NICOLAS **DUGAY** & INGRID **PETITJEAN**

Avec la participation du Dr Émilie Ralu-Kopec, de Lætitia Blondeau, Agnès de Parseval, Yvette Pécori, Jérôme Bubbe, Nicolas Chrétien et Erika Kingsoon

DÉVELOPPER SON MENTAL POUR SE REMETTRE AU SPORT

Préparation mentale, exercices sportifs, shiatsu et conseils nutritionnels

JouVence

Sommaire

Introduction 8

1. Les piliers d'une reprise durable 9
Quel sport choisir ? 12
Quelles raisons vous poussent à vous remettre au sport ? 14

2. Comment atteindre ses objectifs ? 20
La méthode VROP 24
La méthode SIKANALORS 25
Se construire un objectif progressif . . . 27

3. Les neuf secrets de l'entraînement 33

4. Le mental au service d'un défi sportif . . 40
Switch contre la douleur 41
Projection mentale de l'évènement 43

5. Se mettre ou se remettre à la course à pied par Nicolas Chrétien 47
Quelles fréquences ? 48
Programme pour courir 30 min 49
Conseils pratiques pour aller plus loin . . . 51

6. Se mettre ou se remettre au cyclisme
par Jérôme Bubbe 54
Reprendre l'activité physique grâce au vélo d'appartement. 55
Battre son mental et vaincre l'ennui pendant la séance 56
La programmation 58

7. Se mettre ou se remettre à la natation
par Lætitia Blondeau 63
À qui s'adresse le programme de natation ?. 64
Le programme 64

8. Se mettre ou se remettre au fitness
par Nicolas Chrétien 71
À qui s'adresse le programme de reprise de sport? 72
Quelles fréquences ?. 73
Le programme 74
Conseils pratiques pour aller plus loin 78

9. Ressourcer son corps avec le shiatsu et le qi gong par Agnès de Parseval 79
Rituel du matin 81
Rituel du soir 84

Bonus : quelques points magiques pour aller plus loin 89

10. Pratiques d'excellence de nutrition par Yvette Pécori 95
L'assiette du sportif 96
Menu spécial entraînement 101
Menu spécial compétition 104

Conclusion 109

Postface du Dr Émilie Ralu-Kopec 110

Introduction

Qu'allez-vous trouver dans ce livre ? Des solutions concrètes pour vous remettre au sport durablement, quelle que soit votre situation. Vous ne savez pas quel sport choisir pour reprendre une activité physique ? Vous avez des doutes sur le bon régime nutritionnel ? Vous craignez de souffrir de courbatures et vous souhaitez les éviter ? Vous manquez d'expertise pour construire un programme d'entraînement durable ? Vous avez déjà essayé de reprendre le sport, mais vous doutez de votre abnégation dans la durée pour éviter d'arrêter au bout de trois séances ? Ce livre répond à toutes ces questions et s'adresse à tous les publics : jeunes et moins jeunes.

Chapitre 1

Les piliers d'une reprise durable

Reprendre une activité physique ou en démarrer une est souvent une volonté affichée, parfois une réussite. Malheureusement, nombreux sont ceux qui se fixent cette résolution sans jamais arriver à la tenir dans le temps. Si c'est votre cas, rassurez-vous, c'est assez normal puisque des études montrent que 80 % des résolutions de début d'année ne sont pas tenues.

Le plus souvent, lorsqu'on n'atteint pas ses objectifs, il ne s'agit pas d'un problème lié à la santé ou la forme, mais de freins liés à la dimension mentale, à ses propres croyances.

Qu'est-ce qu'une croyance ? C'est une pensée considérée comme vraie, que votre cerveau renforce, quel que soit l'argument opposé. En clair, si vous nous dites « je n'ai pas le temps » et que nous vous répondons « on peut vous aider à vous organiser », vous allez nous répondre « ah oui, depuis tout petit, je ne sais pas m'organiser ».

