

## Comment rester motivé à s'entraîner

*Tu ne peux pas t'entraîner comme d'habitude : pour rester motivé,  
il faut s'adapter, accepter de changer et de s'organiser autrement*

### Accepter

Accepte de **renoncer** à ce que tu ne peux plus faire.  
De toute façon, tu ne peux pas tout contrôler...  
Accepte l'**incertitude** (report des échéances).  
Accepte de **diminuer ton niveau d'exigence** : concentre-toi sur ce que tu peux faire et mets-y toute ton énergie.

Noublie pas qu'en restant chez toi **tu te protèges** et tu protèges les autres (ta famille, tes amis et finalement tout le monde).

**Apprécie de** pouvoir **pratiquer** une activité physique dehors ou même à la maison.



### Prendre du plaisir à s'entraîner

Accorde-toi des récompenses quand tu as progressé !

**Reste connecté** avec les autres, ta famille, ton coach, ton cercle d'amis et les autres grimpeurs.

Faites **des séances ensemble** par appels vidéo (groupe whatsApp, visio, ...).

Proposez-vous **des défis** !

Soutenez vous !

### Continuer à échanger

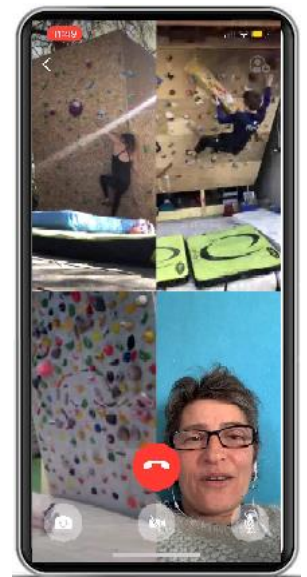
Crée de nouvelles routines : **fixe-toi des horaires** pour t'entraîner et d'autres pour le travail scolaire ou professionnel. Prévois aussi les moments où tu vas te reposer ou te divertir. Bref, crée un cadre à ta journée.

Les stages et compétitions sont reportés ou annulés, il faut s'organiser malgré beaucoup d'incertitude : fixe-toi quelques objectifs généraux, plus lointains.

### S'organiser, planifier

Prend soin de ton énergie physique en veillant à ton **hydratation**, à ton **alimentation** et à ton **sommeil**.

Le recours à **l'imagerie mentale** a un impact positif sur ta motivation, ta confiance, ta concentration, ... (t'imaginer grimper). La simulation motrice permet de maintenir ton niveau technique (visualiser chacun des mouvements, le ressentir) et facilitera ta reprise.



### S'adapter



Choisis-toi **des objectifs** dans des domaines que tu n'as pas souvent le temps de développer.

Par exemple, augmente ta force, ta vitesse, développe ta souplesse, ton gainage, ta mobilité, travaille la visualisation, ta concentration, ta combativité, ... améliore ta condition physique (courir plusieurs fois par semaine ou tous les jours), ...

### Se fixer des buts ou des challenges

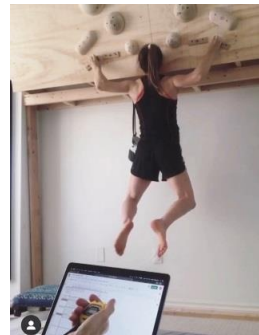
#### Souplesse



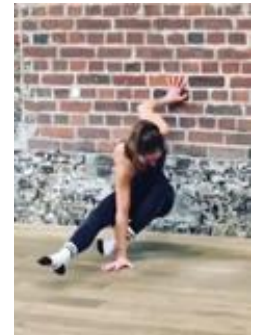
#### Gainage en équilibre



#### Force



#### Mobilité



### Prendre du recul

Réfléchis à ton **objectif à long terme** : Quel est ce rêve initial que tu poursuis ? Qu'est-ce qui te motive en tant que sportif ? Quelle direction suis-tu ? Qu'est-ce qui t'anime réellement dans ce projet ?

Identifie qui tu souhaites être en tant que sportif et comme individu face à cette situation nouvelle : qu'est-ce qui te rendrait **fier** à la sortie de ce confinement ?



**En cas de difficulté, de pensées envahissantes (tu rumines ou ressasses), d'inconfort (colère, frustration, anxiété, ennui) ou de comportement inhabituel (irritabilité, passivité, insomnie, trouble alimentaire, ...), n'hésite pas à en parler à tes amis ou ta famille et contacte ton entraîneur.**