

Le mouvement

HappyFitness

Débutons cette formation, chers amis, avec des présentations officielles. Découvrez dans ce premier module qu'est-ce que le mouvement HappyFitness, notre mission et comment nous la réalisons, puis apprenez-en plus sur notre approche de l'activité physique.

Qui sommes-nous - qu'est-ce que le mouvement HappyFitness?

Nous sommes une équipe de femmes, certaines sont kinésiologues, d'autres professeures de yoga, ergothérapeutes ou nutritionnistes et toutes sont entraîneuses. En plus d'être des expertes du mouvement, chaque membre de notre équipe est passionné du fun.

La mission et les services offerts

Le mouvement HappyFitness contribue à bâtir une société mobile, vivante et confiante en réformant la discussion entourant le bien-être et en plaidant l'importance du plaisir, à l'entraînement comme dans la vie.

On souhaite apporter la plus grosse dose de fun et de simplicité dans le domaine de l'activité physique, qui est habituellement présenté comme quelque chose de complexe et de laborieux à faire.

Pour réaliser cette mission, on offre une panoplie de services

- Le plus connu est nos entraînements en plein air pour des groupes de femmes à Montréal, sur la Rive-Sud, à Québec et dans les Laurentides;
- On propose également des fins de semaines retraite en chalet, incluant entraînements, séance de yoga, clinique de course, ateliers thématiques, repas nutritifs, vins, café, surprises et l'équipe sur place s'occupe de tout;
- On a une version tropical de nos retraite qui se déroule au Costa Rica sous un mode voyage actif;
- Finalement, notre podcast L'état du jeu, qui est notre plateforme pour changer la discussion autour du bien-être et qui vise à apporter nuance et esprit scientifique à ce qui est promu par l'industrie du bien-être.

La philosophie HappyFitness pour aborder l'activité physique

On aime approcher le mouvement comme un jeu, en démontrant son aspect rassembleur et sa simplicité. Ceci ne veut pas dire qu'on ne travaille pas fort et qu'on ne connaît pas la science de l'entraînement. Bien au contraire, on aborde nos entraînements en se basant sur la science, ce qui nous permet d'autant plus de jouer et de bouger de façon intuitive.

On souhaite aussi se détacher de l'approche "guru" du bien-être. Dans celle-ci une personne tente d'évangéliser une solution unique, toute faite et sans nuance, et de l'appliquer à tous sans considérer d'autres aspects de la vie. Pour HappyFitness, le mouvement est synonyme d'apprentissage, d'évolution, d'ajustement et de questionnement. Il faut regarder le contexte pour déterminer ce dont chacun a besoin, puisque d'une journée à l'autre nos besoins changent. Certaines personnes ont besoin de X alors que d'autres ont besoin d'Y, et vous êtes ces deux personnes dépendamment de la journée.

Il n'y a pas de formule magique pour être bien. Une fois que ceci est compris, c'est la première étape pour pratiquer le mouvement intuitif et jouer à l'entraînement.

Ressources et liens

Le site web du Mouvement HappyFitness | www.happyfitness.ca

La page Instagram du Mouvement HappyFitness | www.instagram.com/le_mouvement_happyfitness/

La page Facebook du Mouvement HappyFitness | www.facebook.com/happyfitnessmtl

Le podcast L'état du jeu du Mouvement HappyFitness | www.happyfitness.ca/letat-du-jeu

Le blogue du Mouvement HappyFitness | www.happyfitness.ca/publication

Module d'introduction

Leçon 2: Ordre du jour de la formation.

Le but de notre formation n'est pas de vous donner le plus d'information possible, mais de vous aider à comprendre et démêler l'abondance d'information qu'on reçoit. Dans un monde de surinformation, le pouvoir est dans la clarté. On aspire donc à vous donner les outils afin de naviguer par vous-même pour que vous puissiez devenir plus autonome et plus apte à trouver ce dont vous avez besoin pour être bien et vous ajuster d'une période à l'autre de votre vie. On veut vous amener à développer votre esprit critique et avoir un regard nuancé sur les messages reçus de l'industrie du bien-être.

Nous divisons notre contenu en trois modules d'une ou plusieurs leçons:

Module 1 : Comprendre l'influence de l'industrie

Leçon 1 : Réflexion sur l'industrie du bien-être et son effet sur notre perception du mouvement

Module 2 : Comprendre les fondements de l'entraînement pour simplifier notre approche et notre compréhension de l'activité physique

Leçon 1 : Comment fonctionne la mise en forme et les principes de l'entraînement?

Leçon 2 : Comment bouger?

Leçon 3 : Combien de temps est nécessaire pour se mettre en forme?

Leçon 4 : Combien de temps faut-il réellement bouger?

Leçon 5 : À quelle intensité faut-il bouger?

