ce n'est pas facile au début, mais il ne faut pas lâcher. Ça vaut le coup! Merci encore!

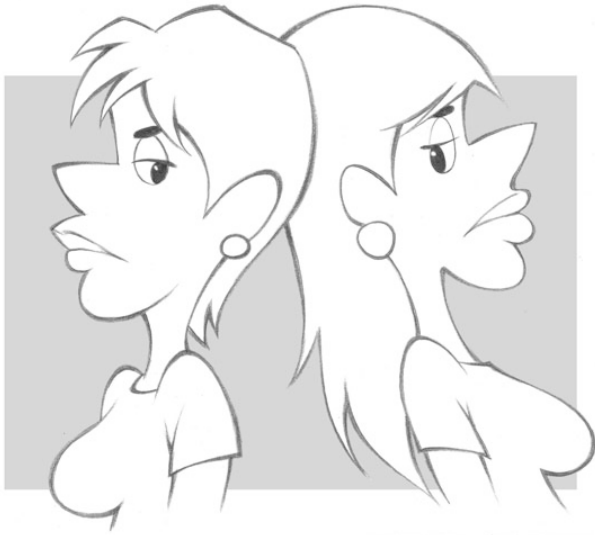
Nadia

Évaluer sa condition physique

L'évaluation de la condition physique joue un rôle important dans la motivation, car elle détermine un point de départ, une condition physique initiale à améliorer. Une fois que vous connaissez votre condition physique, vous pouvez vous fixer des objectifs à court, à moyen et à long terme. Un des aspects motivants à la suite de l'évaluation est d'observer objectivement, aux fins des semaines, la progression de votre condition physique. Cependant, afin de maintenir votre effet de motivation, vous devez vous faire réévaluer aux 8 à 10 semaines.

Afin d'obtenir l'heure juste sur votre condition physique, les médecins, entraîneurs et autres spécialistes disposent d'une multitude de tests qui peuvent circonscrire, chez un individu, l'aptitude aérobique (la capacité du système cardiovasculaire), l'aptitude musculaire (la force et l'endurance des muscles), l'aptitude à la flexibilité (la capacité d'étirement d'un muscle) et la composition corporelle qui inclut le pourcentage de gras et l'indice de masse corporelle.

Se comparer ou non



On me pose souvent la question à savoir s'il est bon de se comparer. Je répondrais que cela dépend de la raison d'être de cette comparaison et l'intention qui se trouve derrière. Je dois personnellement admettre que j'ai toujours mieux performé dans une discipline (sportive, académique, professionnelle) lorsque je la pratiquais avec des gens plus compétents, expérimentés et talentueux que moi. Que ce soit en natation, à l'école, ou au travail, je cherchais toujours à côtoyer des « plus grands » que moi.

Ces personnes gravitant dans mon entourage ou ces célébrités que je croise dans les livres ou à la télévision représentent des « modèles » pour moi. Elles peuvent être des amis, des connaissances, des partenaires d'entraînement, des membres de mon équipe ou même des athlètes professionnels, des acteurs, des humoristes, et qui sait encore, qui m'inspirent à devenir ce que je souhaite devenir, autant sur le plan physique et sportif que sur le plan social et professionnel. Que je les connaisse ou pas, qu'ils me connaissent ou pas, n'a pas vraiment d'importance.

Se comparer à ces individus est un véritable exercice de croissance personnelle. Il s'agit beaucoup plus que d'une simple comparaison ou reconnaissance de mon état actuel. C'est une inspiration à m'élever au-delà de mon propre *statu quo* et à aspirer à un niveau supérieur.

Se comparer est une activité délicate. Elle implique l'orgueil, ce qui n'augure pas toujours très bien. Pendant longtemps, mon orgueil a été un moteur important pour moi, comme il peut l'être ou l'avoir été pour vous. Cependant, votre ego peut vous jouer de mauvais tours et finir par vous épuiser. Vous avancez et il grossit. Vous avancez encore plus? Il grossit encore plus vite et se solidifie. On ne gagne jamais et on n'y gagne jamais. Commencer par vous comparer à vous-même par orgueil fera en sorte que vous finirez par vous comparer aux autres, à travers ce même orgueil. Tel est l'aspect pervers de la comparaison. Dans ce sens, elle n'est jamais positive.

La plupart du temps, se comparer veut automatiquement dire se dévaloriser. On cherche instinctivement les parties plus fortes chez l'autre. Le faire à l'occasion peut vous motiver et vous faire grandir. À répétition, cependant, ce type de motivation a un prix élevé. Les gens qui se comparent souvent aux autres dans toutes sortes de conditions (professionnelles, physiques, financières, sociales, amoureuses) sont souvent des personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes et qui ne sont pas heureuses. Elles sont souvent plus fragiles que le reste du groupe.

motivé à bouger !

