**Comment planifier le début des entrainements et d’alimentation – le premier pas.**

***Vous avez enfin décidé de vous lancer. Sous pression des amis, des collègues, à force de regarder les images, les vidéos de motivation, les gens qui s’entrainent, parce que quelqu’un vous a poussé, par défi, pour perdre du poids, pour gagner du muscles, pour améliorer les performances, se raffermir, se sentir mieux - peu importe la raison…vous y êtes.***

Une fois la décision prise, il faut savoir par quoi commencer. Il faut avoir le point de départ et bien planifier tous les pas initiaux – le début est toujours difficile, surtout quand on commence tout à partir de zéro.

Il faut planifier la date de début des entrainements et aussi le début de la diète et de changement de poids corporel. Le tout est de tout planifier par pas, c’est la méthode la plus logique, la plus structurée et la plus simple à mettre en œuvre pour un débutant.

**Étape 1** : d’abord il faut choisir le type d’entrainement. Les critères sont : est-ce que l’entrainement vous plait (ou au moins il ne provoque pas de répulsion), s’il vous donne et vous charge en bonne énergie, vous apporte du plaisir. L’entrainement peut être de n’importe quel type : l’entrainement de puissance, du circuit, de l’intervalle training, des exercices aérobiques collectifs, du vélo, de la natation, du yoga, du pilâtes ... ne liez pas le choix de l’activité physique avec l’objectif de perte de poids au début.

**Étape 2** : Choisissez la taille de la charge d’entrainement. La charge est caractérisée par l'intensité, la durée et la fréquence, ainsi que par des techniques utilisées et les charges de l’entrainement bien sûr. Les indicateurs de charge correctement sélectionnés sont – une bonne santé générale et son amélioration, un sentiment de récupération complète, une bonne humeur, un bon sommeil, un bon système immunitaire, une amélioration globale de l’organisme.

**Étape 3** : Évaluer vos dépenses caloriques quotidiennes en fonction de la charge d’entrainement sélectionnée. Les formules de calcul et les programmes de calcul peuvent être trouvés sur Internet. Ne pas oublier votre métabolisme basal en fonction de votre poids, taille, âge, morphologie, dont la formule peut aussi facilement être trouvée sur internet.

**Étape 4** : Composez votre régime alimentaire de telle sorte qu'il permette de créer une petite pénurie énergétique (d’environ 10%) ( ce qui signifie que le flux d'énergie arrivant dans le corps est d’environ 10% inférieur au flux d’énergie sortant). Ce déséquilibre permettra de se débarrasser du tissu adipeux superflu tout en sauvegardant l’énergie nécessaire à l’entrainement, à la progression et à la récupération.

D'autres actions sont possibles  
Le choix du type d'activité physique. Pour comprendre si votre choix est bon, il faudra probablement attendre un mois ou deux après le début pour savoir. Le « bonheur musculaire » et les secrétions d’endorphines corporelles qui permettent de comprendre l’incidence de l’activité choisie sur l’organisme n’apparaissent pas immédiatement mais avec un temps de latence. Si vous pensez que la discipline n’est pas faite pour vous – essayez en une autre. Mais attention à l’excès, parce que vous pouvez sans cesse passer d'une discipline à une autre en masquant ainsi le manque d'organisation et de discipline et non une véritable non correspondance d’activité.

Correction du volume de charge. Dans l’impulsion de la nouveauté et la passion de la découverte, après avoir lu et entendu beaucoup de slogans de "motivation" il est facilement possible d’aller accidentellement trop loin avec le volume d’entrainement (ce qui comprend la charge, les exercices, la fréquence…). Écoutez attentivement votre corps, passez des tests fonctionnels simples avant de commencer et pendant votre progression, faites tout pour garder la situation sous contrôle.

Augmentez les charges, les fréquences, les exercices, les enchainements lentement et progressivement, fixez-vous des tâches de plus en plus complexes au fur et à mesure de votre progression.

Le choix de la méthode, de la tactique qui permet de limiter le nombre de calories consommées. Choisissez ce qui fonctionne pour vous. Cela peut être tout ce que vous voulez: « casser » l’appétit par des plats contenant de grandes quantités de fibres, consommer beaucoup d'eau, faire des repas fractionnés, utiliser le diagramme du "jeûne périodique", tenir un journal alimentaire, utiliser l’alimentation cyclique, séparer les glucides et les lipides etc.  
  
Remarque. Avec le développement des habiletés motrices il est plus que conseillé de prendre des informations auprès d’un entraineur expérimenté afin de bien appréhender la technique de base au moins. Ceci est l'une des conditions les plus importantes pour le début de tout entrainement, car les erreurs de technique dès le début vont perdurer et vont mener probablement aux blessures plus ou moins graves et invalidantes.

Vous êtes au début du chemin. Comme tout sportif était avant vous. N’oubliez pas – tout chemin, aussi long soit-il, commence toujours par le premier pas, le plus difficile à faire. Franchissez – le, et vous verrez comment il changera votre vie.

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///M:\ARTICLES\ARTICLES\www.deniss.org)

Keyword: entrainement, nutrition, premier pas, choix alimentation, choix entrainement, débutant.