Module 3 : Trouver la motivation et le plaisir de bouger

Leçon 1 : Trucs concrets pour appliquer notre philosophie du jeu à votre pratique de mouvement

Au fil des modules et des leçons, on souhaite vous démontrer qu'être actif peut être plus simple, plus accessible et plus agréable qu'on pense, en plus d'être un facteur de rehaussement dans votre vie.

Module 1:
Comprendre l'influence de l'industrie.

La première étape pour bouger de façon plus intuitive est de comprendre le contexte qui “régit” les règles du comment et du pourquoi on bouge. De ce point de départ, vous pourrez peut-être mieux comprendre pourquoi vous avez une réticence à bouger ou pourquoi c’est difficile d’inclure l’activité physique à votre vie.

Leçon 1:
Réflexion sur l'industrie du bien-être et son effet sur notre perception du mouvement.

La science l’a démontré depuis des années, bouger et faire de l’activité physique sur une base régulière a des bienfaits multiples sur la santé. Tout le monde s’entend sur ce point, c’est unanime. On sait et on comprend que notre corps est fait pour être en mouvement, et pourtant c’est difficile de se motiver, de trouver le temps et de bouger adéquatement. Pourquoi donc ?

C’est ici qu’il faut prendre conscience et réaliser que le bien-être et le fitness est aujourd’hui devenu une industrie, une industrie qui est partout. Certaines personnes et entreprises ont perçu qu’il était plus facile pour les gens de payer pour des solutions complexes, qui leur donnent l’impression d’être actif, plutôt que de tout simplement bouger régulièrement par eux-mêmes.

L’industrie du fitness et du bien-être tend à vendre des formules X, des moyens Y et des résultats Z pour répondre aux maux des gens en prétendant pouvoir nous rendre plus heureux, plus actifs et en nous rappelant, tous les jours, que nous ne le sommes pas assez. Ironiquement, cette industrie, qui tire son argent de ces ventes de solutions miracle, n’a aucun intérêt à véritablement régler nos maux.

Mais si on réalise individuellement et collectivement qu’on n’a pas besoin de beaucoup pour bouger, qu’on n’a pas besoin de gadgets ou de technologies, et qu’on peut simplement sortir dehors pour s’entraîner, cette industrie perd de son sens et de sa valeur. C’est pourquoi les compagnies de bien-être et de fitness veulent entretenir la complexité entourant le mouvement et nourrir cette pensée qu’on en fait jamais assez, qu’on n’est pas assez motivé, qu’on peut être plus actif pour être mieux, que ça prend telle machine pour avoir des résultats, etc. C’est leur façon de faire de l’argent.

Il faut donc se défaire de l’emprise des messages reçus par l’industrie du bien-être et du fitness pour revenir aux bases les plus simples. Sauf que simplicité ne veut pas dire facilité. Il faut passer à l’action pour bouger par soi-même, mettre ses souliers et sortir marcher tout simplement. C’est ça la base ? Eh oui, mais l’industrie nous bombarde de tellement d’informations et de solutions qu’on ne sait plus comment être actif et on finit par être paralysé. Ça semble tellement gros et inaccessible que c’est plus facile de ne rien faire.

Ressources et liens

Rapport du *Global Wellness Institute en 2020*

[https://www.dropbox.com/sh/sjlc32b8aqt5y2l/AAB82lloQHLLnfUYeBd5eQB7a?dl=0&preview=2020+NYC+Press+Conf+Physical+Activity+Research+Slides+FINAL+with+Videos+\(1\).pptx](https://www.dropbox.com/sh/sjlc32b8aqt5y2l/AAB82lloQHLLnfUYeBd5eQB7a?dl=0&preview=2020+NYC+Press+Conf+Physical+Activity+Research+Slides+FINAL+with+Videos+(1).pptx)

Article sur la complexité entretenue par l’industrie du fitness

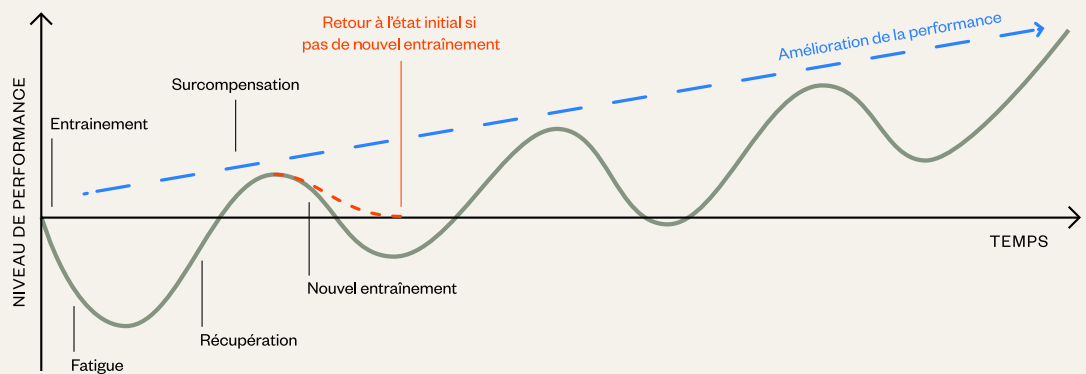
<https://thegrowtheq.com/we-make-fitness-too-complex-and-that-is-dumb/>

