COACH RAMEUR

11 astuces pour maintenir sa

MOTIVATON



Le mini-guide

Introduction

Allez, on enfile ses chaussures, son jogging, on saute sur son rameur et hop c'est parti !

Lorsqu'on commence un sport avec de bonnes résolutions, on a l'impression d'être inarrêtable. Seulement voilà, au fil des semaines, la motivation baisse et on a du mal à s'y remettre. Pas de panique, c'est tout à fait normal.

Rappelez-vous : le rameur est un sport qui peut se pratiquer toute votre vie.
Pour profiter un maximum de ses bienfaits, il faut en faire longtemps et régulièrement. Si vous y allez trop vite, trop fort et sans objectif précis en tête, vous risquez au mieux d'abandonner, au pire de vos blesser. Le secret ? Une bonne préparation mentale.

Je vous offre dans ce mini-guide 11 astuces super simples pour vous aider à persévérer dans vos efforts !

01

Répondez aux 2 grandes questions

Personne ne vous connait mieux que vous.

Vous savez déjà très bien ce qui vous empêchait de vous y mettre jusqu'ici.
Ça peut être le stress, la fatigue, le manque de temps ou de confiance en vous. Il est essentiel d'identifier la cause principale de votre manque de motivation avant même de monter sur votre rameur.

Demandez-vous : « pourquoi je ne me suis pas lancé jusqu'ici ? »
En fonction de votre réponse, vous pourrez plus facilement trouver des solutions pour y remédier et retrouver l'envie de vous dépasser.

Maintenant, demandez-vous : « Alors, pourquoi aujourd'hui c'est différent ? »
Gardez bien en tête ce déclencheur, cette raison qui vous a poussé à vous y mettre aujourd'hui. Elle vous aidera à chaque fois que vous aurez un petit coup de moins bien.





02

Préparez un plan

Pour rester motivé sur la durée, il est essentiel d'élaborer un programme clair et structuré. En vous organisant de manière stratégique, vous maximisez vos chances de rester engagé et de transformer vos efforts en résultats concrets.

Utilisez un calendrier, un carnet ou un agenda pour planifier vos exercices, vous fixer des délais et suivre votre progression. Pour vous encourager encore davantage, n'hésitez pas à l'afficher bien en évidence dans un endroit où vous passez souvent. Cochez vos séances, marquez vos progrès.

Chaque entrainement deviendra une source de motivation supplémentaire. Après tous ces efforts, ce serait dommage de s'arrêter là, pas vrai ?

Un plan clair permet aussi d'anticiper les périodes de fatigue ou d'emploi du temps chargé, en ajustant votre rythme sans culpabiliser.



03

Établissez des objectifs

Des objectifs ? Oui, mais lesquels ?

Fixer des objectifs clairs est essentiel pour rester motivé et mesurer ses progrès. Mais pour éviter d'être déçu et d'abandonner, il faut aussi se fixer des objectifs réalisables. Pour cela, rien ne vaut le méthode S.M.A.R.T.

Vos objectifs doivent être :