De façon générale, le combat doit se situer entre « vous » et « vous ». Entre vos bonnes et vos mauvaises habitudes. Entre vos excuses et vos raisons. Entre vos *pourquoi* et vos *comment*. Entre vos désirs et vos besoins. Entre vos démarches et le *statu quo*. Pas entre vous puis l'autre d'à côté! Vous avez suffisamment de pression, pourquoi vous en mettre davantage sur les épaules? Et si celui ou celle avec qui on se compare avait moins de potentiel que vous? En se comparant, on a souvent tendance à se réduire. Tentez le plus possible de porter votre combat à la bonne place. À vous de juger. Comme j'aime me répéter souvent, ce n'est pas où l'on est rendu qui est remarquable, c'est où l'on s'est rendu à partir d'où l'on est parti qui l'est.

7- LA RÉCOMPENSE : savoir savourer ses victoires

Au-delà de la décision, de la préparation, de l'action, de la douche satisfaisante et même de la période de repos, rien ne se compare à cette savoureuse récompense, si bien méritée, mais trop souvent négligée.

Célébrer ses victoires



*"Plus vous savez célébrer et apprécier votre vie,
plus il y a de choses à célébrer dans la vie."*

**- Oprah Winfrey,
animatrice télé, productrice et auteure**

L'idée de la victoire est personnelle. Voilà pourquoi il est important d'avoir des objectifs clairs et par écrit. On peut de la sorte mesurer sa réussite, bien qu'il soit difficile de mettre une meilleure estime de soi et un plus grand bien-être au rendez-vous des résultats mesurables. Quoi qu'il en soit, afin de toujours garder une constante motivation, il importe de célébrer ses victoires. Même si vous n'avez pas de témoins ou d'entraîneur qui vous félicite lors de réussites ponctuelles ou lorsque vous franchissez des étapes, planifiez certaines célébrations. Qu'il s'agisse d'un souper au restaurant le week-end suivant votre première semaine d'entraînement

assidu, d'un nouveau survêtement sportif longtemps convoité ou d'un massage dans le spa de votre choix, l'effet sur votre motivation sera fort bénéfique.

Encore une fois, l'effet sur le subconscient n'est certainement pas à négliger. Le fait d'associer un puissant sentiment de victoire à une visite au gym ne pourra que stimuler davantage votre esprit qui mènera votre corps à la prochaine étape, et à la suivante, et ainsi de suite. Je vous propose d'établir d'avance les moments de votre cycle où vous serez en droit de célébrer et de vous récompenser. Par exemple, tel que mentionné précédemment, une première célébration est méritée :

- à la suite de la première semaine complète de votre engagement;
- après la première série de 4 semaines consécutives complètes;
- après la première étape atteinte – habituellement enregistrée aux trois mois;
- lorsqu'un objectif est atteint – comme celui de courir 20 minutes consécutives;

Il n'en tient qu'à vous d'être créatif et de déterminer quelle récompense peut vous motiver davantage. Celle-ci peut être très simple et ne rien coûter. L'important, c'est de l'associer à votre réussite et de la savourer en y pensant. Le reste se fera tout seul.

Témoignage

Amateur de bonne chair et privilégiant l'activité intellectuelle plutôt que l'effort physique, je n'avais participé à aucune forme d'entraînement depuis mes années au collège, il y a de cela 40 ans. Avec les conséquences accumulées au cours de ces années, ma condition se détériorait et mon poids subissait une montée

exponentielle. Je me suis rendu à 310 livres pour une taille de six pieds. La motivation n'y était pas. Ma santé était bonne dans la mesure où je pouvais travailler et accomplir les activités que je voulais sans problème, mais les activités étaient surtout sédentaires et je me complaisais dans cet état de fait. J'en avais assez de suivre des diètes et de voir mon poids regrimper aussitôt que ladite diète était finie. Finalement, il y a exactement un an, un déclic s'est produit lorsque j'ai dû m'acheter des vêtements que je ne pouvais trouver que dans des magasins spécialisés. J'étais à bout de patience de ne pas pouvoir m'habiller dans un style plus élégant. Ma motivation était donc l'orgueil.

