



**T  
K  
C**

**LE GUIDE  
DE L'INFAILLIBLE  
MOTIVATION**



# Quelle stratégie adopter pour se motiver à faire du sport à la maison?

S'entraîner à la maison est un réel défi.

Il existe de nombreux exercices à poids de corps ou avec du petit matériel qui vous permettront de développer et maintenir votre masse musculaire. Mais maintenir un programme sur le long terme pour voir des résultats est le véritable challenge!

En effet les distractions peuvent être nombreuses et la routine peut s'installer très vite.

Il suffit d'un appel, d'une question de votre enfants, d'un petit creux ou d'un autre imprévu pour faire sauter votre séance quotidienne.

À tout cela s'ajoute la fatigue.

Au fur et à mesure de la journée, votre motivation pour faire une séance à la maison va diminuer. Le cerveau va inconsciemment faire le ratio entre l'énergie que le corps va devoir dépenser pour la séance et la récompense à la clé. Comme cette récompense - qui peut être le bien être, la perte de poids - n'est pas en accord avec le besoin de repos, le corps ne va pas privilégier ce besoin de bien être, et va contribuer à vous démotiver. Une petite voix vous suggère alors de repousser votre séance à demain...

Si le lendemain la même chose se reproduit, vous serez confronté à la même mécanique : le cycle de vouloir faire de l'exercice mais de ne pas trouver le bon moment, de se sentir découragé ou épuisé recommence.

**Dans cet ebook, nous vous partageons différentes techniques et conseils pour vous motiver et être sûr de réaliser votre séance 😊**

# Identifier ce qui vous freine au quotidien

Il se peut que vous essayiez de faire de l'exercice à un moment où vous avez beaucoup de distractions. Dans ce cas, aménagez vous un temps calme ou décalez le moment où vous devez faire du sport.

Vous rentrez à la maison, il y a du monde et vous avez mille choses à faire.

👉 Mettez votre tenue et sortez faire un footing. 10 min de course à pied autour de chez vous c'est mieux que rien, et surtout, c'est rapide. Vous ne prendrez pas beaucoup de retard sur le reste de votre journée et cela vous évitera de culpabiliser d'avoir fait une longue séance alors que vous aviez encore beaucoup de choses à faire.

Vous voulez vous entraîner alors que vous êtes déjà très fatigué

👉 Dans ce cas, buvez un grand verre d'eau et prenez une collation vitaminée 15 à 20 minutes avant votre séance. Programmez vos séances plus tôt dans la journée pour le reste de la semaine.

Vous rentrez chez vous et commencez votre routine habituelle (rangement, tâches ménagères, ...) ou vous rappelez un appel manqué qui s'éternise et vous perdez votre motivation.

👉 Dans ce cas, il vous faut prioriser. Listez ce qu'il vous reste à faire dans la journée sur votre téléphone ou sur un post-it et organisez l'ordre d'exécution de ces tâches. Le fait d'écrire permet souvent de se décharger du stress ou du sentiment d'urgence de notre to do list.

**Quoi qu'il en soit, votre premier objectif est d'identifier le ou les obstacles et de les contourner afin qu'ils ne soient plus un problème.**



# Les conditions de votre séance

Si pour faire de l'exercice vous avez besoin d'un ensemble de conditions idéales, les chances qu'elles soient à chaque fois réunies sont assez minces.

Ne vous préparez pas à l'échec en vous imposant des horaires précis, une tenue spéciale ou des conditions environnementales particulières. Tout cela est sans importance pour votre objectif.

Facilitez vous la tâche en choisissant un moment et un lieu qui vous conviennent pour votre séance. Ne perdez pas de temps à chercher l'accessoire qui a disparu, à retrouver votre musique du moment ou tout autre paramètre que vous avez l'habitude de mettre en place.

Dites vous que le changement à du bon puisqu'il casse la routine et permet de diversifier vos entraînements. Et surtout, plus les minutes passent, plus votre dose de détermination diminue. Alors lancez-vous!

Vous pouvez aussi anticiper votre séance la veille en préparant votre tenue et le matériel dont vous aurez besoin 😊



# Gérer la difficulté de sa séance

Si le manque de motivation est un sentiment récurrent, faites attention également à la difficulté de votre séance. En effet, associer des sentiments négatifs au fait de s'entraîner augmente le risque de mettre cet entraînement de côté.

## 1 Évaluez votre forme

Avant de commencer, évaluez votre état physique et mental du jour pour effectuer une séance qui correspondra à votre mood et dont vous serez satisfait.

## 2 Prenez le temps de bien faire

La bonne exécution des mouvements compte autant, voire plus, que le nombre de répétitions. Si vous allez trop vite pour être sûr de faire le bon nombre de mouvements listés dans votre training ou simplement pour vous en débarrasser, vous risquez de perdre votre temps.

## 3 Gérez votre effort

La séance doit vous apporter un sentiment de réussite. Si vous avez eu du mal à finir, vous diminuez le plaisir que vous avez pris lors de votre séance. Et en cours de séance, les risques d'abandon sont importants.

