



6 conseils

pour se remettre au sport

C'est la rentrée, cette année on s'y met, mais sans se précipiter sur ses baskets pour se précipiter vers les blessures et le retour express à la sédentarité !

Voici six conseils qui vous seront précieux si vous n'êtes pas une sportive de nature.

Le sport, une panacée à notre portée

Meilleur ami de notre longévité, mais aussi de notre ligne, allié de la prévention de pratiquement toutes les maladies... C'est devenu un cliché de dire que si le sport était un médicament ou un complément alimentaire, nous nous précipiterions tous dessus.

Or, il a beau être gratuit et à la portée de tous, même les campagnes gouvernementales échouent à nous inciter à bouger plus. Si vous faites partie des nombreuses personnes qui savent qu'elles devraient augmenter leurs activités physiques, mais qui ne parviennent pas à s'y mettre, ces conseils sont pour vous...

1

Revoir ses priorités

La raison pour ne pas faire de sport est le manque de temps. C'est une bonne raison... seulement si l'on considère normal que faire du sport est moins important que toutes vos autres activités de la journée ! Considérer qu'il est une priorité rendrait l'investissement en temps tout à fait envisageable.

3

Se valoriser

C'est la clé de la motivation ! L'activité physique est bonne pour le corps, mais si elle vous démoralise parce que vous vous sentez en compétition ou que vous avez l'impression d'avoir un mauvais niveau, vous n'aurez pas gagné grand'chose. Alors changez de point de vue... la seule chose qui compte, c'est ce qui se passe dans votre corps.

2

Le sport, le plus grand plaisir du corps

Il est important de réaliser que bouger, quelle que soit l'activité, est ce pour quoi notre corps est fait. La sédentarité que nous connaissons à l'heure actuelle est contraire à notre nature... pas le sport ! Si vous vous lancez dans une activité physique vous vous rendrez vite compte qu'un plaisir unique vous attend.

4

Laisser tomber ses idées préconçues sur le sport

Trop souvent, nous négligeons l'activité physique parce que nous avons de mauvais souvenirs des cours de sport, ou parce que nous n'avons pas une bonne image des sportifs professionnels. Pour vous remettre au sport, oubliez toutes ces idées... et n'écoutez que votre corps. Il a envie de bouger !

5

Ne pas se faire souffrir

Le sport n'est pas forcément une douleur. Cette idée fausse est trop répandue ! Tant que vous bougez suffisamment pour avoir un peu chaud, vous êtes en train de faire de l'activité physique. Avoir mal est uniquement une manière de vous décourager.

6

Regarder son niveau en face

Si certains débutants ont une mauvaise image d'eux-mêmes, d'autres au contraire ont tendance à surestimer leur niveau. Ce qui les amène, une fois qu'ils passent au concret, à une déception parfois cruelle. Si vous ne pratiquez plus de sport depuis longtemps, il est impossible que vous ayez un bon niveau. Alors acceptez-le... et profitez malgré cela de tout le plaisir que le sport peut vous apporter.