J'entrepris un plan d'action précis. Je commençai par manger différemment en éliminant de mon alimentation les sucres, les gras et les aliments à haut indice glycémique, mais jamais en me considérant à la diète. C'est une autre façon de manger que j'ai adopté pour le reste de ma vie. Une fois une vingtaine de livres perdues, je me sentais beaucoup plus mobile et alerte; c'est donc à ce moment que j'entrepris l'entraînement dans un centre. Ça ne me tentait pas, mais je n'avais pas le choix et je le savais. Pour commencer, j'ai pris deux sessions avec un entraîneur privé. J'ai commencé en octobre 2003 avec un poids de 290 livres et un pourcentage de tissus adipeux de 38%.

J'ai persisté, gardant le cap sur mon objectif : m'acheter un habit de designer allemand. Ainsi, à raison de trois sessions intensives par semaine, je cheminais à bon pas. Après un an, je suis toujours assidu; mes nouvelles habitudes de vie font

partie intégrante de ma routine quotidienne. Je ne peux pas affirmer que je vais toujours m'entraîner avec un enthousiasme délirant, mais l'entraînement physique fait maintenant partie de ma vie et je ne me pose plus de questions : j'y vais, c'est tout! Je pèse actuellement 200 livres et j'ai un pourcentage adipeux de 23 %, mon poids de 25 ans ! J'ai donc perdu 110 livres en un an et je suis très fier. Mon habit est acheté! Je n'ai plus d'objectif de poids précis. Les gens me demandent quand vais-je cesser de perdre du poids ? Je leur réponds : « Arrêter quoi? Mon entraînement? Ma nouvelle façon de m'alimenter (qui n'est aucunement une diète)? NON, je me sens très bien avec mes nouvelles habitudes de vie et je continue comme ça! » Quelques mois plus tard, mon poids est stable à 190 livres (perte totale de 120 livres) et je porte la taille que je portais à 20 ans.

Daniel

Communiquer ses succès

Un autre facteur positif important qui renforce la prise de nouvelles habitudes est la communication de ses succès à son entourage. Bien entendu, il doit s'agir de personnes qui sont prêtes et intéressées à vous écouter. Vous trouverez des oreilles attentives auprès de votre entraîneur – si vous en avez un, de certains membres que vous avez appris à connaître durant toutes ces semaines et ces mois passés au centre, ou vos amis qui sont aussi actifs que vous souhaitez l'être et êtes en train de devenir.

motivé à bouger !

Même si cela n'est pas dans votre nature première de parler de vos progrès et de vos réussites, tentez votre chance. Vous serez surpris de constater à quel point votre énergie sera plus positive et comment vous vous sentirez plus motivé.

Bien que votre journal de réussite sera témoin de toutes ces merveilleuses étapes franchies, il n'y a rien, selon moi, qui puisse remplacer l'exercice de le communiquer verbalement. Telles les célébrations, partager ses réussites est un besoin que nous ressentons naturellement. Il s'agit d'un rituel tribal qui suit encore l'être humain. Autrefois, la tribu dont nous faisons partie, se réunissait autour du feu et chacun partageait ses difficultés ou ses victoires avec le reste des membres de la tribu. C'est tout à fait normal, sain et vital de communiquer ses victoires. Allez-y, parlez-en ! Ce n'est pas se vanter.

CONCLUSION

“Ce qu’il y a devant nous et ce que nous laissons derrière, cela est peu de chose comparativement à ce qui est en nous. Et lorsque nous amenons dans le monde ce qui dormait en nous, des miracles se produisent. »

- **Henry David Thoreau, auteur**

Développer l’habitude de devenir et demeurer actif n’est pas une mince tâche pour la plupart des sédentaires que nous sommes devenus. Cependant, il est dans notre nature de bouger. Nous sommes d’abord et avant tout des animaux. Nous ne pouvons survivre qu’en nous servant de nos cerveaux. Entre ceux qui réussissent cette démarche et les autres, il y a d’abord le fait qu’il arrive plus ou moins les mêmes choses à ceux qui réussissent et à ceux qui abandonnent. La différence, c’est le degré de valeur que l’on attribue à cette démarche, et de façon plus importante, à sa santé. Au-delà de la beauté du corps, de la dimension de ses muscles, de la force et du plaisir, il n’en demeure pas moins que cette expérience se soldera par la réalisation d’une meilleure santé, et par le fait même, d’une meilleure qualité de vie.

Être maître de sa destinée

"Vous ne pouvez échapper à votre responsabilité de demain en l'évitant aujourd'hui."

