



Rebondissez plutôt que de culpabiliser

- La phase de désillusion après l'enthousiasme du début est normale.
- Au lieu de vous dévaloriser, profitez de cette 1^{re} étape du défi sportif pour analyser les faits, prendre conscience de vos limites et évoluer.

Focalisez-vous sur votre objectif et les bénéfices du sport

- Concentrez-vous sur votre objectif, plutôt que les exercices, les contraintes ou la douleur.
- Ayez en tête une image précise de ce que vous voulez obtenir; la visualisation augmente votre confiance et vos chances de réussite.
- Souriez en pensant aux bénéfices de faire du sport: réduction du stress, amélioration de l'apparence physique, augmentation de la qualité de vie, etc.

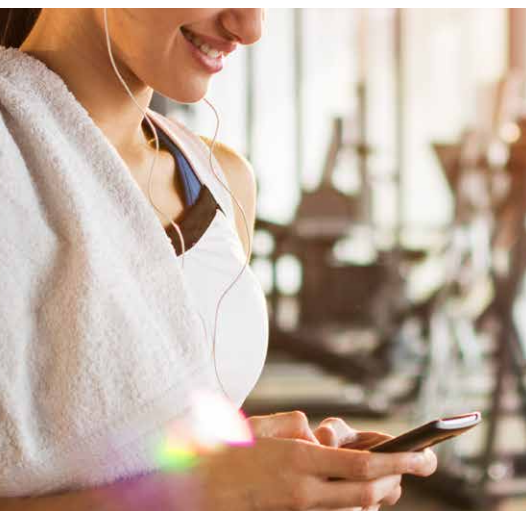


Trouvez des motifs d'action et fixez-vous des objectifs

- Mettez par écrit les raisons qui vous poussent à vous entraîner et relisez-les régulièrement. Vous entretenez ainsi votre motivation et plaisir.
- Notez juste en dessous vos objectifs personnels. Ceux-ci évolueront progressivement.

Concentrez-vous sur vos forces

- Renforcez vos points forts plutôt que vos points faibles: vous aurez plus de plaisir à les améliorer et obtiendrez plus facilement de bons résultats.
- Lors de vos entraînements, consacrez votre énergie en priorité à faire ce que vous aimez faire. Travaillez sur vos points faibles dans une moindre mesure.



Visualisez vos progrès

- Mesurez vos performances sportives à l'aide d'un objet connecté, une application mobile ou un GPS.
- Sélectionnez un indicateur représentant au mieux votre progrès (par ex. votre poids, votre temps sur un parcours ou le nombre d'exercices réalisés en une minute). Concentrez votre énergie pour le faire progresser.
- Dessinez un schéma illustrant votre progression dans le temps et affichez-le chez vous. L'avoir sous les yeux à tout moment vous stimulera et vous aidera à repousser vos limites de semaine en semaine.

Soyez persévérant, prenez du plaisir et dépassez-vous

- Travaillez votre motivation régulièrement en relisant nos conseils.
 - Minimisez les obstacles entre vous et le sport, en prenant vos affaires de sport avec vous au bureau ou en planifiant vos entraînements en avance. Vous éviterez ainsi la tentation de remettre à plus tard vos exploits sportifs.
- Soyez fier de ce que vous faites et gardez du plaisir à pratiquer votre sport:
- seul, entre amis, en groupe ou lors de cours
 - en écoutant de la musique
 - en vous récompensant après l'effort
 - en évitant de vous mettre la pression
 - en vous inscrivant à un challenge dans votre discipline
 - en variant vos programmes d'entraînement ou parcours.