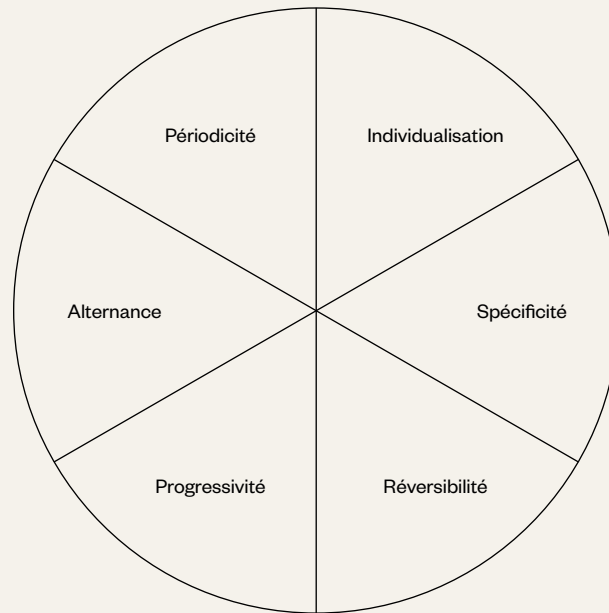
Module 2:
Comprendre les fondements de l'entraînement pour simplifier notre approche et notre compréhension de l'activité physique.

Avant de plonger plus en profondeur dans les fondements de l'entraînement, il est important de distinguer le mouvement de l'exercice physique puisqu'il s'agit de deux choses différentes. Le mouvement correspond au minimum de ce dont notre corps a besoin pour être en bonne santé; se lever de sa chaise, monter les escaliers, marcher vers la cuisine, etc. Tandis que l'exercice a pour but de développer des adaptations physiologiques précises, par exemple améliorer sa force musculaire, sa capacité respiratoire ou son endurance.

Leçon 1:
Comment fonctionne la mise en forme, et les principes de l'entraînement?

La mise en forme, ou l'entraînement physique, est un processus par lequel on vient imposer à notre corps une charge, un stress, supérieur à celui auquel il est habitué. Suivant une récupération adéquate - une alimentation saine, des jours de repos, du sommeil de qualité - le corps s'adapte physiologiquement à cette charge supérieure pour être tranquillement capable de la subir et la soutenir. À ce stade, pour améliorer davantage sa forme physique, il faut imposer un nouveau stress à notre corps, supérieur au précédent, puis suivre le processus de repos et de rétablissement jusqu'à ce qu'il y ait adaptation à cette nouvelle charge. Et ainsi de suite ! Par conséquent, pour s'améliorer physiquement de façon constante, il faut soumettre notre corps à un stress de plus en plus élevé. C'est ce qu'on appelle le principe de surcompensation.





Ce principe de surcompensation fait partie d'un ensemble de principes régissant les différents aspects à considérer pour s'entraîner et améliorer sa forme physique. Voici les autres préceptes :

Spécificité : selon l'objectif de mise en forme désiré, il faut tôt ou tard pratiquer l'activité physique qui y est spécifiquement reliée pour travailler et développer précisément les systèmes, les muscles, les tissus et la charge sur le corps que sollicite l'activité choisie.

Surcharge, sur-compensation (graphique ci-haut), ou périodicité : comme décrit plus haut, ce principe invite à induire un stimulus, un stress, qui doit être plus grand que ce à quoi le corps est habitué. Pour ce faire, on peut augmenter la fréquence, la durée ou l'intensité des entraînements, et ce, au fur et à mesure que vous vous améliorez.

Récupération ou alternance entre effort et repos : ce principe va de pair avec le précédent. Suite à un stress nouveau imposé à notre corps, on crée une fatigue qui nécessite une récupération. On doit permettre au corps de se rétablir, de réparer les dommages subis, et c'est à travers ce processus que les systèmes, les muscles, les tissus deviennent plus forts et plus endurants. La récupération est donc essentielle à l'entraînement.

Progression : le stimulus imposé pour créer des adaptations physiologiques doit être légèrement supérieur aux capacités du corps. La charge doit être augmentée de façon graduellement pour éviter les blessures.

Individualité : ici on parle de tenir compte de qui vous êtes, de votre expérience dans la pratique de l'activité physique visée et de vos besoins de récupération personnels. Toutes des choses qui influencent votre progression et la charge imposée graduellement à votre corps.

Réversibilité : ce dernier principe qui est un peu moins agréable, mais extrêmement valable, énonce que tout arrêt de l'entraînement est synonyme de perte des adaptations physiologiques acquises par celui-ci. Encore ici, tout dépend de votre individualité par rapport à la vitesse à laquelle on perd les habiletés gagnées.