**- Abraham Lincoln,
seizième Président des États-Unis**

D'une personne à l'autre, cette qualité de vie peut se traduire de différentes façons. Par contre, certaines constantes sont indiscutables. Par exemple, une absence de maladies, une meilleure énergie, une plus grande mobilité et flexibilité, une endurance accrue et une meilleure estime personnelle. L'estime de soi et la confiance en soi sont des atouts tout à fait gagnants dans un monde où la loi du plus fort tient bien sa place. Les ressources et les efforts de moins en moins importants de nos gouvernements à assurer à la population vieillissante les soins dont elle aura besoin sont une réalité. Or, la loi du plus fort se jouera aussi dans le domaine des choix liés à l'état de santé de chacun.

Au de-là de ses aspirations les plus profondes et de ses objectifs les plus clairs, on a tous une responsabilité envers son corps. Il nous a été prêté. C'est à nous de l'honorer, tel nous honorons la Vie. Cette même Vie que nous tentons de plus en plus et de mieux en mieux de protéger au nom des générations futures, on l'appelle patrimoine environnemental. Mais que fait-on de son propre « patrimoine personnel » ? Celui qui permet de vivre, d'aimer, de bouger et de réaliser ses rêves et ses projets les plus chers. Voilà une question fondamentale de

motivé à bouger !

respect pour soi, de respect pour la Vie. Il est impossible d'aspirer à de grandes réalisations dans un corps que l'on a abandonné.

Devenir une meilleure personne

"En vieillissant, vous découvrirez que les choses que vous regrettez sont seulement celles que vous n'avez pas faites."

- Zachary Scott. acteur

On constate de plus en plus la transformation du profil du *leader* d'aujourd'hui (par leader, je ne fais pas exclusivement référence à un leader d'entreprise, mais bien au leader – masculin ou féminin – d'une famille, d'une communauté, d'une équipe, d'une nation, etc.). Au milieu du siècle dernier, il n'était pas rare de remarquer le leader typique avec un ventre bien rond, un costume trois pièces, un cigare ou une cigarette à la main, et parfois même un verre de bourbon dans l'autre. Ce dernier, principalement masculin à l'époque, a connu une importante cure de jouvence et d'amincissement. En effet, il n'est pas rare de voir le leader d'aujourd'hui prendre plutôt une heure ou deux de ses journées, trois à quatre fois par semaine, pour aller faire du sport, plutôt que d'accepter une (autre) invitation à un souper d'affaires copieux et bien arrosé. Le leader d'aujourd'hui a un rapport plus humain avec la réussite. La cote de priorité et d'équilibre accordée aux valeurs familiales est de plus en plus grande, surtout si l'on compare avec ce qui se passait vingt ou trente ans auparavant.

motivé à bouger !

Comme beaucoup de parents, je m'inquiète pour la génération en devenir. Raison de plus pour devenir un modèle vis-à-vis des enfants en étant le plus actif possible. Le leader de demain est l'individu qui met sa santé et celle de sa communauté (famille, équipe, entreprise, nation) à l'avant plan. Et cette démarche saura faire de nous tous de meilleures personnes, autant intérieurement qu'extérieurement.

Un jour à la fois

*"Ayez la confiance que si vous réussissez à bien
faire une petite chose, vous pouvez aussi en faire
une grande tout aussi bien."*

**- David Storey,
romancier et auteur de théâtre**

L'idée de commettre des abus est humaine. Ce livre n'enseigne pas l'abstinence. Il expose d'abord et avant tout la question du choix et de l'équilibre de vie. On doit toujours payer un prix pour ses écarts de conduite liés à l'alimentation et à son manque de discipline. Par contre, le prix de ces quelques « tricheries » du week-end s'amenuise si on sait rester actif et enrayer la sédentarité rampante.

Votre corps de rêve, il est en vous. Il suffit d'aller le chercher, une séance à la fois. Votre poids santé, il est en vous. Vous n'avez qu'à aller le chercher, une séance à la fois. Votre plus grande estime personnelle que vous souhaitez trouver, elle est en vous, Vous n'avez qu'à aller la chercher, une séance à la fois. L'énergie et la vitalité que vous désirez maintenir, elles sont en vous. Il suffit d'aller les chercher, une

séance à la fois. Cette discipline que vous recherchez depuis des années, elle est en vous. Vous n'avez qu'à aller la chercher, une séance à la fois. Il ne suffit que de savoir *pourquoi* cette nouvelle hygiène de vie est importante pour vous, de vous engager et de passer à l'action, de façon continue, avec tout le plaisir et les associations positives que vous pouvez y investir. Et ce, une séance à la fois... un jour à la fois.

