



Leçon no.3:

Combien de temps est nécessaire
pour se mettre en forme?



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

Merci beaucoup! 🙏

happyfitness.ca

@le_mouvement_happyfitness