Module 2:
Comprendre les fondements de l'entraînement pour simplifier notre approche et notre compréhension de l'activité physique.

Leçon 2:
Comment bouger?

Une des questions les plus fréquemment reçues par l'équipe d'HappyFitness est la suivante : Quel est l'entraînement le plus efficace? Eh bien, ça dépend...de plusieurs facteurs. Vous cherchez un entraînement efficace pour quoi, dans quel objectif? Courir le plus rapidement un marathon en montagne? Vivre jusqu'à 102 ans? Être un meilleur skieur? Ici le principe de spécificité est important à considérer.

Il n'y a pas un type d'entraînement qui soit plus efficace qu'un autre étant donné que tout dépend du but qu'on cherche à atteindre et de la capacité individuelle de chacun à pratiquer et répéter l'entraînement ciblé. Le facteur le plus déterminant de l'efficacité d'un exercice est la constance. La constance ça veut dire faire ce que tu aimes, ce qui est accessible pour toi et surtout ce que tu es capable de faire jour après jour le plus longtemps possible.

Des années de recherches démontrent qu'environ 30 minutes d'exercice modéré par jour ont un effet bénéfique sur la santé à plusieurs niveaux. Ces mêmes recherches ne précisent pas un type d'entraînement en particulier. Votre entraînement pourrait ainsi être de la course ou du crossfit, tout autant que de la randonnée en montagne, du jardinage, ou de la marche rapide. L'important est d'être essoufflé pendant une période continue et de façon régulière. Ce qu'on fait tous les jours a beaucoup plus d'importance et d'impact que ce qu'on fait une fois de temps en temps.

Naturellement, certaines lignes directrices peuvent vous aider à choisir l'entraînement qui vous convient le mieux. Doit-on favoriser la musculation au cardio-vasculaire ou l'inverse? Ces deux types d'entraînement ont en fait des bénéfices qui sont mutuellement exclusifs, donc propres à chacun. Dans un monde idéal, on tente de faire un peu les deux!

Voici ce qui se produit quand on travaille plus spécifiquement notre cardio:

- Augmentation de la capacité à inspirer et meilleure utilisation de l'oxygène à un effort maximal (VO2 max);
- Renforcement du cœur grâce à la diminution des battements pour le même volume (le cœur peut ainsi pomper plus de sang par battement);
- Développement de plus de capillaire qui livre le sang partout;
- Développement de plus de mitochondries, c'est-à-dire les cellules qui produisent de l'énergie.

De l'autre côté, voici l'effet d'un travail axé sur la musculation:

- Augmentation de la taille de nos fibres musculaires;
- Création d'une meilleure connexion neuro-musculaire;
- Amélioration de la posture;
- Renforcement des os;
- Amélioration de la masse musculaire, les muscles brûlent du gras et utilisent le glucose dans le sang.

La musculation n'est pas synonyme d'aller au gym pour lever des poids. Ça peut prendre forme dans la pratique du yoga, dans l'utilisation du poids de son propre corps ou simplement monter les escaliers, etc. La plupart des entraînements vont chercher à travailler simultanément le cardio-vasculaire et la musculation.

Si vous réalisez que vous pratiquez un sport qui est axé uniquement sur le cardio ou la muscu, vous pourrez donc penser à ajouter un court entraînement musculaire à votre routine ou inversement quelques moments plus cardio. Ceci a pour but de travailler plus d'un aspect à la fois, mais aussi de favoriser votre flexibilité, votre mobilité et d'activer votre corps sur plusieurs plans.

Encore une fois, avant même d'assurer un équilibre entre le cardio et la muscu, le plus important reste la constance dans votre pratique d'entraînement.

Module 2:
Comprendre les fondements de l'entraînement pour simplifier notre approche et notre compréhension de l'activité physique.

Une autre grande question demandée à l'équipe d'HappyFitness est combien de temps dois-je m'entraîner pour me mettre en forme. Notre réponse est (roulement de tambour): "ça dépend". Ça dépend de ce qui est entendu par "devenir en forme". Si l'objectif est d'abord et avant tout esthétique, ça peut prendre des semaines voire des mois... On vous invite plutôt à vous concentrer sur les effets et bénéfices directs qui peuvent survenir après quelques séances d'entraînement seulement. Ce qui est grandement plus motivant et intéressant à constater!

Leçon 3:
Combien de temps est nécessaire pour se mettre en forme?

À titre d'effets physiologiques concrets et rapides, on parle ici de:

- Plus de force musculaire puisque le cerveau apprend à recruter plus de fibres musculaires et à les contracter simultanément suite à 2-3 entraînements, et ce, sans qu'il n'y ait nécessairement de résultat visible;
- Plus de connexions neuro-musculaires et une activation neural accrue;
- Plus grande efficacité à utiliser l'oxygène et l'envoyer vers les muscles pour produire de l'énergie;
- Augmentation du développement des mitochondries. Les mitochondries sont des structures situées dans nos cellules qui utilisent l'oxygène et les nutriments pour produire de l'énergie. En s'entraînant, on multiplie le nombre de mitochondries et chacune d'elles individuellement devient plus efficace et rapide à produire de l'énergie.

