



Bien s'entraîner !

L'entraînement, c'est d'abord se fixer un objectif !

S'entraîner, c'est s'engager dans un projet à plus ou moins long terme. Comme pour tout projet il convient d'abord de se fixer un objectif. Il y a beaucoup de bonnes raisons de s'engager dans un projet d'entraînement. Cet objectif est essentiel car il définit les paramètres des différents entraînement. On parle aussi de mobile d'entraînement.

Quelques exemples répandus d'objectifs



Pratiquer
pour le plaisir



Pour perdre
du poids



Pour se
relaxer



Pour être plus
performant



Pour rester en
bonne santé

Le choix de l'objectif implique des méthodes d'entraînement diverses. Ces méthodes impliquent de faire varier les paramètres de l'entraînement : durée, intensité, récupérations...

Vocabulaire de l'entraînement



Volume : ensemble
des séries de chaque
exercice composant
une séance ou un
c y c l e



Répétition : correspond à
un mouvement complet,
une action. C'est la plus
petite unité de travail.



Récupération : pause
entre les séries ou les
exercices. Elle peut être
active ou passive.



Intensité : elle est personnalisée et
s'exprime en pourcentage de ses
capacités (maximum en musculation,
VMA en course à pied).



Série : ensemble de
répétitions réalisées
sans repos.

Zoom sur la perte de poids comme objectif d'entraînement

Vouloir affiner sa silhouette, perdre du poids est une motivation fréquente et un objectif récurrent chez les pratiquants. Il ne faut tout d'abord pas oublier que le plus important est de sentir bien dans son corps et que les représentations de corps parfaits sont souvent le fruits de retouches photos.



Ensuite, c'est la combinaison de l'activité physique et de l'alimentation qui permettra de perdre du poids. L'alimentation doit être équilibrée. Manger de tout en quantité raisonnable, éviter de grignoter, éviter les aliments trop transformés, trop sucrés et trop gras sont des recommandations connues de tous.



Enfin, différents types d'activités physiques peuvent favoriser la perte de poids. Les efforts longs et peu intenses favorisent la dégradation des graisses qui sont la conséquence d'un déficit énergétique. Les efforts intensifs participeraient également de la dégradation des graisses à travers la sécrétion de noradrénaline.