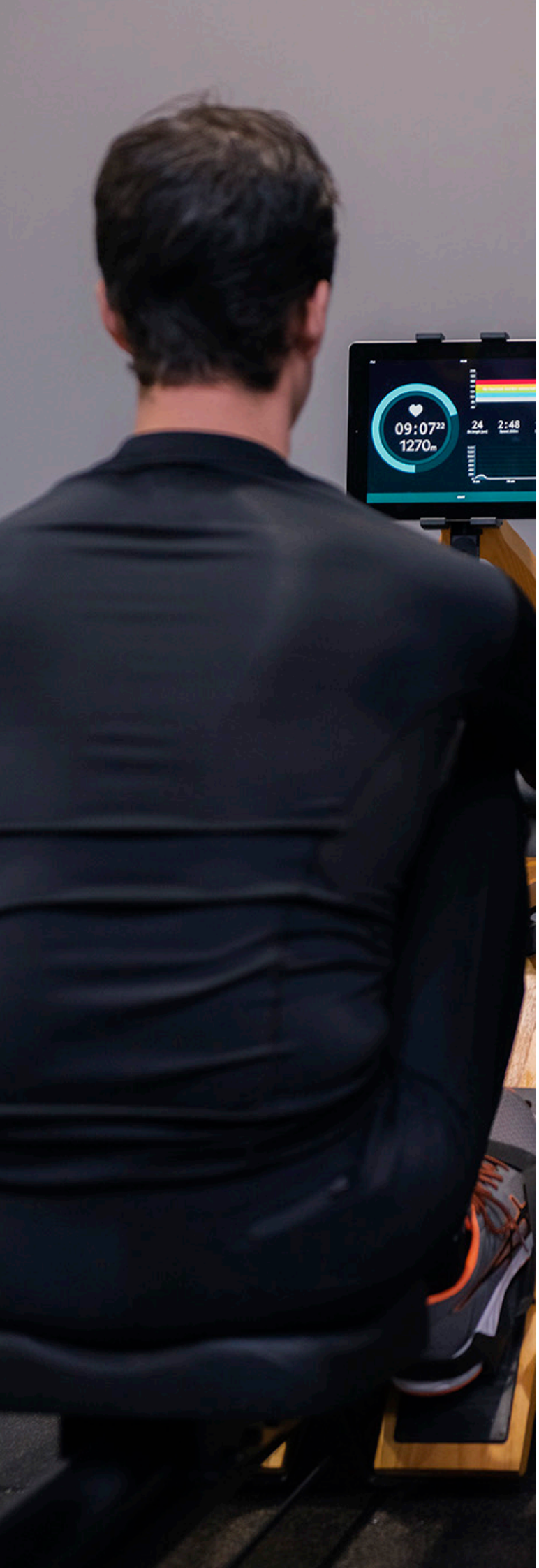
Spécifiques : précis, et bien définis
Mesurables : évaluables avec des indicateurs concrets

Atteignables : réalistes en fonction de vos capacités

Réalistes : adaptés à votre rythme, votre mode de vie et vos contraintes

Temporels : avec une échéance claire
Par exemple, si vous vous dites « je veux perdre 8 kilos ». C'est un objectif spécifique et mesurable. Mais il risque de ne pas être atteignable s'il n'est pas adapté à votre rythme ou vos capacités physiques. Partez plutôt sur : « Je vais faire trois séances de rameur par semaine pendant les trois prochains mois ».

Cette approche vous aide à garder le cap et à ajuster votre progression en fonction des résultats obtenus.



04

Visualisez

La visualisation est une technique puissante pour renforcer votre motivation et rester concentré sur vos objectifs.

Prenez quelques instants chaque jour pour vous projeter dans votre parcours : pensez à votre rameur, imaginez la satisfaction d'atteindre un nouveau palier et visualisez-vous avec la discipline et la régularité que vous souhaitez adopter.
En imaginant régulièrement vos progrès et les bénéfices que vous allez en retirer, vous conditionnez votre esprit à la réussite. Plus votre vision sera claire et ancrée, plus elle vous aidera à rester engagé, même dans les moments de doute.

N'hésitez pas non plus à vous inspirer d'un modèle, c'est une puissante source de motivation. Qu'il s'agisse d'un athlète, d'un proche ou de personnes ayant surmonté des défis similaires aux vôtres, ces exemples vous rappellent que la réussite est possible avec du travail et de la persévérance.

05

Établissez une routine et tenez-la

La clé de la motivation durable, c'est la régularité.
En transformant votre engagement en une habitude ancrée dans votre quotidien, vous réduisez l'effort mental nécessaire pour vous mettre à l'action.

Définissez des créneaux fixes dans votre semaine et traitez-les comme des rendez-vous incontournables. Plus votre routine sera stable, plus elle deviendra naturelle et facile à suivre. Évitez de trop réfléchir avant chaque séance : agissez automatiquement, comme vous le feriez pour vous brosser les dents.

Si un imprévu survient, adaptez-vous sans culpabiliser et reprenez votre rythme dès que possible. Avec le temps, votre routine deviendra un pilier solide sur lequel vous pourrez compter pour maintenir votre motivation intacte.

Une bonne routine ne se limite pas à l'entraînement : pensez à votre hygiène de vie, votre sommeil et votre alimentation pour mettre toutes les chances de votre côté !





06

Suivez la loi de newton

Y’a-t-il un prof de physique dans la salle ? La première loi de Newton nous dit simplement qu’un corps en mouvement tend à rester en mouvement, alors qu’un objet au repos le restera tant que rien ne l’oblige à bouger.

Vous l’avez compris, c’est une métaphore !