La grâce et l'effort

La démarche d'assiduité dans la pratique d'une activité physique est comparable, selon moi, à l'envolée d'un oiseau. Afin de mieux visualiser cette image, je vous suggère de réfléchir à un canard sur l'eau. Alors qu'il flotte bien confortablement, survient ce moment où il doit s'envoler. Et je remarque toujours le même scénario à la vue de cet animal qui prend son envol. Le départ lui est toujours exigeant. Il s'élance d'abord vers le haut afin de dégager son ventre et ses ailes de l'eau, puis se met automatiquement à battre vigoureusement des ailes tout en utilisant ses palmes du mieux qu'il peut. Son but est de prendre de plus en plus d'altitude. Il le fait en déployant beaucoup d'efforts et met à partie tout son corps afin de réussir à s'envoler et à atteindre des dizaines de mètres d'altitude. Par contre, avez-vous remarqué qu'avec l'altitude, son envol se transforme en un vol, et plus il vole, plus il s'exerce avec grâce et moins il déploie d'énergie et d'efforts.

Les efforts sont temporaires mais les résultats sont permanents. À l'instar de ce canard prenant son envol, la démarche qui consiste à se rendre au gym et d'en faire

motivé à bouger !

une habitude de vie demande de moins en moins d'efforts et devient de plus en plus un plaisir. Voilà un principe naturel et universel. Il n'en tient qu'à vous. Vous avez toujours le choix, de rester cloué au sol ou de vous envoler.

motivé à bouger !

ANNEXES

√ **Quiz : « Quel est mon niveau d'activité »**

√ **100 bonnes raisons de bouger**

Quiz : « Quel est mon niveau d'activité »

(source : Kino-Québec – www.kino-quebec.qc.ca)

Êtes-vous une personne sédentaire, peu active, modérément active ou très active?

Pour le savoir, répondez aux trois questions suivantes. Les résultats vous donneront votre indice global d'activité (IGA).

1. À quelle **fréquence** pratiquez-vous des activités physiques ou de l'exercice?
 - a. Moins d'une fois par semaine
 - b. 1 fois par semaine
 - c. 2 fois par semaine
 - d. 3 fois par semaine
 - e. 4 fois par semaine
 - f. 5 fois par semaine et plus
2. Quelle est la **durée** approximative de vos activités?
 - a. Moins de 5 minutes
 - b. 5 à 14 minutes
 - c. 15 à 29 minutes
 - d. 30 à 44 minutes
 - e. 45 à 59 minutes
 - f. 60 minutes ou plus
3. À quelle **intensité** pratiquez-vous vos activités physiques?
 - a. Aucun changement dans le pouls par rapport au repos

motivé à bouger !

- b. Peu de changement dans le pouls par rapport au repos (marche lente, yoga, quilles)
- c. Une légère augmentation du pouls et du rythme respiratoire (ping-pong, golf sans voiturette)
- d. Une augmentation moyenne du pouls et du rythme respiratoire (cyclisme récréatif, natation récréative, marche rapide)
- e. Une sudation et une respiration haletante intermittentes (tennis, basket-ball, squash)
- f. Une sudation et une respiration haletante constantes

Résultats

Pour connaître votre indice global d'activité (IGA), multipliez :

Fréquence (Q1) X Durée (Q2) X Intensité (Q3) = IGA

A = 0 point

B = 1 point

C = 2 points

D = 3 points

E = 4 points

F = 5 points

Indice global d'activité inférieur à 15 - Vous êtes sédentaire

Commencez à bouger progressivement. Par exemple, une simple marche, deux à trois fois par semaine, pourrait être bénéfique pour votre santé.

Indice global d'activité de 15 à 24 - Vous êtes peu actif

Informez-vous des activités offertes par votre municipalité. Faites quelques essais : vous trouverez certainement une activité qui vous plaira. Pratiquer, deux à trois fois par semaine, une activité physique qui fait augmenter la fréquence cardiaque pourrait vous être très bénéfique.

Indice global d'activité de 25 à 40 - Vous êtes modérément actif

Félicitations, vous êtes sur la bonne voie! Gardez vos bonnes habitudes et, surtout, misez sur la régularité. Demandez à votre conjoint ou à un ami de vous accompagner ; ça pourrait vous aider à faire de l'exercice plus régulièrement ou à augmenter l'intensité de votre pratique.

Indice global d'activité de 41 à 60 - Vous êtes actif

Bravo! Assurez-vous de maintenir vos bonnes habitudes. Si vous le pouvez, évaluez occasionnellement votre performance et fixez-vous des objectifs. C'est stimulant et cela donne une idée des bénéfices obtenus.

Indice global d'activité de plus de 61 - Vous êtes très actif

Félicitations! Vous avez probablement trouvé une activité qui répond à vos besoins. Essayez de varier vos activités de façon à prévenir l'ennui et trouvez-vous un ou plusieurs partenaires. Surtout, soyez fier de vous!

