

# DÉFI SANTÉ

**METTRE LA MACHINE EN MARCHÉ !**

Marie Ouellet, /CISSS ME, CLSC Gaston-Bélanger

Bravo à vous qui avez décidé de relever le défi !

Comment arriver à se motiver à long terme ?

**NE PAS PENSER « EXERCICE » MAIS PLAISIR!**

Le plaisir est intimement associé à la pratique  
assidue d'une activité physique

Afin d'éviter la lassitude et la monotonie, il est bon de varier un peu notre course à pied ou notre marche. Il peut être intéressant de changer de parcours ou d'endroit pour courir. Ainsi, au lieu d'aller courir ou marcher dans le même parc qu'à l'habitude, vous pouvez essayer de trouver un parcours dans les bois ou à la campagne. Dépaysement et libération de l'esprit assuré. 😊



# DÉFI SANTÉ

## SE FIXER DES OBJECTIFS RÉALISABLES

La motivation se transforme vite en déception si les objectifs ne sont pas fixés en fonction de votre réalité quotidienne. Les entraînements d'Énergie Cardio ont été conçus pour atteindre les objectifs réalistes ;

- **Informez** vos proches de votre intention de faire le DÉFI SANTÉ à la marche rapide ou à la course à pied et pourquoi ne pas les inviter avec vous. Les encouragements de votre famille sont très efficaces pour garder la motivation ;
- **Inscrivez** à votre agenda **AVANT TOUT VOS AUTRES RENDEZ-VOUS** les périodes consacrées à votre programme et **ne les déplacez sous aucun prétexte** ;
- **Essayez** de garder les mêmes plages horaires d'une semaine à l'autre. Une habitude devient ancrée dans notre vie si elle est répétée au même moment de façon régulière ;
- **Les gadgets ça marche !** Il existe une panoplie de gadgets qui peuvent agrémenter vos activités physiques et renforcer votre motivation. Podomètre, cardio-fréquencemètre, applications pour téléphone « intelligent » etc. ;
- **Notez** la progression de vos entraînements (durée, distance, niveau de fatigue, etc.). Vous aurez ainsi le sentiment de progression pour rester motivé ;
- **Soyez toujours prêt.** Partez pour le boulot avec votre équipement ;

Bon entraînement à tous !

