

10 CONSEILS POUR TOUJOURS RESTER MOTIVE



Déjà marre d'aller vous entrainer ? C'est normal !

Quand on commence la muscu on est toujours prêt à se donner à fond. Les premières séances se passent bien mais très vite on perd notre motivation... Ça prend du temps, c'est difficile, on a la flemme, on ne voit pas de résultats... Bref on a plus envie d'y aller.

On rencontre tous des difficultés différentes, mais on connaît TOUS cette baisse de motivation. Dans 95% des cas, c'est ce qui fera arrêter le sport, ce qui est bien dommage...

Mais si je vous disais qu'il y a des techniques simples pour rester motivé ?

Ce sont des petites astuces qui permettent facilement de surmonter cette difficulté pour au final atteindre votre objectif.

1. Visualisez votre Objectif



Vous avez commencé la musculation pour une bonne raison ?

Cela peut être pour perdre de poids, gagner en volume, sculpter votre physique, avoir les tablettes (le fameux *six pack*), gagner en force ou juste vous maintenir en forme. Il existe des dizaines de raisons pour se lancer dans la musculation, nous avons chacun notre propre objectif.

Cet objectif il est important que vous vous en souveniez et que vous le visualisiez. Représentez vous clairement ce changement physique dans votre tête. Gardez cette image et soyez sûr que chaque entraînement est un pas de plus pour atteindre votre but.

Il est possible qu'au bout d'un moment vous ne voyez plus de changement. C'est normal, la progression est rarement linéaire. Ces phases sont des paliers de consolidation.

Lors de ces paliers on a l'impression que nos entraînements ne servent à rien. Pourtant des changements ont bien lieu intrinsèquement. Les terminaisons nerveuses se développent et les muscles deviennent plus réactifs. Ce n'est souvent qu'après qu'on observe un vrai changement physique.

Pour ne rien lâcher, gardez cette image de vous en tête pour continuer même lorsque vous aurez l'impression de stagner. Le facteur clé pour être musclé avant la technique c'est surtout la persévérance.

2. Trouvez une salle que vous aimez



Une astuce simple mais déterminante pour rester motivé est de trouver une salle, que vous appréciez.

Que ce soit pour l'ambiance, le cadre, les gens, le matériel, l'emplacement, ou tout ça à la fois, trouvez un endroit dans lequel vous aurez plaisir à vous rendre pour faire vos séances.

Ce simple détail pour faire la différence. A partir de là vous entraînez devient un plaisir. Le plaisir mène à la pratique, la pratique mène à l'excellence, et l'excellence mène à nouveau aux plaisirs, c'est un cercle vertueux.

Donc très important avant de vous engagez quelque part, assurez vous que cet endroit vous convient et que vous vous y sentiez bien.

3. Commencez avec un(e) ami(e)



L'autre astuce qui peut beaucoup vous aider est de commencer avec quelqu'un que vous connaissez.

Il n'est pas toujours évident de se motiver quand on est seul. Quand on est deux la situation est beaucoup plus simple. On se motive mutuellement et quand l'un a un coup de mou l'autre peut le booster.

De plus quand on est deux on se challenge. On essaie plus ou moins de se mettre en compétition pour voir lequel est le meilleur ce qui donne un côté ludique.

On peut aussi se soutenir. Que ce soit pour des conseils ou faire un exercice difficile, notre ami(e) peut toujours nous aider à nous améliorer.

Dans tous les cas avoir une personne avec qui s'entraîner est un facteur clé pour progresser et rester motivé.

4. Choisissez le Programme qui vous convient



N'adoptez pas un programme si vous n'êtes pas à l'aise avec sa routine. Ne commencez pas un programme Split par exemple si vous souhaitez travailler plusieurs groupes musculaires à chaque séance. Optez plutôt pour un programme Full-Body ou Half-Body le cas échéant.

A l'inverse si vous voulez vraiment séparer les entraînements pour chaque muscle, dans ce cas privilégiez une approche PPL ou Split comme on vient de le voir. Choisissez une routine avec laquelle vous vous sentez à l'aise.

N'oubliez pas de choisir un programme qui s'adapte également à votre emploi du temps. Ne préparez pas une routine de 5 séances par semaine si vous avez un planning hyper chargé.

L'avantage en musculation est qu'il existe une variété de méthodes qui permettent de s'entraîner de 2 à 6 fois par semaine, et de progresser qu'elle que soit l'approche. Donc à nouveau choisissez la routine qui vous inspire et adaptez la à votre vie.

5. Préparez votre « Liste de Course »



Une fois que vous avez votre programme vous pouvez organiser vos séances.

Ce qu'il ne faut pas faire c'est aller à la salle comme un(e) touriste. A chaque séance prévoyez un certain nombre d'exercices à faire. Ces exercices sont votre liste de course, ou votre *To Do List*.