Cette loi s’applique aussi à votre motivation: plus vous êtes actif, plus il est facile de le rester. À l’inverse, plus vous laissez l’inertie s’installer, plus il devient difficile de reprendre.

Même lorsque la fatigue ou le doute s’invitent, l’important est de ne pas s’arrêter complètement. Une petite action – une courte séance de rameur, quelques étirements, une marche rapide – suffit à maintenir l’élan et à éviter la stagnation.

Restez en mouvement, même à petite dose, et vous verrez que l’énergie suit toujours l’action.



07

Faites preuve de bienveillance envers vous-même

Vous avez raté une séance ? Tant pis !
La vie est faite d'imprévus, et vous ne pourrez surement pas respecter votre programme à la lettre pendant 20 ans d'affilée. L'important n'est pas d'être parfait, mais de rester constant.

Plutôt que de vous juger sévèrement après un écart, restez bienveillant :
acceptez l'imperfection et recentrez-vous sur la suite.

Une pause ou une erreur ne remet pas en cause tous vos efforts. Ce qui compte, c'est votre capacité à reprendre sans culpabilité.

Soyez indulgent avec vous-même et avancez, un pas après l'autre !



08

Trouvez du soutien

Mettons que vous avez une grosse flemme de ranger votre maison depuis quelques jours. Mais soudain, un de vos proches vous prévient qu'il va passer dans 20min. Vous voyez à quel point vous devenez efficace et motivé d'un seul coup pour ranger tout votre bazar ?

S'engager auprès de ses proches est un énorme moteur de motivation. Partagez-leur vos objectifs et vos délais. Vous aurez beaucoup plus de chance de vous motiver en pensant à eux, ne serait-ce que pour leur répondre que vous y arrivez quand ils vous demanderont de vos nouvelles !

Autre astuce : rejoignez une communauté bienveillante qui partage les mêmes objectifs que vous ! Voir les progrès des autres, échanger des conseils et partager ses réussites, même petites, crée une dynamique positive.

Alors pour vous sentir encouragé et soutenu, ne ramez plus tout seul dans votre coin !



09

Forcez les choses avec la méthode du compte à rebours

Souvent le plus dur, c'est simplement de commencer. Et plus on réfléchit, plus on trouve d'excuses pour repousser l'action.

La méthode du compte à rebours est une technique simple mais redoutablement efficace : au lieu de tergiverser, décomptez mentalement à partir de 5… 4… 3… 2… 1… et lancez-vous sans réfléchir davantage.

Ce court instant empêche votre cerveau de négocier avec lui-même et vous pousse à passer à l'action.

Que ce soit pour sortir du lit, enfiler vos chaussures de sport ou débuter un exercice, une fois le premier pas fait, tout devient plus facile.

Ne laissez pas l'hésitation vous freiner: 5 secondes suffisent pour transformer l'intention en mouvement !



10

Evaluez vos progrès & réévaluez vos objectifs

Suivre ses progrès est essentiel pour rester motivé et mesurer le chemin parcouru.

Prenez le temps d'observer vos avancées, que ce soit en termes de performances, de sensations ou de discipline.

Si vous constatez que vos objectifs initiaux étaient trop ambitieux ou qu'ils ne vous motivent plus autant, ne culpabilisez pas : ajustez-les !

La flexibilité est une force, pas un échec. Fixez-vous de nouveaux défis plus adaptés à votre évolution, en tenant compte de votre rythme et de vos besoins actuels.

L'important est de continuer à avancer, avec des objectifs qui vous stimulent plutôt que de vous décourager.

11

Fêtez vos petites victoires

On termine par le conseil le plus réjouissant : vous faites beaucoup d'efforts, alors prenez le temps de vous féliciter !

Je ne parle pas ici de vos objectifs, qui ne seront atteints qu'à la fin.
Je parle ici des petites victoires qui construisent la motivation sur le long terme. Qu'il s'agisse d'une séance de rameur réalisée malgré la fatigue, d'une semaine régulière sans sauter d'entraînement ou d'une amélioration dans vos performances, prenez le temps de reconnaître vos efforts.

Se récompenser renforce le lien positif avec l'habitude que vous développez : offrez-vous un moment de détente, un repas que vous aimez ou même un simple mot d'encouragement à vous-même.

Ces récompenses, aussi petites soient-elles, entretiennent l'envie de continuer et vous rappellent que chaque coup de rame compte.

