



GETTY IMAGES

## Rompez avec l'habitude de ne pas faire d'exercice

- Jorg Mardian
- [20/09/2023](#)

Faites-vous partie des nombreuses personnes qui ont du mal à trouver le temps et l'énergie nécessaires pour rompre avec l'habitude de ne pas faire d'exercice ? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. L'exercice est un élément essentiel d'un mode de vie sain, mais il peut être difficile de se motiver à bouger. Pour beaucoup, l'idée d'une activité physique régulière est séduisante, mais aussi difficile, voire décourageante.

La remise en forme exige une attitude ferme et un état d'esprit résistant. Pour obtenir un succès durable, une approche compétente est nécessaire.

PT\_FR

Une technique que de nombreuses personnes trouvent utile est celle de la « superposition d'habitudes ». Avec cette approche, vous comptez non seulement sur la volonté, mais aussi sur les avantages de « superposer » votre nouvelle habitude d'exercice à une habitude existante.

Par exemple, vous avez peut-être l'habitude de vous brosser les dents avant de vous coucher chaque soir ou d'allumer la machine à café lorsque vous vous réveillez le matin. James Clear, auteur de *Un rien peut tout changer*, explique que vous pouvez utiliser l'une de ces habitudes ancrées, à votre avantage, comme base d'un nouveau comportement sain.

Voici quelques exemples :

En préparant mon café le matin, je ferai 10 séries de pompes sur le comptoir.

Avant de prendre mon déjeuner, je ferai 25 flexions de jambes au poids du corps.

Lorsque je retire mes vêtements de travail, je mets mes vêtements d'entraînement.

La clé du progrès est la régularité, et ces micro-entraînements donnent souvent de meilleurs résultats que des visites peu fréquentes à la salle de sport. L'intégration d'un nombre suffisant d'exercices dans votre routine quotidienne peut vous permettre d'ajouter une quantité surprenante d'activité physique supplémentaire, quelle que soit votre situation.

**L'employé de bureau à court de temps** Êtes-vous en bonne santé et disposé à faire de l'exercice, mais n'avez pas l'habitude d'en faire ? Essayez un programme de renforcement musculaire et d'entraînement cardio en circuit à faible impact.

Choisissez des exercices qui ménagent les articulations, comme les pompes, les flexions, les fentes, les planches, les ponts de fessiers, les torsions russes, les levées de jambes, les genoux hauts, les *step-ups* et les *pistols*. Choisissez, par exemple, trois de ces exercices. Effectuez le premier exercice pendant un nombre spécifique de répétitions (par exemple 20 répétitions), puis, sans vous reposer, passez immédiatement au deuxième exercice, puis au troisième. Répétez ces trois exercices trois fois. Effectuez ensuite trois exercices différents. Faites cela pendant 30 à 45 minutes. Comme vous ne faites pas de pauses, votre rythme cardiaque augmentera probablement rapidement et restera élevé, ce qui fait de l'entraînement en circuit un excellent défi de musculation et de cardio que vous pouvez réaliser, changement et douche compris, en une heure environ.

**L'habitant d'appartement** Le manque d'équipement ou d'espace ne doit pas être un obstacle. La plupart des exercices énumérés ci-dessus peuvent être effectués dans votre chambre ou votre salon. Vous pouvez prendre de nouvelles habitudes en matière d'exercice en utilisant un programme qui ne nécessite qu'un jeu d'haltères ou de bandes de résistance et un tapis d'exercice (facultatif). Essayez un programme d'entraînement simple sur un site Web comme Fitness Blender.

**Le grand voyageur** Vous parcourez peut-être de longues distances pour votre travail ou pour d'autres raisons. Vous êtes souvent en déplacement ou dans des chambres d'hôtel. Les approches ci-dessus peuvent vous convenir, tout comme de simples exercices au poids du corps. Aucun équipement n'est nécessaire pour effectuer des séries de pompes, de flexions, de fentes, de sauts, de marche ou de course, ou même de course sur place dans une chambre d'hôtel, une salle d'entraînement ou tout autre espace disponible.

**La personne qui lutte contre la maladie** En fonction de votre maladie, il peut être judicieux de demander à un médecin de vous autoriser à faire de l'exercice et de vous conseiller à ce sujet. Mais il est presque certain qu'une forme d'exercice est nécessaire pour vous aider à combattre la maladie et à améliorer votre état de santé général. La maladie est peut-être plus un obstacle dans votre esprit qu'elle ne l'est pour votre corps. Même de nombreuses personnes souffrant de maladies chroniques peuvent et doivent prendre l'habitude de faire de l'exercice en commençant par une combinaison d'exercices cardio de courte durée et d'un entraînement de la force fonctionnelle.

**La personne qui n'est pas en forme mais qui a de la volonté** Même si votre corps n'est pas du tout en forme mais que votre esprit a de la volonté, vous avez déjà parcouru une bonne partie du chemin vers l'adoption d'une habitude de faire de l'exercice. Avec un peu plus d'efforts, cet état d'esprit volontaire peut surmonter des obstacles tels que le manque de temps, le manque d'espace, le manque d'équipement et les inhibitions. Choisissez une habitude sur laquelle fonder votre nouvelle habitude et utilisez l'une des approches ci-dessus ou une simple séance d'entraînement pour débutants. Il peut s'agir d'une promenade de cinq minutes dans la rue et d'une marche de cinq minutes au retour. Cela peut sembler simpliste au début, mais une fois que votre état d'esprit volontaire aura franchi ce dernier cap et sera passé à l'*action sous* la forme d'une véritable habitude d'exercice, vos promenades deviendront plus longues, vos séances d'entraînement seront meilleures, et votre corps et votre esprit se sentiront de plus en plus forts.

Même si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice et que vous êtes confronté à un ou plusieurs de ces obstacles, vous pouvez devenir régulier dans votre pratique d'exercice. Choisissez une habitude que vous avez déjà et ajoutez-y cette habitude d'exercice simple. Fixez-vous de petits objectifs réalisables et, avec un peu de patience et de persévérance, vous parviendrez à vous débarrasser de l'habitude de ne pas faire d'exercice. Dès que vous y parviendrez, vous aurez fait le premier pas d'un parcours de remise en forme qui vous rendra plus fort, en meilleure santé et plus heureux.