(source : Kino-Québec – www.kino-quebec.qc.ca)

100 bonnes raisons de bouger

Bien que ceci ne doit pas être un substitut à votre exercice personnel du premier chapitre, voici tout de même une liste de 100 raisons pertinentes pour bouger et demeurer actif :

1. Permet de perdre le surplus de poids;
2. Aide à mieux dormir;
3. Permet d'avoir et de garder une belle silhouette;
4. Permet de socialiser;
5. Permet d'être moins essoufflé en montant des escaliers;
6. Aide à jouer avec ses enfants (ou ses petits-enfants);
7. Donne envie de mieux prendre soin de soi et de sa santé;
8. Donne de l'énergie;
9. Rend plus souriant;
10. Donne un teint plus radieux;
11. Diminue les probabilités de développer certaines maladies;
12. Rend plus détendu;
13. Permet de mieux contrôler ses émotions;
14. Procure plus de souplesse;
15. Permet d'être fier à la plage ou à la piscine;
16. Assure une meilleure posture;

17. Les vêtements font mieux;
18. Enraye les maux de dos;
19. Aide à être plus performant en ski;
20. Aide à être plus productif;
21. Aide à augmenter ses revenus – il est prouvé que les gens en forme ont de meilleurs revenus que les gens inactifs;
22. Permet d’avoir un corps plus ferme;
23. Permet d’avoir un contrôle sur sa santé;
24. Change les idées et enraye les pensées négatives;
25. Aide à obtenir le respect et l’admiration de l’entourage;
26. Constitue une excellente façon de donner l’exemple à ses enfants et à ses employés;
27. Réduit les risques de chutes chez les personnes âgées;
28. Aide à arrêter de fumer;
29. Renforce le cœur;
30. Améliore ou maintient les capacités fonctionnelles;
31. Permet aux éléments nutritifs d’être mieux assimilés dans l’organisme;
32. Permet d’être plus performant au golf;
33. Réduit les crampes menstruelles;
34. Réduit le rythme cardiaque au repos;
35. Améliore les fonctions du foie;
36. Augmente légèrement le métabolisme de base;
37. Aide à éviter la formation de varices;

- 38. Renforce les os;
- 39. Améliore l'endurance cardiovasculaire;
- 40. Améliore le système nerveux;
- 41. Améliore la digestion;
- 42. Renforce le système immunitaire;
- 43. Procure force et endurance musculaire;
- 44. Aide à définir les muscles;
- 45. Réduit stress et tensions;
- 46. Améliore l'aspect de la peau;
- 47. Améliore les fonctions du système cardiorespiratoire;
- 48. Améliore la qualité de vie en général;
- 49. Réduit les risques de développer le diabète de type II;
- 50. Réduit les risques d'un arrêt vasculo-cérébral;
- 51. Améliore la capacité de l'organisme à éliminer l'acide lactique;
- 52. Réduit les risques de maladies coronariennes;
- 53. Réduit les risques d'arrêt cardiaque;
- 54. Améliore l'attitude face à soi-même et à la vie;
- 55. Réduit les risques de dépression;
- 56. Permet au corps de rester plus chaud lors des froides journées d'hiver;
- 57. Réduit les risques de mourir du cancer;
- 58. Livre bataille à la constipation;
- 59. Permet de socialiser tout en gardant la forme;

- 60. Aide à garder une stabilité émotionnelle;
- 61. Pousse au dépassement de ses limites;
- 62. Réduit l'hypertension artérielle;
- 63. Permet d'apprécier d'autres formes d'activités physiques;
- 64. Constitue la meilleure mise au point pour le corps;
- 65. Permet d'avoir une grossesse en santé;
- 66. Procure une sensation de contrôle sur sa vie;
- 67. Éloigne l'esprit des irritants quotidiens;
- 68. Permet de prendre davantage conscience de son corps;
- 69. Permet de se sentir plus séduisant;
- 70. Réduit les douleurs aux articulations;
- 71. Permet de bouger avec plus d'aisance;
- 72. Stimule le corps et l'esprit;
- 73. Réduit les risques de diabète pendant la grossesse;
- 74. Permet de vivre plus longtemps;
- 75. Permet de se sentir mieux plus longtemps;
- 76. Améliore le temps de réaction grâce à des muscles qui réagissent plus vite;
- 77. Améliore la coordination et l'équilibre;
- 78. Aide à se sentir plus vivant;
- 79. Permet de garder son poids santé;
- 80. Augmente l'estime personnelle;
- 81. Réduit les risques de décès prématurés;
- 82. Réduit les chances de développer de l'ostéoporose;

