

L'été et les vacances arrivent, 5 principes pour rester motivé !

Texte de Yvan Campbell, kinésologue-clinicien

Depuis 25 ans, j'observe le même phénomène en juin : le beau temps et les températures chaudes vous ramènent aux activités d'extérieur. Malheureusement, la motivation à exécuter votre programme d'exercices commence à être mise au défi.

Pourtant, tout allait bien depuis janvier, et vous aviez tenu votre résolution de vous mettre en forme.

Vous aviez passé le test du cimetière de février et vous vous étiez dit que c'était dans le sac : l'exercice était devenu une deuxième nature pour vous !

Par contre, les beaux jours sont arrivés, et vous passez de plus en plus de temps à l'extérieur à vous adonner à des activités comme le jardinage et le golf. Vous avez donc un peu moins de temps pour votre entraînement en salle, et votre motivation commence à s'effriter...

Vous vous sentez un peu coupable, car vous êtes conscient qu'il serait dommage de perdre vos acquis en diminuant votre entraînement. Mais c'est exactement à ce moment-là que beaucoup de gens suspendent leur entraînement avec l'intention de le reprendre à l'automne. Croyez-en mon expérience de kinésologue : très peu le font !

Erreur commune

La majorité des gens pensent qu'il faut obligatoirement s'entraîner trois à quatre fois par semaine et exécuter le programme au complet sans quoi on s'expose au désentraînement, c'est-à-dire à une perte partielle ou complète des adaptations physiologiques acquises. C'est faux !

Il faut plusieurs semaines avant de commencer à perdre les gains obtenus au cours d'un programme d'exercices et il est possible de maintenir la forme en diminuant la fréquence, le temps qui y est accordé et, même, en suspendant certains types d'exercices. En fait, à l'instar des athlètes d'élite, il est bénéfique de réduire significativement les paramètres de charge (durée, intensité, fréquence) de son entraînement une à deux fois par année.

Cinq principes pour garder la forme au cours de l'été

L'objectif le plus important est de **garder l'habitude**. Il faut même accepter le fait que l'on puisse perdre un peu d'acquis en échange du maintien du comportement d'exercice. Le

principe est de réduire le temps d'entraînement, mais en minimisant la perte de la forme physique.

1) Fractionner l'entraînement en musculation

On peut réduire le temps d'entraînement en divisant la séance de musculation en deux ou, même, en trois. Donc, si notre programme de base comporte neuf exercices, on en exécute trois le lundi, trois le mercredi et les trois derniers le vendredi.

2) Fractionner l'entraînement des filières énergétiques (cardio)

Au lieu de faire un entraînement cardio de 25 minutes, on réduit la durée de celui-ci à 10 minutes, mais à intensité plus élevée (intervalles).

3) Réduire la fréquence des entraînements en musculation

Il est possible de **développer** ses qualités musculaires à une fréquence d'une seule séance par semaine. On peut même réduire la fréquence à une seule séance de musculation aux 15 jours pour **maintenir** la force et l'endurance musculaire.

4) Réduire la fréquence des entraînements cardio

Pour maintenir l'état des filières énergétiques (cardio), une à deux séances par semaine sont nécessaires au minimum.

5) Privilégier l'entraînement des filières énergétiques

En cas de temps vraiment, mais vraiment limité : on ne fait que l'entraînement des filières énergétiques et on diminue la durée de celui-ci à 10 ou 15 minutes (intervalles ou entraînement de type Tempo). Il faut de six à huit semaines pour observer un abaissement significatif des qualités musculaires lorsque l'on cesse complètement les exercices de musculation. Donc, aller au centre d'entraînement et n'exécuter que l'entraînement cardio permet de conserver la forme en un minimum de temps et, surtout, de conserver le comportement.

Bon été !