Et vous qui avez déjà essayé de vous remettre au sport, quels sont les croyances ou arguments qui vous ont poussé à arrêter, à abandonner ?

Les 10 bonnes raisons
de ne pas se remettre au sport :

1. Je n'ai pas le temps. ❒
2. Je n'y prends pas de plaisir. ❒
3. Je n'ai pas les équipements nécessaires. ❒
4. Cela n'a aucun sens. ❒
5. Cela me fatigue. ❒
6. Je veux garder du temps pour ma famille, mes amis. ❒ ❒
6. J'ai des douleurs après le sport. ❒
8. Je n'ai plus le niveau. ❒
9. Je n'ai plus l'âge. ❒
10. Je n'ai pas d'ami pour en faire avec moi. ❒

Si vous n'avez pas traité ces croyances ou ces arguments durablement, il est tout à fait normal de ne pas arriver à reprendre une activité physique.

Si vous souhaitez reprendre durablement une activité physique, ce livre est fait pour vous. Vous y trouverez à la fois les approches mentales pour vous remettre ou vous mettre au sport durablement ainsi que les principes d'entraînement garantissant une reprise adaptée. Par ailleurs, des coachs sportifs vous donneront des

entraînements clefs en main autour des sports que vous pouvez pratiquer facilement, sans investissement, et même très souvent chez vous. Enfin, car le sport n'est rien sans la nutrition et la relaxation, nos experts vous apporteront des approches pratiques pour vous guider dans votre objectif.

Quel sport choisir ?

Dans ce domaine, il y a les rêves et la réalité ; vous ne pouvez pas forcément faire ou refaire le sport que vous préférez pour diverses raisons : votre disponibilité, votre âge, votre forme physique, votre environnement. Ce n'est pas grave et cela ne doit pas altérer votre volonté de vous remettre au sport. Pour autant, il est important de ne pas se tromper de sport pour cette reprise.

Les questions suivantes vont vous aider à affiner ce que vous aimez ou souhaitez.

- Est-ce que je souhaite faire un sport individuel ?
- Est-ce que je souhaite faire un sport collectif ?

- Est-ce que je souhaite faire un sport en salle ?
- Est-ce que je souhaite faire un sport en plein air ?
- Est-ce que je veux faire un sport pour le loisir ?
- Est-ce que je veux faire un sport pour faire de la compétition ?
- Est-ce que je souhaite faire un sport facile d'accès ?
- Quel est mon sport favori ?
- Puis-je le pratiquer ?

En fonction de vos objectifs, nous avons classé les sports les plus connus en trois catégories.

1. **Les sports bons pour le cœur, basés sur l'endurance et facilement accessibles à tous :**
   - la marche ;
   - le jogging ;
   - le cyclisme ;
   - le rameur ;
   - le fitness à la maison.

2. **Les sports bons pour le cœur, basés sur l'endurance et moins accessibles à tous :**
   - le tennis ;
   - le squash ;
   - le fitness en salle ;
   - les arts martiaux ;
   - la natation.

3. **Les activités physiques qui n'apparaissent pas comme du sport (et pourtant !) :**
   - marcher plutôt que de prendre les transports ;
   - prendre son vélo plutôt que sa voiture ;
   - prendre les escaliers.

Quelles raisons vous poussent à vous remettre au sport ?

Nous avons évoqué précédemment des exemples de situations qui n'ont pas permis la reprise d'une activité physique durable.

À l'inverse, nous constatons de beaux succès de reprise du sport avec, par exemple, les cas suivants.

- **Une raison d'être collective qui naît dans un couple, entre amis ou en famille.**

Combien de personnes se sont-elles mises à pratiquer un sport parce que leur conjoint était passionné d'une activité ? Cela reste possible si le conjoint est accompagnant et permet à l'autre de progresser à sa vitesse. Certains amis se remettent au sport en se motivant réciproquement, par des rendez-vous fixés pour aller courir, nager, randonner… Et le partage d'un moment est une motivation sous-jacente à l'idée d'aller faire du sport. Cela devient le partage d'un moment et d'une activité.