- 83. Permet de mieux endurer la chaleur;
- 84. Améliore les performances sexuelles;
- 85. Procure un sentiment de bien-être;
- 86. Procure une sensation d'accomplissement;
- 87. Permet d'ouvrir de nouveaux horizons à sa vie;
- 88. Permet de s'ouvrir l'esprit et de penser plus librement;
- 89. Permet d'améliorer ses performances athlétiques dans d'autres sports;
- 90. Donne confiance en sa capacité de prendre des risques;
- 91. Rend ses visites au gym toujours de plus en plus facile en raison des nombreux bénéfices;
- 92. Permet de se sentir moins blasé;
- 93. Permet de mieux apprécier la vie;
- 94. Améliore les fonctions du système cardiovasculaire;
- 95. Aide à prévenir les maladies cardiaques;
- 96. Augmente le volume des muscles grâce à des fibres musculaires plus grosses;
- 97. Aide à être mieux disposé à envisager les problèmes et les défis de la vie;
- 98. Permet de profiter de commentaires agréables de l'entourage du genre : « WOW! Tu es resplendissant! »;
- 99. Aide à se réaliser davantage;
- 100. Procure l'énergie nécessaire à tous les aspects de sa vie!

Ressources pertinentes



Le site internet de Kino-Québec offre une panoplie de documents, de quiz, de réponses et d'informations pertinentes en lien avec la pratique de l'activité physique.

Par exemple, vous pouvez trouver :

- Des renseignements pour les 65 ans et plus;
- Une quantité phénoménale d'idées d'activités physiques qui vous permettront de retirer des bénéfices en regard de votre santé;
- Le moyen de devenir et de rester un adulte actif – trucs et astuces;
- Le moyen de faire de l'exercice avant, pendant et après la grossesse;
- Les façons de s'entraîner tard le soir;
- La marche à suivre pour ceux qui veulent découvrir les plaisirs de la marche;
- L'existence du club de marche;
- L'existence du Groupe Viactive;

www.kino-quebec.qc.ca

motivé à bouger !



Le Défi Santé 5/30, c'est tenter d'atteindre ou de maintenir l'un des deux ou les deux objectifs suivants :

- ☐ Manger au moins 5 fruits et légumes par jour.
- ☐ Être physiquement actif au moins 30 minutes par jour.

Pour les adultes le désirant, c'est aussi l'occasion de faire le point sur leur poids.

Le Défi Santé 5/30 s'adresse à tous, petits et grands, car tout le monde gagne à bouger plus et à manger mieux! Le Défi se vit seul, avec des amis, au travail, en famille.

Pour plus de détails, visitez :

<http://defisante.canoe.com/quoi.html>



Le **Programme Santé/Mieux-Être « *Ma santé, je m'en occupe !* »** est un concept « clé en main » répondant aux besoins des grandes organisations (250 employés et plus) qui souhaitent, d'une part, contribuer au mieux-être de leurs employés et d'autre part, favoriser l'assiduité et la productivité au travail. Par une approche personnalisée, il vise à amener chaque individu au sein de l'entreprise partenaire à prendre en main sa propre santé physique et psychologique. Il permet également de conseiller les gestionnaires sur les enjeux à cibler en priorité pour améliorer le contexte organisationnel. Pour plus d'informations, visitez :

http://www.actimenu.ca/sae/sae_progr.htm

motivé à bouger !



Déterminez votre âge « réel » à l'aide du test scientifique facile à répondre que vous trouverez sur le site internet de *RealAge*. Le fondateur du concept est aussi l'auteur d'un ouvrage sur le sujet. Vous pouvez vous inscrire au bulletin électronique gratuit du site qui vous donne plusieurs trucs afin de vous maintenir en bonne santé et de garder votre « vrai » âge le plus bas possible! En anglais seulement.

www.realage.com

motivé à bouger !



À la conquête de solutions.

Le site internet de la fondation des maladies du cœur est une excellente source d'information à propos de toutes les maladies reliées au cœur, ainsi que des modes de vie sains à adopter. Site bilingue.

www.fmcoeur.gc.ca



Santé
Canada

Health
Canada

Le site de santé Canada propose plusieurs trucs sur la pratique d'activités physiques et d'une saine alimentation. Le site fait la promotion de la santé. Site bilingue.

www.hc-sc.gc.ca

À PROPOS DES EXPERTS DE CE LIVRE :



Sylvain Guimond, D.O., Ph.D.