Faites tous les exercices de votre liste et terminez votre séance seulement quand vous aurez terminé. Si vous êtes vraiment motivé vous pouvez en faire un ou deux de plus. A l'inverse si vous avez moins de temps vous pouvez en faire un exercice de moins, mais il faut que ça reste exceptionnel.

6. Une fois mais pas deux



Ne loupez jamais deux séances d'affilés.

Il peut arriver d'avoir des impératifs ou un imprévu mais ne loupez jamais deux entraînements à la suite.

C'est une règle d'or à laquelle il ne faut pas déroger. Il peut y avoir une exception, mais si vous ne vous entraînez pas plusieurs séances d'affilées, il vous sera de plus en plus difficile de rester motivé.

Rester assidu est le meilleur moyen de maintenir une discipline et d'atteindre votre objectif.

Et rassurez vous, vous pouvez tout à fait vous accordez une ou deux semaines de repos pour les vacances (heureusement !). Ce qu'il faut éviter c'est juste de manquer une séance qui était programmée.

7. Le plus dur est de se lever du canapé



Même si vous êtes hyper déterminé(e), il y aura des jours plus difficiles que d'autres... C'est inéluctable.

Dans ces moments souvenez que le plus dur dans une séance n'est pas le moment où vous faites l'exercice, mais celui où vous venez à la salle.

Sortir du canapé est clairement l'instant qui demande le plus de courage et de motivation.

Donc les jours où vous n'êtes pas motivé(e), trouvez juste le courage de venir à la salle et de faire un exercice. Ne réfléchissez pas, mettez votre cerveau sur OFF et allez vous entraîner. Une fois que vous y serez vous remarquerez que le reste est beaucoup plus facile. Libre à vous ensuite de faire la séance comme vous voulez.

8. Soyez patient...



« Tout arrive à point à qui sait attendre... » facile à dire, surtout à une époque où nous sommes nombreux à vouloir tout tout de suite.

Le sport n'échappe pas à la règle. Quand on commence on espère avoir très rapidement des résultats, et souvent les changements n'arrivent pas aussi vite qu'on espère.

Pour palier à ça, apprenez à apprécier les moments que vous vivez à la salle. Cela peut être plein de choses :

- Les échanges avec les adhérents
- Le fait de décompresser après une grosse journée
- Les sensations que vous ressentez lorsque vous faites vos exercices
- Les changements physiques que vous constatez
- Terminer la liste de courses que vous vous étiez fixé (rien que ça constitue une petite victoire, soyez en conscient(e))
- Un nouveau mouvement que vous venez d'apprendre
- Un exercice sur lequel vous augmentez la charge
- Etc.

Lorsque s'entraîner devient un plaisir, tout le reste devient plus simple.

Et gardez bien en tête que 100% des personnes qui ont atteint leur objectif ont une chose en commun : elles ont toutes persévéré !

9. Ecoutez de la Musique



Vous l'avez certainement déjà constaté, et de nombreuses études scientifiques vont dans ce sens, on a souvent de meilleures performances lorsqu'on entend un son qu'on aime bien. C'est d'ailleurs pas anodin si de nombreuses personnes s'entraînent avec des écouteurs.

La musique a le don de nous faire oublier la douleur comme si on était dans un état de trans. On a alors beaucoup plus de pep's et d'énergie pour enchaîner les séries.

Le conseil est donc de préparer une playlist *Sport / Musculation* pour vos séances. Si vous manquez d'imagination, Spotify, Deezer ou Youtube regorgent de vidéos et compilations pour vous aider à trouver la motivation.

Essayez et constatez par vous même ;)

10. Allez voir des Praticants qui ont réussi



Quelque soit l'endroit où vous vous entraînez, vous apercevrez forcément des gens qui ont un bon (voire un très bon) niveau.

Si vous rencontrez quelqu'un qui a réussi à atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé, n'hésitez pas à aller lui parler. Demandez lui conseils. Il vous dira certainement les erreurs qu'il a fait et la préparation de ses entraînements pour atteindre son niveau actuel.

Prenez le temps de poser toutes les questions qui vous passent par la tête, certaines réponses pourraient vous surprendre. Par exemple, on peut penser qu'une personne musclée s'entraîne obligatoirement 5 fois par semaine, alors qu'en réalité un rythme de 3 séances hebdomadaire peuvent largement suffire.

Servez vous de ces personnes comme des modèles à suivre. Inspirez vous de leurs parcours et n'hésitez pas à leur demander de l'aide. Elle seront ravies de pouvoir vous accompagner, et vous vous serez dans les meilleurs conditions pour progresser.



Vous voilà prêt pour commencer la musculation et rester à bloc pour devenir la meilleure version de vous même !

Nous avons aperçu ici beaucoup de notions comme les programmes d'entraînements, les séances, ou encore les exercices à faire. Je vous invite à découvrir directement tout ça sur le [Blog](#) pour profiter de tous les conseils pour vous construire un programme au top !

Et si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter à contact@muscu-street-et-crossfit.fr

Bonne journée à vous !