

# LES ASTUCES pour une rentrée organisée

Évidemment, on se sent toutes pousser des ailes à la rentrée au moment d'imaginer notre année sportive. Pragmatique et raisonnable, on adopte cette année les méthodes pour prendre de bonnes décisions et habitudes qui vont faire de nous une sportive organisée - et donc motivée - imperturbable coûte que coûte !

Par Mélanie Poutet



## Je prévois un planning et je m'y tiens

Oui, le sport est un loisir pour la plupart d'entre nous mais pas question pour autant de ne pas le prendre au sérieux. Si on ne considère pas nos séances hebdo au même titre qu'un rendez-vous pro, médical ou administratif, alors aucune chance qu'on parvienne à s'y tenir. Il y aura toujours un contretemps ou un impératif plus important sur le papier qui nous poussera à faire sauter l'entraînement.

**LA SOLUTION :** en fin de semaine, prendre 5 minutes pour organiser et caler tous ses prochains créneaux de sport. À noter noir sur blanc dans son calendrier ou sur son smartphone avec l'état d'esprit que rien ne viendra les bousculer.

## Je me fixe des objectifs...

Le plus dur n'est pas de se lancer... mais d'entretenir sa motivation, son énergie et de rester infaillible quels que soient la météo, l'état de fatigue et les impératifs du quotidien. Et pour y parvenir, la meilleure des organisations est encore d'avoir pris le soin, dès le

départ, de se fixer un challenge et des échéances.

**LA SOLUTION :** identifier un objectif à long terme : six mois, dix mois, un an, voire plus selon le défi, pour avoir toujours en tête cette « carotte » qui nous fait avancer et la visualiser régulièrement. Mais pour que la démarche soit efficace, on parseme aussi ce chemin de petits objectifs intermédiaires qui représenteront autant d'échéances - et de victoires - dans notre démarche.

## ... et je fais en sorte qu'ils soient raisonnables

Motivée comme jamais, on se sent pousser des ailes au moment de se lancer. Un marathon dans six mois une course à vélo de 50 km dans trois mois... Pas de problème, on décide de se caler quatre séances par semaine et de se rendre en salle à 30 minutes de chez soi. Mais au fil des semaines, on se rend compte qu'il est objectivement impossible de tenir ce rythme ou de relever ce challenge. On a été trop ambitieuse !

**LA SOLUTION :** prendre le temps d'identifier ses

envies et de les confronter à la réalité : de quoi ai-je envie ? Comment faire pour y parvenir ? Est-ce réellement réalisable ? On en discute avec son entraîneur pour prendre du recul. Et on apprend également à être progressif (on ne passe pas d'une à quatre séances par semaine par exemple) dans notre pratique.

## Je trouve des alliés

Chaque projet sportif individuel est finalement un projet collectif. Le partager avec ses proches est déjà une forme d'engagement (pas question de les décevoir !) mais permet aussi de les impliquer dans sa réussite.

**LA SOLUTION :** notre conjoint(e) s'engage à gérer les enfants et le repas tous les mardis soirs pour qu'on ait quoi qu'il arrive le champ libre (et l'esprit tranquille) ce soir-là pour l'entraînement hebdo. On s'inscrit également aux cours de Pilates avec ses copines de sorte à ce qu'il y en ait toujours une qui soit motivée si la motivation des

autres venait à flancher. Autre exemple : pour préparer son semi au printemps prochain, on s'inscrit en club pour être contrainte par des créneaux d'entraînement déterminés.

## Je ne « gaspille » plus mon temps

On passe son temps à dire qu'il nous est impossible de trouver 20 minutes tous les jours pour une séance de renfo, de yoga, d'étirements ou de méditation. Et ce n'est pas de la mauvaise foi : même avec toute la bonne volonté du monde, on voit mal quand on trouverait ce créneau.

**LA SOLUTION :** identifier ces moments de la journée où on « gaspille » son temps, notamment en ligne : sur Internet, sur les réseaux sociaux, à envoyer des messages ou passer des coups de fil. Et parce qu'on n'est pas toujours objective, on teste l'appli RescueTime (en anglais) qui enregistre en direct toutes nos activités sur notre smartphone. Un gentil mouchard qui met le doigt sur des comportements improductifs. Et quand on découvre qu'on passe 45 minutes par jour sur Instagram, on reconnaît, un peu honteuse, qu'il devrait être possible de caser 15 minutes de relaxation.

## J'adopte certaines routines

Le calendrier ne nous a pas trahies : il nous rappelle bien au saut du lit qu'une séance de natation est programmée ce midi. Problème, dans moins de 45 minutes, les enfants doivent être déposés à l'école et impossible de remettre la main sur son maillot de bain.

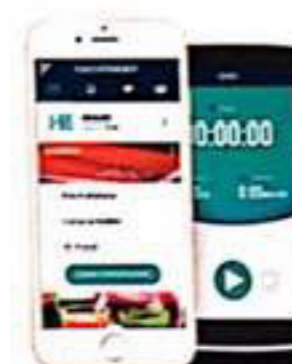
**LA SOLUTION :** la routine n'a pas que des inconvénients. Au contraire ! Pour chaque cours de sport prévu, on se met un rappel non pas le jour même mais la veille, pour anticiper la préparation de toutes les affaires. Une bonne habitude toute simple à adopter (et qui pourrait même inspirer les enfants). \*

## L'APPLI RUNNING qui s'adapte à notre agenda

Des applis running, il y en a pléthore. Mais celle-ci nous plaît particulièrement. Fréquence Running nous permet de composer un plan

d'entraînement running personnalisé en fonction de notre niveau, objectif, environnement de pratique et emploi du temps. Du sur-mesure pour préparer une course et un programme capable d'évoluer en fonction de nos ressentis et performances. Une séance qui saute, par exemple parce qu'on est malade, et l'appli modifie automatiquement le plan d'entraînement.

Fréquence Running, disponible sur App Store et Google Play.



NOTRE EXPERTE  
SYLVIE TISSOT-BOURGEOIS, coach de vie  
Etsjevaisuncoach.com