

# Baisse de motivation

## *5 points pour la retrouver*

### **1. Se rappeler pourquoi vous avez commencé**

Lorsque vous ne savez pas vraiment pourquoi vous faites quelque chose, vous perdez forcément la motivation. Pour quelle raison vous êtes-vous inscrit au sport ? Pour quelle raison avez-vous commencé un programme sportif, ou demandé conseil à un coach ? Ce questionnement va vous permettre d'animer votre motivation intérieure et d'atteindre vos objectifs.

*Ecrivez vos réflexions, relisez les régulièrement pour dépasser les coups de mou.*

### **2. Se fixer un nouvel objectif**

C'est essentiel ! Un objectif précis vous aide à rester motivé et concentré. Cela peut être une course de 5 km, une prise de poids de 5 kilos, ou tout simplement un ventre plat pour vos prochaines vacances. Se donner une date limite peut être challengeant. Attention à ne pas rentrer dans les extrêmes en se fixant un objectif inatteignable, restons raisonnable !

Voici quelques astuces qui vous aideront à l'atteindre :

- **Notez vos impressions après chaque entraînement**
- **Créez une courbe d'évolution**

Visualiser cette courbe vous fera prendre conscience de votre évolution

- **Planifiez vos entraînements et inscrivez-les chaque semaine dans votre calendrier.**

Une bonne organisation est excellente pour la motivation !

### **3. Changer d'environnement**

La routine est une des raisons principales de la baisse de motivation. Sortez de votre zone de confort. Changer de lieu peut être l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, de nouveaux coachs ou de tester de nouveaux cours collectifs

### **4. Se faire plaisir**

L'entraînement doit avant tout rester une partie de plaisir .Se procurer du matériel sportif récent (de nouvelles chaussures, une nouvelle tenue, des élastiques...) donne souvent envie de l'essayer au plus vite !

### **5. Mangez sainement**

Veillez à manger équilibré, en consommant suffisamment de fruits et légumes au quotidien, ainsi que les 3 macronutriments : les glucides, les protéines et les lipides ainsi vous aurez assez d'énergie pour vous entraîner.

Le mouvement est notre meilleur ami .Alors bougeons ensemble !

L'équipe Pass'sports.