



## **CAPSULE SANTÉ OPTIFORME**

### **S'entraîner pour que ça dure**

La rentrée scolaire est maintenant arrivée (nous étions en septembre au moment d'écrire ces lignes), ce qui annonce la fin de l'été et un retour un peu plus marqué vers la routine quotidienne. Certaines personnes décideront d'ajouter à cette routine, avec leurs bonnes intentions, un entraînement physique. Cependant, le souhait d'améliorer sa santé ne suffit pas à garantir sa constance en salle d'entraînement; voilà pourquoi il est important de planifier son entraînement et parfois même de déléguer cette tâche à des spécialistes.

Pour beaucoup trop de gens, l'abonnement au *gym* se résume en deux semaines d'assiduité suivies de 50 semaines de procrastination et d'insconstance. Et en fin de compte, l'aventure se résume en une perte de temps et d'argent. Il faut donc planifier son adhésion au *gym* de façon réfléchie, en incluant le temps d'entraînement dans son horaire et à un moment de la journée qui convient à sa routine quotidienne. Quant à la périodisation hebdomadaire, il est suggéré que le nombre d'entraînements par semaine soit déterminé en fonction de l'objectif. On recommande toutefois à un nouvel initié de l'entraînement d'y aller pour 3 séances par semaine pour éviter une baisse de motivation et bénéficier d'un repos adéquat. Une intégration graduelle de vos nouvelles habitudes

d'entraînement représente donc un facteur clé de succès pour la constance à moyen et long terme, de même que pour des résultats assurés.

Mais encore, pour que l'assiduité au *gym* perdure, il est primordial d'établir deux types d'objectifs; un à court terme et un à long terme. Le premier doit être atteignable à l'intérieur de trois mois, tandis que le second est le but ultime qui sert plutôt de ligne directrice pour guider les objectifs à court terme. Ces derniers sont d'ailleurs nécessaires afin de rester stimulé et doivent être poussées par une ou des motivation(s) personnelle(s) – vouloir plaire aux autres n'est pas considéré comme une motivation personnelle. Si le motif pour lequel un programme d'entraînement a été entrepris n'est pas subjectif, le plaisir de s'entraîner ne sera possiblement pas de la partie. Le plaisir est l'un des facteurs d'adhésion le plus important, surtout quand on souhaite retirer un sentiment positif des facettes de notre vie que l'on veut modifier, améliorer ou ajouter.

Finalement, il ne faut pas non plus omettre le soutien social face au fait d'aller s'entraîner. Il est prouvé que beaucoup de gens se privent de s'occuper de leur propre santé, de peur de délaisser leur famille ou leurs proches. Mais du côté de la santé psychologique, cela est néfaste puisqu'il est très important de s'accorder du temps à soi-même. L'entourage social doit alors fournir un soutien positif, et être accompagné d'un ami ou d'un membre de la famille pour aller s'entraîner est favorable à une constance remarquable.

Nous vous souhaitons donc une bonne rentrée... à l'entraînement!

**L'équipe Optiforme**