Au delà des effets physiologiques, il y a d'importants bénéfices immédiats, au moment même de votre entraînement, qui sont d'autant plus motivants que les transformations dans le corps:

- L'aspect social de se rassembler avec d'autres personnes pour bouger;
- Le fait d'être dehors et de prendre de l'air;
- La possibilité d'écouter de la musique que vous aimez ou un épisode de podcast qui vous intéresse;
- Le fait de prendre de la distance par rapport à certains événements de votre journée et ainsi changer votre perspective;
- Le sentiment d'être fier de vous.

Il est dommage que ces effets et bénéfices à court terme soient dévalorisés au profit des résultats et objectifs de mise en forme ciblés, qui souvent arrivent beaucoup plus tardivement dans un processus d'entraînement. On vous suggère donc de mettre l'accent sur ce que vous vivez pendant que vous êtes dans l'action, d'autant plus si vous avez choisi une activité physique que vous aimez.

Bref, le temps nécessaire à la mise en forme est un processus continu qui peut s'étendre à l'infini - on peut toujours continuer d'améliorer sa forme - mais les bénéfices sont là dès le début. Il est beaucoup plus satisfaisant et motivant d'être davantage connecté à ce qu'on retire directement versus ne se focaliser que sur les résultats souhaités qui sont parfois lointains et sur lesquels on n'a moins de contrôle.

Ressources et liens

Article d'HappyFitness sur les mitochondries | www.happyfitness.ca/publications/fabuleusesmitochondries

Capsule vidéo sur les mitochondries de l'émission Découverte de Radio-Canada | www.youtube.com/watch?v=oodF4A41gKw

Module 2:
Comprendre les fondements
de l'entraînement pour
simplifier notre approche
et notre compréhension de
l'activité physique.

Leçon 4:
Combien de temps faut-il
réellement bouger?

Deux règles simples régissent selon nous le temps réellement nécessaire pour s'entraîner:

Chaque minute compte.

Plus tu en fais, mieux c'est (presque tout le temps, en tenant compte des principes d'entraînement présentés à la leçon 1)

Comme on l'a mentionné précédemment, l'industrie du fitness et du bien-être nous fait croire que seuls les résultats comptent, qu'il y a un minimum de temps requis pour bouger pour que ça compte, qu'on doit souffrir le lendemain d'un entraînement pour s'assurer que ça été bénéfique, etc. Il faut se défaire de l'emprise de ces messages et se détacher de la mentalité du tout ou rien. C'est pourquoi chez HappyFitness on soutient que chaque minute de mouvement exécuté à tous les jours compte, est bonne pour toi et s'accumule.

Cette idée que chaque minute compte vient également aider à briser un grand fléau du XXI^e siècle, c'est-à-dire la sédentarité prolongée. Malheureusement, on s'est créé un mode de vie qui nous contraint à rester assis 8-10h par jour. Peu à peu, on commence à découvrir que celui-ci a des effets nocifs sur la santé. L'immobilité de nos plus gros groupes musculaires (les jambes) induit un ralentissement de la circulation sanguine, donc on utilise moins de sucre dans notre sang, on brûle moins de gras et notre dépense calorique est presque nulle. Cette combinaison de facteurs augmente le risque de développer diverses maladies telles le diabète, des cancers, des maladies du coeur, l'alzheimer, etc. La sédentarité prolongée accroît également le risque de blessures car le sang a besoin de mouvement pour circuler dans le corps.

Mais pas de panique, il y a une bonne nouvelle! La solution à ce problème est aussi simple que d'interrompre l'inactivité physique le plus souvent possible. Même des pauses d'une minute peuvent faire la différence! Puisque plus on interrompt l'inactivité, plus on réactive nos gros muscles musculaires, notre circulation sanguine, plus on brûle des gras, plus le flux sanguin au cerveau s'active, etc.

Ce qui nous ramène donc à dire qu'il n'y a pas vrai de minimum de temps requis d'entraînement pour que ça compte. Il faut, encore une fois, se détacher des résultats esthétiques et de performance sur lesquels insistent l'industrie du bien-être. On doit plutôt se souvenir que chaque minute compte et que plus on en fait, mieux c'est !

Maintenant, s'il y a un objectif précis à atteindre, par exemple courir un 10km en moins de 50 minutes, oui il y a une durée de temps spécifique pour s'entraîner et on peut se référer aux principes présentés à la leçon 1 de ce module.