Le Dr Sylvain Guimond est un expert et un praticien renommé dans les domaines de la posture, de la biomécanique et de la psychologie du sport depuis les vingt dernières années. Il est aussi le fondateur, président et chef de la direction de Biotonix (TSXV:BTX), une société de technologie chef de file en santé posturale. La technologie clé de la société est le fruit de son invention; une méthode et un système unique d'évaluation biomécanique. Le Dr Guimond est un conférencier actif et contribue à de nombreux organismes et événements du monde académique, scientifique, du sport et des affaires. En 2009, il a publié son premier livre intitulé « Dans mes souliers-Devenez vous-même-Pourquoi *P.A.S.*? ». Le Dr Guimond apparaît régulièrement à la télévision en tant que chroniqueur et expert invité et a participé à des émissions telles l'émission du matin de TVA *Salut Bonjour*, *En forme* de TQS avec Marcel Maroist, *5 sur 5* de Radio-Canada avec Simon Durivage et à *Sports 30*, *l'Antichambre* et la *Coupe du Monde de ski alpin* de RDS.

À titre de scientifique et d'expert en biomécanique, il a pris part à de nombreux projets de recherche en compagnie de scientifiques de renommée mondiale tels les Drs Marc Philippon, Rene Caillet, Don Harrison, David McFarland, Martin Normand, Bernard Bricot et Robert Watkins. En collaboration avec le Dr Cheryl Hubley-Kozey de Dalhousie University, il a démontré l'efficacité de la pratique d'un

programme d'exercice physique pour traiter les problèmes lombaires. Il aussi participé avec le Dr Marc Philippon et Greg Norman, un joueur du circuit de la PGA, à la réalisation d'une étude sur le rôle de l'équilibre dans la pratique du golf de l'University of Pittsburgh Medical Center. Avec le Dr Geneviève Dumas de Queen's University, il a contribué au développement d'un système d'évaluation de la biomécanique pour les femmes enceintes, lequel fût ensuite accrédité par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. Plusieurs de ses projets ont été publiés dans des revues révisées par des pairs telles *Interdisciplinary World Congress on Low Back*, *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* et *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*.

Il a évalué et traité plus de 1 000 athlètes de calibre international tels Mario Lemieux, Tiger Woods, John Smoltz et Greg Norman. Il a été un consultant pour la LNH et la NBA, ayant travaillé avec des équipes telles les Canadiens de Montréal, les Rangers de New York, les Stars de Dallas, les Hurricanes de la Caroline et les Penguins de Pittsburgh. Autres équipes de sport professionnelles incluent les Braves d'Atlanta, les Alouettes de Montréal, les Suns de Phoenix et le Juventus de Turin en Italie. Il a également été invité aux Jeux Olympiques d'Atlanta et continue son travail auprès d'athlètes de calibre international.

Le Dr Guimond détient un doctorat en psychologie avec spécialisation en psychologie du sport de l'Université de San Diego. Il est aussi docteur en médecine ostéopathique (D.O.) du Collège d'Ostéopathie du Québec à Montréal. Gradué de l'Université McGill en physiologie de l'exercice, il détient également un diplôme en

motivé à bouger !

ingénierie biomécanique vertébrale de l'Institut Aragona aux États-Unis. Il est un diplômé en *Medical Exercise Therapy* (MET) de l'institut Holten de Norvège. Le Dr Guimond a poursuivi des études avancées en psychologie au State University of New York. Il détient une spécialisation en posturologie du Collège International d'Étude de la Statique à Marseille en France ainsi qu'une formation clinique en biophysique avec le Dr Harrison.



Nathalie Lambert

Nathalie a fait une brillante carrière en patinage de vitesse, remportant 4 médailles olympiques dont 1 d'or et de nombreux titres de championne mondiale. Elle a débuté une carrière dans les communications avant même de tirer sa révérence sur la glace; comme collaboratrice à la télévision et dans la presse écrite, etc. bachelière en éducation physique, elle a entraîné en patinage de vitesse pendant plus de 12 ans. Elle travaille dans l'industrie du fitness depuis maintenant 10 ans. Elle a également publié un livre de mise en forme "le plaisir de bouger" et est directrice des communications au Club Sportif MAA à Montréal depuis 1999.



Marc André Morel

Marc André Morel est un conférencier spécialiste du perfectionnement personnel et professionnel. Auteur de plusieurs livres, articles, podcasts et vidéos sur les thèmes du leadership personnel, il est le concepteur et animateur de la web télé CoachTaxi. En 2015, il a fondé l'École Internationale de Conférenciers Professionnels. Sa biographie complète et les sujets de ses conférences en entreprise sont disponibles sur son site à www.marcandremorel.com. Il vit à Montréal depuis sa naissance.