

# **Pas d'excuses!**

par Steve Dubé

J'ai beaucoup de difficultés avec les gens qui me donnent des excuses pour ne pas s'entraîner (sauf la mort...je peux faire des concessions parfois!). Cependant, tout le monde veut des résultats. Pour en obtenir, il n'y a pas 10 000 façons, on lève notre postérieur de notre siège et on bouge, c'est aussi simple que ça!

Voici mon « top 4 » des pires excuses : Je suis trop vieux, j'ai une mauvaise génétique, je n'ai pas le temps, j'avais de belles formes avant la naissance de mon garçon/fille.

**1) Je suis trop vieux** : Cela n'est pas une raison, il suffit d'y aller selon votre capacité, même les personnes âgées en centre d'accueil bougent plus que certains jeunes de 15 ans! Il y a une énorme différence entre être vieux et se sentir vieux. Peu importe votre âge, il est important de bouger pour garder la forme. Chris Chelios des Redwings de Détroit a signé un contrat de 1 an à 45 ans! Mes parents jouent au golf (à pied) l'été, l'hiver, ils font du ski de fond et peu importe la saison, ils marchent quotidiennement. J'ai 37 ans, alors cela peut vous donner une idée de leurs âges! Ils sont plus actifs que des jeunes de l'école secondaire où je travaille comme entraîneur de basketball. L'âge n'a pas d'importance, ce n'est qu'un numéro!

**2) J'ai une mauvaise génétique** : Tout le monde est différent, mais personne ne devrait avoir une accumulation démesurée de gras. Les gens s'entraînent 1 à 3 fois/semaine et se plaignent de ne pas perdre de gras, mais ils mangent des gâteaux, des chips, du chocolat, etc. Ils mettent la faute sur le compte de la génétique...S.V.P., ce n'est pas la génétique, mais plutôt le manque de volonté! Pour perdre votre gras, il n'y a pas de secret, appliquez le principe du trio santé (voir article précédent portant ce nom). Si vous ne voulez pas faire cela, bien

restez comme vous êtes, assumez, mais ne mettez pas cela sur le dos de la génétique!

**3- Je n'ai pas le temps :** Celle là, c'est ma meilleure! J'entraîne beaucoup de présidents de compagnie qui oeuvrent dans différents domaines (restauration, construction, finance, etc.) et laissez-moi vous dire que ces gens là ont un agenda bien rempli. Ils trouvent quand même le temps de s'entraîner de 2 à 3 fois/semaine et obtiennent de bons résultats. Quel est leur secret? Discipline et organisation du temps. La population, en général, a le temps de faire des activités plutôt divertissantes : cinéma, souper/dîner au resto, magasinage, etc., mais n'arrive pas à faire 45 minutes/3 fois/semaine d'entraînement pour leur santé. Lorsque ces gens ont un malaise...ils annulent tout et se rendent chez le médecin! Les gens me disent souvent : « C'est facile pour toi! Tu travailles dans ce domaine! ». C'est vrai que c'est plus facile, mais je suis quand même très occupé comme la majorité de la population! J'ai une vie personnelle, je « coach » au basket, j'ai 4 chiens, je travaille à temps plein, j'écris des articles, j'étudie, j'assiste à des séminaires, etc. Je trouve quand même le temps de faire 4 sessions d'entraînement/semaine avec mon partenaire, je marche 3 km/jour avec mes 4 chiens (ce n'est pas des Chihuahua) et je fais 1 session de réhabilitation/prévention des blessures par semaine. Entraînez-vous et votre corps vous le rendra!

**4- J'avais de belles formes avant la naissance de mon garçon/fille :** Si votre enfant est maintenant âgé de plus de 1 an, ce n'est pas le gras de la naissance le problème, c'est que vous mangez mal et que vous ne bougez pas assez...c'est aussi simple que cela. Si cela fait moins d'un an que vous avez accouché, je peux vous donner le bénéfice du doute, mais sinon...Une cliente à moi a eu trois enfants et pendant deux de ses trois grossesses, j'étais son entraîneur. Elle s'est entraînée jusqu'à 9 mois de grossesse et une fois l'accouchement fait, 10 jours après, elle était de retour! Elle a eu un gain de gras, mais trois mois plus tard, elle avait retrouvé son poids d'avant grossesse. Elle

s'entraînait, mais elle mangeait bien également : légumes, protéines, jus frais, etc. Elle est au début de la quarantaine et il y a des jeunes filles de 20 ans qui ne sont même pas à son niveau et qui aimeraient avoir ce corps. Donc, si vous avez gagné du poids durant la grossesse, ce qui est tout à fait normal, vous devriez le perdre dans les trois mois (environ) suivant l'accouchement, sinon, il y a quelque chose qui ne va pas avec votre trio santé.

Le but de cet article n'est pas de choquer personne, mais de vous faire réaliser que les excuses sont les pires choses à entendre quand quelqu'un veut changer son apparence et/ou sa vie. Que vous soyez étudiant, homme d'affaires, femme à la maison, il y a toujours de la place à l'amélioration. Si vous ne faites pas tout en votre possible pour réussir, cela n'arrivera pas tout seul. Allez chercher de l'aide! Après avoir lu cet article, j'espère que vous décollerez vos fesses de votre sofa et vous vous mettrez à bouger! Pour en savoir plus sur nos différents programmes, contactez-nous.