En terme général, dans la vie de tous les jours, vous pouvez facilement vous rappeler les deux règles nommées ici (on les répète pour que ça imprime):

1. Chaque minute compte.
2. Plus tu en fais, mieux c'est.

Ressources et liens

Article du blogue d'HappyFitness sur pourquoi est-ce si nocif d'être assis 8h par jour
www.happyfitness.ca/publications/sedentarite

Module 2:
Comprendre les fondements de l'entraînement pour simplifier notre approche et notre compréhension de l'activité physique.

Leçon 5:
À quelle intensité faut-il bouger?

Quand on parle d'intensité dans l'activité physique, on pense souvent aux HIIT, ces entraînements composés de courtes périodes d'efforts très intenses suivi de moment de repos. On dit de ces entraînements qu'ils sont ultra efficaces et que les résultats seront là en très peu de temps. Est-ce vraiment vrai qu'en s'entraînant très fort, on peut s'entraîner moins longtemps? Pour répondre à cette question, on vous invite à regarder sur quoi sont basées ces affirmations et à partir de quelles études sont tirées ces conclusions.

La plupart d'entre elles comparent deux groupes de participants. Le premier s'entraîne en endurance pour un total de 5 heures par semaine (60 minutes de vélo, 5 fois par semaine) tandis que l'autre groupe ne performe que 3 fois 30 minutes d'entraînement à haute intensité (6 intervalles de 30 secondes à puissance maximale suivis de 4 minutes 30 de repos). Après 6 semaines, les résultats révèlent que les participants des deux groupes obtiennent un succès similaire quant à l'amélioration de leur santé physique.

C'est donc dire que si c'est trop beau pour être vrai, ce l'est sûrement ! Voici les bémols qu'on voit aux fameux HIIT et pourquoi on ne devrait pas les considérer comme une solution miracle :

L'effort requis

Pour obtenir les résultats incroyables que promet avec l'entraînement à haute intensité, il faut réussir à condenser les efforts qu'on aurait déployés sur 5 heures en 90 minutes. Autant dire que ça peut être souffrant!

La souffrance

Ce n'est pas tout le monde qui souhaite souffrir lors d'un entraînement. De plus, ce peut même être dangereux pour certaines personnes qui n'ont pas la capacité de se pousser à cette intensité et qui risquent davantage de se blesser à vouloir surpasser leurs propres limites.

L'absence de récupération

Un entraînement de type HIIT s'avère très taxant sur le corps. Or, être capable de s'y adonner chaque jour est probablement un indicateur qu'il n'est pas performé adéquatement. De surcroît, toujours s'entraîner à cette intensité ne permet pas au corps de récupérer, et rappelons-nous que c'est dans la récupération que les gains se font.

Le stress imposé au corps

Comme on l'a précisé dans les leçons précédentes, s'entraîner c'est imposer un stress sur le corps. Il s'agit d'un élément qui affecte l'organisme au même titre que le manque de sommeil, le stress au travail et les 203 autres obligations du quotidien. Dans les périodes de tension de votre vie, un entraînement HIIT aura l'effet d'ajouter un stress supplémentaire qui affecte négativement les autres aspects de votre vie. N'oubliez pas que la science de l'entraînement s'imbrique dans la science de la vie et les deux sont intimement liés.

La pratique de mouvement quotidien

Si l'on pratique des entraînements à haute intensité régulièrement, qu'en est-il du mouvement quotidien ? Souvenez-vous de la différence entre le mouvement et l'exercice physique, et le problème de sédentarité prolongé mentionné à la leçon précédente. Le lien entre entraînement et mouvement n'est pas direct et vous pouvez très bien vous entraîner plusieurs fois par semaine tout en étant dans l'inactivité prolongée le reste du temps. L'American College of Sports Medicine rapporte d'ailleurs que 30% des gens sont moins actifs lorsqu'ils s'entraînent.

Alors que la sédentarité est l'un des plus grands maux de l'époque, il est ironique que l'on soit si avide de trouver la façon la plus efficace de bouger. Comment obtenir le maximum de résultat en investissant le moins de temps possible? Il faut au contraire trouver des moyens pour bouger le plus possible pour notre santé et notre bien-être, pour pouvoir vivre mieux.

L'absence des bénéfices de l'endurance

S'entraîner à plus basse intensité sur une plus longue période apporte des bénéfices importants sur le corps. Ça améliore le volume sanguin donc la capacité du cœur à pomper plus de sang en un battement, ça permet le développement de mitochondries, nos usines à énergie, ça favorise l'habileté des muscles à extraire et utiliser l'oxygène plus efficace. La lenteur et la longévité de certains entraînements permet également l'adaptation structurelle, comme dans la course à pied dans laquelle de longues sorties visent à enseigner au corps à passer du temps sur une structure précise du corps (ici les pieds).

En somme, comme dans tout, les HIIT ne sont pas une solution miracle. C'est bien de s'entraîner intensément parfois, mais si l'intensité diminue votre mouvement quotidien, vous n'êtes pas plus avancés.

