

## SANS SE PRENDRE LA TETE

1. Approche gagnante .....	2
2. Long Terme.....	2
3. Objectifs.....	2
4. Activités .....	2
5. Le contexte de vie.....	3
6. La génétique .....	3
7. Hygiène alimentaire .....	4
8. Le mental.....	4

## 1. Approche gagnante

Voici une ligne directrice, quelques chapitres pour tous celles et ceux qui désirent perdre du poids ou qui sont à la recherche de bien-être. L'idée est de ne pas se prendre la tête mais d'appliquer des principes simples qui donnent des résultats sur la longueur.

En première intention c'est je crois, une bonne méthode. Une fois les 8 étapes assimilées et mises en application on peut alors aborder une approche plus scientifique et plus orientée performance ou compétition.

## 2. Long Terme

Un des points fondamental c'est l'assiduité, la régularité avec laquelle on suit les recommandations. Il faut du temps (en années) afin de voir des résultats et l'amélioration de toute sa condition physique et psychique.

A bannir tous les régimes qui sont dans 90% des cas voués à l'échec. Souvent à caractère ponctuels et abordés d'une manière trop drastique. Il en résulte souvent un effet inverse avec une prise de poids.

**Rome ne s'est pas faite en un jour.** Il faut laisser le temps au temps mais être, je le répète, ASSIDU.

## 3. Objectifs

Afin de garder une bonne motivation et ne pas se décourager **il FAUT** absolument se trouver des objectifs. Sur le long, moyen et court terme. L'objectif peuvent-être varié et divers : Perte de poids (pas mon préféré), entrer à nouveau dans son pantalon, faire une distance à course à pied ou à vélo, accrocher ou défier un collègue, etc...

Il est important de noter, d'écrire ou d'afficher son objectif. Que ce soit à la maison, au bureau ou dans sa voiture. Le cerveau traite tellement d'informations que le ou les objectifs passent souvent aux oubliettes.

## 4. Activités

Pas besoin d'être un stakhanoviste de l'entraînement ou s'astreindre à des séances et des charges d'entraînement trop lourdes. Tout est dans la progressivité.

**TOUJOURS garder la notion de plaisir.** Même si au départ il faut se faire un peu violence. Rapidement les contraintes s'éloignent pour se transformer en plaisir puis en besoin, amis bigorexiques bonjour ;- ) (Certains se reconnaîtront).

Il faut au **minimum 3 séances hebdomadaires** pour commencer à avoir des résultats et une progression. Il vaut mieux faire 3 fois 1 heure et 2 fois 30' par semaine que 4 heures le

dimanche. La mémoire du corps pour un exercice moyen est de 2 jours. La légende qui dit qu'une activité inférieure à 30' ne sert à rien est une Conn.... Une sortie à jeun par semaine le matin est aussi bénéfique.

A chacun de trouver l'activité qui lui conviennent. Toujours la notion de plaisir. Certains vont au fitness et d'autres font du cyclisme ou de la natation. Avoir plusieurs types d'activités est excellent. Cela équilibre le corps et l'esprit. Je suis très fan d'avoir une approche multisport. Cela évite d'affaiblir certaines parties de son corps et permet à l'esprit, au cerveau de répondre à des stimuli variés et ainsi garder la forme.

**Selon ce principe il faut un juste équilibre entre l'activité et la récupération.**

## 5. Le contexte de vie

C'est très important. Selon sa profession l'entraînement sera adapté en conséquence. Il y a 2 grandes familles. Le travail sédentaire (bureau, profession libérale etc. ...) et travail physique (maçons, paysagistes, etc. ...).

Il faut privilégier les activités « dites » d'endurance qui sollicite ce que l'on appelle pompeusement la filière aérobie, véritable usine à manger les graisses. Mais ne pas hésiter une fois par semaine à se faire plaisir et monter les intensités. Varier les stimuli est aussi très bénéfique. Une séance légère mangera les graisses durant l'activité, une séance intense se servira d'un autre carburant basé sur les sucres mais tapera dans les graisses dans les 48 heures suivantes.

## 6. La génétique

Nous sommes tous différents. **Ne JAMAIS** se comparer à quelqu'un d'autre. Certains restent fit et d'autres regardent un gâteau et prennent 100 grammes. Ce qui est sûr c'est que la sédentarité et l'âge ne sont pas des alliés pour :

- Perdre de la graisse
- Retarder la fonte musculaire
- Conserver un squelette robuste et une bonne densité osseuse.  
Principalement chez les femmes sujettes à l'ostéoporose après la ménopause.

Faire du sport ne permet peut-être pas devenir beaucoup plus vieux mais aide sans aucun doute à mieux vieillir. La différence après 40/50 ans est énorme entre un sédentaire avec une mauvaise hygiène de vie et un sujet sain. On peut avoir 15 ans de différences « physiologique » c'est énorme.

## 7. Hygiène alimentaire

Là pas besoin de se prendre la tête. Comme déjà dit, **pas de régime ou de produits miracles.**

Quelques règles suffisent à avoir une bonne hygiène alimentaire:

- Manger à sa fin. Plutôt le matin et à midi. La ration du soir doit-être plus légère
- Privilégier les salades, les légumes en début de repas. Cela calme la satiété (le sentiment de fin). Surtout pour celles et ceux qui sont pressés et ont très peu de temps pour manger. Le cerveau n'a pas le temps de réagir pour calmer cette satiété.
- Boire régulièrement toute la journée. Un peu moins durant les repas
- **Se faire plaisir 2 fois par semaine.**
- Eviter autant se faire se peut les graisses cuites, les sauces, tout ce qui est fris
- **Manger équilibrer:** poisson, viandes, légumes, fruits. Pour les végétariens je ne peux pas vous aider. Je ne connais pas ce mode d'alimentation

## 8. Le mental

La préparation mentale est très importante en sport d'endurance. Il n'y a pas de réussite possible sans être mentalement "fort" dans sa tête.

L'athlète doit pouvoir supporter la pression, développer la confiance en soi, rester concentré et motivé, gérer les moments de doute ...

Tout cela se travaille !

Il faut se fixer des objectifs pour le long, moyen et court terme. Cela est fondamental. Sans objectif clair et précis alors l'athlète se retrouve sans but et son entraînement ne peut pas être construit autour ces objectifs. De plus les objectifs ne sont pas seulement des objectifs de résultats mais des objectifs de performances mesurables.

A méditer :

*"Respecter son rêve en se donnant des moyens pour réussir, même si ces moyens peuvent sembler démesurés ou déraisonnables aux yeux des autres. C'est ne pas avoir honte d'agir comme si on allait réussir"*

*"Ceux qui finissent par faire des découvertes et par franchir des caps sont ceux qui tournent sans cesse autour de leur rêve. Ils ne conçoivent pas leur vie sans faire, en toutes occasions, de nouvelles découvertes, sans se nourrir de nouvelles rencontres, de remises en question et de compétences diverses qui les aideront dans leur quête"*

Si vous désirez des informations supplémentaires et plus pointues vous pouvez vous rendre sur <http://vo2cycling.fr>

**Y A PLUS KA !!! Bonne route à toutes et à tous !!!**