# Se fixer les bons objectifs

Adaptez les objectifs que vous vous fixez à vos sensations et à votre environnement du moment. Même les plus aptes d'entre nous ont des jours où tout devient trop. Ces jours-là, choisissez un entraînement qui vous est facile.

Faites des étirements. Allez léger. Faites de l'exercice pendant dix minutes en vous fixant un défi quotidien. Le fait est que même au plus bas, vous faites travailler votre corps, et c'est le principal!



Si vous vous fixez des objectifs intenable, faire du sport sera ensuite associé à un sentiment d'anxiété. Vous savez que certains jours seront brillants et d'autres pas tout à fait aussi bons. Quoi qu'il en soit, chaque jour vous emmène plus loin dans votre voyage. **C'est un changement d'attitude mentale que vous devez faire. Soyez fier(e) de vous après chaque séance!** 😎

# Faites vous plaisir !

Ressentir du plaisir en faisant votre séance est l'un des principaux secrets du succès de la progression sportive. En musculation par exemple, la progression est lente. Le corps ne va pas construire 5 kg de muscle en une semaine d'entraînement, et il lui faut fournir beaucoup d'efforts.

Si les efforts se font à 30% lors des séances, ils se font surtout à 70% dans la cuisine. Soyez impatient de commencer chaque nouvel entraînement et de sortir vos haltères. Réjouissez vous d'aller faire les courses au marché, de choisir des produits frais et d'adopter un mode de vie sain. Il faut trouver dans chaque entraînement un petit plaisir qui vous fera adorer ce que vous êtes en train de faire 😊



## Opter pour un planning



Organiser votre temps en y intégrant vos séances de sport vous permettra de tenir vos objectifs et de vous organiser par rapport à votre travail, vos activités ou votre famille.

Le dimanche soir, programmez vos séances de la semaine en les notant dans votre agenda ou en les programmant dans votre téléphone. Informez votre entourage de votre planning pour être sûr de ne pas être dérangé sur ces créneaux horaires.

Le site [Design Wizard](#) permet de personnaliser vos calendriers avec des modèles de planificateur d'entraînement faciles à utiliser. En planifier vos séances à l'avance, vous serez beaucoup plus enclin à vous y engager.



# Suivre son activité et ses résultats

Lorsque vous vous entraînez seul, il est facile de perdre trace de vos séances, de vos objectifs et même d'oublier ce que vous avez fait plus tôt dans la semaine. Responsabilisez-vous en gardant un suivi de votre activité sportive.

Pour cela, vous pouvez télécharger une application de tracking d'activité. Au-delà de la mesure de la performance, ce type d'outil permet d'aller chercher une source supplémentaire de motivation. D'autant que la plupart des applis disponibles proposent des fonctionnalités ludiques comme le partage sur les réseaux sociaux ou le suivi de sportifs professionnels. En voici quelques-unes à utiliser seules ou conjointement.

## GOALMAP

Un coach numérique pour atteindre tous ses objectifs.



Goalmap présente l'avantage d'être une appli transversale. Que vos objectifs concernent la santé de votre corps (faire du sport, boire plus d'eau, dormir suffisamment...) ou celle de votre esprit (méditer, lire régulièrement, économiser...), Goalmap permet de suivre ces différents objectifs simultanément. Une fois les objectifs choisis, il faut ensuite renseigner ses activités au fur et à mesure dans l'appli ; la page Résultats permet de suivre ses progrès. Vous pouvez également réajuster l'objectif visé au fil du temps.

## GOOGLE FIT

Marcher pour aller prendre le bus ou emprunter les escaliers, c'est déjà faire du sport. Dans la vie de tous les jours, athlètes amateurs ou confirmés peuvent utiliser Google Fit, dont les fonctionnalités sont plus orientées sur la santé au global que sur la performance pure. L'application part du principe que toute forme d'activité compte pour se motiver et rester en bonne santé. Elle compte les minutes actives et attribue des « points cardio » dès que l'activité devient modérée. Google Fit permet aussi d'enregistrer ses entraînements (marche, course, vélo) grâce au smartphone ou à une montre connectée. Elle peut également être synchronisée avec d'autres applis de tracking telles que Strava.



## STRAVA

Strava permet de « tracker » son activité sportive en fournissant des données liées à la vitesse, la distance, et aux capacités physiques. L'application peut être connectée à divers appareils comme les montres, les GPS ou les ceintures cardiaques. Les résultats peuvent être téléchargés sur un ordinateur via le site. Au-delà de sa fonction d'enregistrement des sorties, qu'il s'agisse de course, de vélo, ou de rando, Strava permet surtout de se mesurer aux athlètes du monde entier. L'application a la particularité de proposer des « segments » sur les parcours et de dresser des classements selon le temps établi. Elle se présente aussi comme un réseau social où il est possible de suivre les entraînements et les résultats des sportifs professionnels.





training  
keepcool  
**TKC**