Pour en revenir à la souffrance, oui il faut que vos entraînements représentent un certain défi et vous amènent à vous dépasser. Pour améliorer sa forme, il faut induire un stress sur le corps en augmentant celui-ci progressivement, mais non la souffrance n'est pas nécessaire. Il faut éviter de prendre des raccourcis mentaux qui nous font penser que le dépassement ou la surcharge signifient automatiquement HIIT. Pas du tout. Et il ne faut pas non plus penser qu'un entraînement sans dépassement ne vaut rien!

Si vous souhaitez tout de même avoir une idée de la façon dont diviser l'intensité de vos entraînements dans une semaine, en considérant naturellement votre objectif et votre contexte, on peut se référer à trois phases d'intensité :

- 1 *Phase aérobie*: 60-70% d'effort, ce qui veut dire que vous êtes capable de tenir une conversation fluide avec quelqu'un;
- 2 *Phase seuil*: effort plus soutenu, vous avez la possibilité de parler par bouts de phrases;
- 3 *Phase anaérobie*: effort intense où il est possible de ne prononcer que quelques mots à la fois.

Dans une semaine type, on veut être 70% du temps en aérobie, 20% dans la phase seuil et 10% dans la phase anaérobie.

Ce qu'on vous invite à vous rappeler ici c'est de bouger votre corps le plus souvent possible, parfois plus intensément, parfois plus longtemps et en endurance, puis chaque minute compte.

Ressources et liens

Article du blogue HappyFitness sur les HIIT | www.happyfitness.ca/publications/2017/12/8/mise-au-point-sur-les-hiit

Épisode du podcast L'état du jeu sur la vitesse | www.happyfitness.ca/letat-du-jeu/episode2-lavitesse

Module 3:

Trouver la motivation
et le plaisir de bouger.

Leçon 1:

Trucs concrets pour appliquer
notre philosophie du jeu à
votre pratique de mouvement.

La philosophie du jeu d'HappyFitness

On souhaite maintenant vous démontrer comment trouver du fun dans votre pratique de mouvement. On l'a répété; ce n'est pas si difficile de bouger et ce n'est pas nécessairement vous qui manquez de motivation. Toutefois, c'est ce que l'industrie du bien-être et du fitness veut nous faire croire, les messages envoyés entretiennent un manque de confiance envers notre capacité de bouger et viennent complexifier une action qui est simple.

La solution d'HappyFitness pour sortir de ce mode de pensée est d'appliquer la philosophie du jeu à nos entraînements, et même à notre vie en général. Le jeu c'est quelque chose qu'on fait pour le plaisir, qui nous rend curieux, où l'on se permet d'expérimenter, d'être à l'écoute de soi et d'arrêter quand ça ne nous tente plus. Voici les 3 caractéristiques de notre philosophie du jeu:

1. Prioriser le processus au résultat

D'abord, voici la définition du jeu : activité physique ou mentale dont le but essentiel est le plaisir qu'elle procure. Dans un optique d'entraînement, on comprend que le fait d'apprécier le processus même de bouger, plus encore que les résultats qu'il engendre, favorise la répétition de ladite action, et donc la constance. Ceci étant la variable la plus déterminante du succès!

Si vous pouvez trouver des façons de profiter du moment de mouvement, ça crée de la motivation intrinsèque, qui vient de l'intérieur, au lieu d'une motivation qui est externe à vous. De nombreuses études prouvent que la motivation intrinsèque est beaucoup plus forte que la motivation extrinsèque. Pour nourrir cette motivation intrinsèque, il faut trouver des manières d'apprécier le processus sans mettre l'emphase sur les résultats. Attention ici, on ne vous dit pas de ne pas considérer du tout vos objectifs et vos résultats (les données, les calories, les minutes, etc.), mais peut-être de donner un peu moins d'importance à ceux-ci pour en donner un peu plus au processus et aux bénéfices que vous en retirez. On vous encourage à voir votre objectif comme un phare qui vous pousse vers le processus de mise en forme vous permettant ainsi de vivre des expériences, et de profiter de celles-ci.

2. Apprendre à apprendre

Comme le but du jeu est le plaisir, ceci prétend que ce n'est pas sérieux et donc ça présuppose que ce n'est pas grave si on n'est pas bon et qu'on ne performe pas ! Ça laisse donc toute la liberté pour apprendre. Cette caractéristique de notre philosophie du jeu vous invite à essayer de nouvelles activités avec indulgence et curiosité.

3. Curiosité, flexibilité et écoute de soi

Quand on joue, il n'y a rien de préétabli. On est dans un mode d'exploration, de curiosité et d'essai pour voir ce qui va se produire si on fait l'action X ou Y. Il n'y a pas de contrôle, on est dans la flexibilité et l'écoute de ses besoins.