- **À l'issue d'une période de crise, qu'elle soit personnelle ou professionnelle, quand une personne a besoin de se changer les idées,** elle oriente sa nouvelle vie en la structurant autour d'une activité sportive. Cela permet de se voir progresser dans une activité qui ne dépend que de soi. C'est une façon de reprendre le contrôle de la situation en toute autonomie, ce qui est excellent pour l'estime de soi. Le sport permet également de mieux gérer son stress et devient un

soutien thérapeutique, tel qu'évoqué par le Dr Ralu-Kopec[1].

- À la suite d'un problème de santé, le sport peut devenir un allié majeur pour retrouver de bonnes sensations et se sentir en forme. Il devient alors vital pour la personne.

Pourquoi parler de raisons d'être dans la reprise du sport ?

La raison d'être répond à la question du « pourquoi ». Pourquoi est-ce que je souhaite reprendre une activité sportive ? Qu'est-ce qui fait sens pour moi ? Qu'est-ce qui me motive de façon profonde dans le fait de faire du sport ?

Il s'agit là d'une étape essentielle si l'on souhaite transformer la résolution en action durable.

L'idée est de suivre cette démarche, sans penser à la reprise du sport dans un premier temps, et ensuite de voir à quelles raisons d'être peut se rattacher le sport.

1. Émilie Ralu-Kopec est médecin généraliste et exerce à Montmorency. Elle est l'autrice de la postface du présent ouvrage.

Six exemples de raisons d'être auxquelles se rattache souvent la pratique d'une activité physique et sportive :

- **la beauté :** quand nous parlons de beauté comme raison d'être, nous pensons à la beauté en général, c'est-à-dire la capacité d'une personne à accorder de l'importance à ce qui est beau ; il peut s'agir de la beauté dans l'art, dans la nature… Et par extension, la beauté peut devenir un moteur au niveau du sport, par rapport à la beauté du geste bien réalisé ou encore à la beauté du corps ;
- **le partage :** pratiquer une activité sportive peut être lié au partage de moments authentiques avec des proches, mais peut aussi créer du lien social ;
- **la santé :** la santé, se sentir en forme et se sentir bien vieillir sont souvent des éléments structurants d'une raison d'être à partir d'un certain âge ou à la suite de problèmes de santé pour soi ou un proche ;
- **la découverte :** derrière la découverte, nous trouvons la curiosité et simplement l'envie d'explorer de nouveaux terrains de jeu. Ces espaces peuvent être servis par

différents types d'activité, dont le sport. Je peux par exemple me lancer dans une nouvelle discipline sportive, ou simplement me mettre au sport, car je ne l'ai jamais véritablement expérimenté ;

- **la nature :** l'envie profonde de se reconnecter à la nature est souvent l'occasion de coupler cela à une activité sportive, comme la marche, le trail, le paddle… pour ceux qui ont la chance d'être à proximité de la campagne, de la montagne ou d'un plan d'eau ;
- **le défi ou le fait de repousser les limites :** de nombreuses personnes ressentent le besoin de se challenger et de se fixer des défis. Ce défi peut être professionnel ou personnel. Il peut évidemment être sportif. Par exemple, ce sera le rêve d'aller courir le marathon de New York qui motivera la personne à s'y préparer dans la durée. Pour autant, au bout du compte, la personne retiendra la beauté du chemin tout autant que l'objectif final, et le plus souvent repartira sur un autre défi pour continuer l'aventure.

À travers ces exemples, nous constatons que des éléments comme le plaisir, les émotions, le sens, la motivation, la concentration et l'organisation, la communication avec les autres sont des éléments structurants de la reprise d'une activité sportive. Et tous ces éléments appartiennent au champ du mental.

Et pour vous, quelles raisons d'être pourraient soutenir la reprise d'une activité physique durable ?