

7 trucs pour s'entraîner tout l'hiver

Il est extrêmement facile d'avoir mille et une excuses pour ne pas s'entraîner. Très facile. Particulièrement l'hiver. Mais toutes ces raisons, si soumises au jugement d'une personne motivée qui s'entraîne toute l'année, peuvent être classées dans la catégorie « grosse blague ». Pour éviter que cela ne vous arrive, voici 7 trucs motivationnels pour rester actif :

Truc #1 Inscrivez-vous à une course hivernale.

Vous vous rappelez du beau regain de motivation qui vous a assailli à l'approche de votre première course printanière en 2016 ? Pourquoi ne pas devancer l'engouement cette année en participant à une course hivernale ? Si en plus vous n'avez jamais participé à une course sur neige ou une course en raquettes, vous bénéficierez d'un petit supplément de stress (positif) qui vous aidera à faire quelques entraînements de plus.



Truc #2 Notez tous vos entraînements sur un calendrier et placez ce calendrier bien à la vue de tous les membres de votre famille.

Vous tenterez d'avoir le calendrier le mieux garni possible. Vous bénéficierez possiblement d'un rappel de votre douce moitié si jamais vous passez quelques jours dans l'abstinence... sportive.



Truc #3 Établissez la règle familiale suivante : « obligation de féliciter chaleureusement toute personne qui va s’entraîner, et ce à chaque fois. »

Ainsi, vous établissez l’activité physique comme valeur familiale importante. Mais au-delà de cela, vous renforcez l’esprit de famille et montrez que l’entraide demande peu d’effort tout en étant un puissant moteur de réussite ! Vous stimulez aussi le désir de chacun de se prendre en main.

*Je m’apprête ici à relater un court fait vécu. Cet extrait de ma vie personnelle n’apporte absolument aucun nouvel élément au sujet développé. Si cela vous ennui, passez directement au truc #4.

L’autre jour, je suis allée courir pendant le rendez-vous chez le dentiste de mon fils de 10 ans. Au retour, dans l’auto, je demande au dit fils : « es-tu fier de moi Théo ? » « Ehhhhh pourquoi ?? », me répond-il gaiement. « Ben parce que je suis allée courir. Pendant ton rendez-vous. J’ai vraiment optimisé mon temps. Pis en plus c’est complètement glacé partout. » Il m’a regardé d’un air ahuri proche du dégoût en relevant la babine du côté gauche et en fronçant les sourcils et a gentiment ajouté : « Ouin pis ? » Alors je me suis lancé dans un de mes grands speech, dans lesquels je suis assez l’experte-merci : « Théo, est-ce qu’il y en a beaucoup dans tes amis qui ont une mère qui s’entraîne? Pas sûre moé. Pas sûre pantoute. Pis tu sauras Théo que cé pas parce que je m’entraîne que ça veut dire que c’est toujours super facile. Tu sauras que des fois ça me tente pas. Des fois j’aurais ben plus le goût d’être paresseuse. Mais j’y va pareil. Pis dans ce temps-là je suis vraiment fière de moi. Pis tu sauras que je serais vraiment contente que tu sois fier de moi toi aussi. On dirait que tu penses que ça se fait tu-seul. Pis quand tu décides d’aller courir toi aussi, ou d’aller patiner au parc ou d’aller faire un tour en raquettes, tout bonnement comme ça, sans que personne te le dise, ben moi, chu vraiment fière de toi dans ce temps-là. Faque... ben cé ça. » Bref, voyez-vous, j’aurais dû établir la règle des félicitations avant cette journée-là...

Truc #4 Planifiez vos sorties hebdomadaires.

Il est IMPÉRATIF de réfléchir et de planifier ses entraînements. Autrement, la journée passe à vitesse grand V et vous risquez de manquer votre chance plus souvent qu’autrement ! Voici quelques exemples de bons moments pour s’entraîner :

- votre fils a des entraînements de soccer les lundis et mercredis à 18h. Conduisez-le à son entraînement et profitez de ce moment pour aller courir plutôt que de vous asseoir dans les estrades.
- Au lieu de partir pour le travail à 8h comme à l’habitude, prévoyez quitter la maison à 7h les lundis, mercredis et vendredis. En arrivant au travail, allez courir avant même de rentrer au bureau. Vous pourrez ensuite vous doucher et commencer votre journée.
- Quand les enfants sont couchés, que la vaisselle est faite et qu’il y a une brassée de linge dans la laveuse, sortez courir une petite demi-heure plutôt que de vous asseoir devant la TV.

Truc #5 Ne craignez point la froidure

Il ne fait jamais trop froid pour aller courir. Ma mère a toujours dit : « il n’y a pas de mauvaises températures, il n’y a que de mauvais vêtements. » Bien sûr, il faut s’habiller plus chaudement lorsque MÊME-le-thermomètre est gelé ! Mais la chaleur qu’on produit en courant est amplement suffisante pour nous permettre d’être très

confortable même lors des grands froids. Il faut toutefois faire attention aux extrémités et se couvrir la bouche, mais c'est tout.

Truc #6 Ne craignez point la noirçure... noirceur.

Il faut parfois se résigner à aller courir à la nuit tombée. Normal : la nuit arrive très tôt en hiver. Si on élimine toutes ces belles heures de soirée, on s'inflige une contrainte supplémentaire -OH Combien- non nécessaire ! Laissez cette mauvaise idée aux autres. Sortez courir à 8h, 9h ou même 10h le soir. Vous serez ravis de vivre la tranquillité de la ville à ces heures tardives. Vous serez surpris de constater l'éclairage puissant de la lune. Vous verrez aussi comment les soirées sont généralement peu venteuses et beaucoup plus clémentes qu'on pourrait le croire.



Truc #7 Allez courir en couple

Peu importe que votre amoureux/amoureuse soit plus vite ou plus lent/plus lente que vous. Allez-y ensemble quand même. Évidemment, c'est le plus rapide du couple qui doit s'adapter à la vitesse de l'autre : le rapido doit adopter une vitesse confortable pour l'autre. Cette activité de couple, aussi anodine (ou farfelue... ça dépend du couple) semble-t-elle, vous apportera beaucoup de beaux moments et une complicité mutuelle. Pour ma part, je peux vous dire que mon chum est loin –très très très loin- d'avoir besoin de ma présence pour se motiver à aller courir (tsé le style de vrai passionné...) mais je sais qu'il apprécie quand même ma compagnie (faut dire que j'ai quelques trucs....) Et pour ma part, je peux vous dire que ça me motive beaucoup. Mon chum m'aide à courir parfois plus vite, parfois plus longtemps. Il me fait toujours découvrir des nouveaux endroits (j'en reviens pas d'ailleurs). Parfois on parle beaucoup, parfois presque pas. Mais à chaque fois, j'aime ça et je sens que mon amoureux est vraiment fier d'avoir une femme qui court, qui se garde en forme, qui essaie de rester belle et jeune. Et ce regard qu'il pose sur moi est ma plus belle motivation. Essayez-le !

Jolyane Bérubé

Kinésiologue • conférencière • entraîneuse • copropriétaire Le coureur nordique • maman de 4