Dans l'entraînement, ceci veut dire d'être attentif à notre niveau d'énergie, au stress vécu et à nos envies du moment pour choisir adéquatement l'activité qui nous conviendra. Ceci veut donc aussi dire que nos entraînements peuvent varier d'une semaine à l'autre. C'est ce qu'on appelle chez HappyFitness la structure de réglisse. Il est bien d'avoir des plans ou des moments d'entraînement prévus, mais il faut savoir accepter qu'on ne fera peut-être pas tout, ou qu'on ne suivra peut-être pas le plan tel quel. Ça demande donc d'être ouvert et flexible au sein des structures établies. Comme une réglisse qui peut se tenir droite mais peut aussi se plier !

Comment réellement aimer bouger?

On nous demande souvent comment faire pour réellement aimer s'entraîner. C'est un processus, mais voici quelques pistes:

Essayez d'arrêter de compter les calories, de choisir vos entraînements parce qu'ils sont à la mode, d'être trop rigide envers vous-même pour vous permettre d'ajuster votre intensité à vos besoins, cessez de vous battre contre votre corps et de vous comparer avec tout le monde.

À la place, tentez de bouger avec vos amis et en nature, partez à l'aventure, encouragez les sportifs que vous croisez, aidez vos amis à entreprendre un nouveau sport, partagez la joie du mouvement, dépassez-vous et soyez fiers, écoutez votre corps et appréciez tout ce qu'il vous permet de faire.

En bref :

- Trouvez une ou plusieurs activités que vous aimez
- Soyez flexible et donnez-vous ce dont vous avez besoin
- Bougez le plus souvent possible
- Profitez et ayez de la gratitude
- Gardez ça simple

**Gardez ça simple,
mais cassez-vous la tête pour avoir du fun!**

Oui, parce qu'avoir du fun donne envie de répéter une action faisant ainsi place à la constance: seule variable infaillible en termes de réussite.

Aussi parce que les études en psychologie positive sont unanimes: le bonheur mène au succès, et non le contraire. Plaisir d'abord et le reste viendra ensuite.

Mais surtout parce que, même s'il ne mène à rien d'autre, le plaisir engendre un gain absolument non-négligeable: celui de passer un bon moment.

Et si ce n'est-ce pas en partie ça le succès, une succession de bons moments, eh bien on ne sait pas ce que c'est...

On vous souhaite plein de moments à bouger intuitivement, dans la simplicité et dans le contentement!

Merci et restez à l'affût des activités du mouvement HappyFitness sur notre page web et sur nos réseaux sociaux!

Ressources et liens

Le livre "*What I think about when I think about running*", de l'auteur Haruki Murakami

Le site web du mouvement HappyFitness | www.happyfitness.ca

La page Instagram du mouvement HappyFitness | www.instagram.com/le_mouvement_happyfitness

La page Facebook du mouvement HappyFitness | www.facebook.com/happyfitnessmtl

Le podcast L'état du jeu du Mouvement HappyFitness, on vous recommande particulièrement l'épisode 1 sur le jeu

www.happyfitness.ca/etat-du-jeu

Le blogue du mouvement HappyFitness | www.happyfitness.ca/publication

Résumé des ressources et liens

Le site web du Mouvement HappyFitness

www.happyfitness.ca

La page Instagram du Mouvement HappyFitness

www.instagram.com/le_mouvement_happyfitness

La page Facebook du Mouvement HappyFitness

www.facebook.com/happyfitnessmtl

Le podcast L'état du jeu du Mouvement HappyFitness

www.happyfitness.ca/letat-du-jeu

L'épisode 1 sur le jeu

L'épisode 2 sur la vitesse

L'épisode 9 sur les mythes et réalités de l'entraînement physique

L'épisode 13 sur le processus

Le blogue du Mouvement HappyFitness

www.happyfitness.ca/publication

Article sur les mitochondries

www.happyfitness.ca/publications/fabuleusesmitochondries

Article sur pourquoi est-ce si nocif d'être assis 8h par jour

www.happyfitness.ca/publications/sedentarite

Article sur les HIIT

www.happyfitness.ca/publications/2017/12/8/mise-au-point-sur-les-hiit

Rapport du Global Wellness Institute en 2020

[www.dropbox.com/sh/sjlc32b8aqt5y2l/AAB82lloQHLLnfUYeBd5eQB7a?dl=0&preview=2020+NYC+Press+Conf+Physical+Activity+Research+Slides+FINAL+with+Videos+\(1\).pptx](https://www.dropbox.com/sh/sjlc32b8aqt5y2l/AAB82lloQHLLnfUYeBd5eQB7a?dl=0&preview=2020+NYC+Press+Conf+Physical+Activity+Research+Slides+FINAL+with+Videos+(1).pptx)

Article sur la complexité entretenue par l'industrie du fitness

thegrowthq.com/we-make-fitness-too-complex-and-that-is-dumb/

Capsule vidéo sur les mitochondries de l'émission Découverte de Radio-Canada

www.youtube.com/watch?v=oodF4A41gKw

Le livre "What I think about when I think about running", de l'auteur Haruki Murakami

Merci beaucoup! 🙏

happyfitness.ca

@le_mouvement_happyfitness