

## Comment rester motivé

**Demeurez motivé!** – Sans motivation, vous oublierez bientôt pourquoi vous courez, vous vous trouverez des excuses pour ne pas faire de l'exercice et, progressivement, vous ne ferez plus d'exercice du tout.

Servez-vous de tous les trucs imaginables pour demeurer motivé. Rassemblez des citations motivantes que vous pouvez afficher sur le frigo ou dans votre bureau. Recherchez des histoires d'autres coureurs et personnes qui ont surmonté des obstacles importants pour atteindre leurs objectifs. Fixez beaucoup de buts atteignables à court terme. Choisissez-en des faciles pour pouvoir les atteindre. Lorsque vous en atteignez un, fixez-en tout de suite un autre.

Voici certains conseils pour demeurer motivé :

1. Fixez des buts immédiats ainsi qu'à court et long terme. Comme buts immédiats, vous pourriez choisir un objet à atteindre en courant et une fois rendu en choisir un autre et ainsi de suite. Vous aurez ainsi l'impression d'atteindre plusieurs buts faciles. Un but à court terme pourrait consister à augmenter le temps d'entraînement d'une minute par semaine. Vous pourriez vous fixer comme but à long terme d'être capable de courir sans arrêt pendant vingt minutes après trois mois.
2. Utilisez un journal d'entraînement pour pouvoir constater vos progrès et pour vous encourager à atteindre votre but ultime.
3. Faites de l'exercice avec un partenaire. Demandez à un ami de se joindre à vous, choisissez un objectif commun et motivez-vous l'un et l'autre.
4. Fixez-vous des objectifs d'achèvement et non de vitesse. Ne vous préoccupez pas de votre vitesse, faites les vingt ou trente minutes habituelles.
5. Récompensez-vous. Lorsque vous atteignez vos objectifs, offrez-vous une récompense pour vous motiver à vous rendre au prochain objectif.

Assurez-vous que vos objectifs sont :

- Précis
- Mesurables
- Atteignables
- Réalistes
- Axés sur le temps

En faisant preuve de créativité dans votre entraînement, votre routine de jogging sera plus intéressante.