

Pour ne pas baisser les bras

Par Louise Gully - 27 septembre 2017

« Il fait trop froid. » « Il pleut. » Ou « j'ai **un imprévu** ». L'hiver n'est plus si loin et avec lui la saison **des excuses en tout genre** pour ne pas faire de sport. Quelques conseils avisés d'experts vous aideront, on l'espère, à **trouver la force de** vous porter jusqu'à une salle de sport. Premier critère, le choix du lieu. Si, bien sûr, le prix **pèse dans la balance**, la proximité est primordiale. « Si c'est à cinq minutes à pied, on n'a plus d'excuses pour sauter les séances », lancent les « Twins fit », Laurie et Clara, jumelles instagrammeuses **adeptes** du fitness.

« Squash, escalade, judo, etc. Beaucoup de sports sont possibles en indoor », commente Cuneyit Aksunger, coach de boxe. Pour **motiver les troupes** en hiver, « certaines salles mettent aussi en avant leur sauna, leurs cours d'aquabiking, etc. », ajoute-il. Pour maintenir la motivation élevée, il faut être organisé, « sinon on n'ira pas au sport quand les températures baisseront », prévient le spécialiste de boxe. « Aller à la salle de sport deux jours par semaine, non consécutifs, c'est bon pour le corps et **ça permet de** s'accorder un temps de pause. »

Régularité, le maître-mot

A **ne pas négliger** non plus, le choix des horaires : « Les séances ne se placent pas au hasard, il faut les programmer. Une fois que c'est fixé, on y va. On se l'impose comme un rendez-vous chez le dentiste », recommande Clara. La régularité est de mise, selon Cuneyit Aksunger, « puisque **prendre soin de** son corps passe à 70 % par l'alimentation et à 30 % par la régularité dans l'entraînement ».

Faire du sport en groupe « donne un élan. Il y aura toujours une personne plus motivée qui va pousser les autres », selon Laurie. Bien choisir ses compagnons de transpiration et **se fixer des objectifs** communs



Faire du sport en groupe donne un élan et permet d'entretenir la motivation

sont **les clés de la réussite**. Et si vos amis **traînent la patte**, pas d'inquiétude, car « dans une salle de sport, il est facile de faire des rencontres et de créer sa petite communauté », explique Laurie. Dernière astuce : **se récompenser** ! En plus du résultat, visible dans la glace, accordez-vous **des petits plaisirs** en cours de route, « comme l'achat d'une bonne tenue ou de nouveaux accessoires », conseille Clara. Pour Cuneyit Aksunger, se créer une playlist est aussi **un bon moyen de** se motiver dans l'effort « en choisissant des chansons qui donnent de la force ». Et après, **y a plus qu'à...**

Code couleur de la lecture guidée de l'article :

vert: expressions fréquentes

rouge: verbes et constructions verbales

SPORT

Comment continuer à aller à la salle quand températures et motivation sont en chute libre ?

Pour ne pas baisser les bras

Par Louise Gully - 27 septembre 2017

« Il fait trop froid. » « Il pleut. » Ou « j'ai un imprévu ». L'hiver n'est plus si loin et avec lui la saison des excuses en tout genre pour ne pas faire de sport. Quelques conseils avisés d'experts vous aideront, on l'espère, à trouver la force de vous porter jusqu'à une salle de sport. Premier critère, le choix du lieu. Si, bien sûr, le prix pèse dans la balance, la proximité est primordiale. « Si c'est à cinq minutes à pied, on n'a plus d'excuses pour sauter les séances », lancent les « Twins fit », Laurie et Clara, jumelles instagrammeuses adeptes du fitness.

« Squash, escalade, judo, etc. Beaucoup de sports sont possibles en indoor », commente Cuneyit Aksunger, coach de boxe. Pour motiver les troupes en hiver, « certaines salles mettent aussi en avant leur sauna, leurs cours d'aquabiking, etc. », ajoute-il. Pour maintenir la motivation élevée, il faut être organisé, « sinon on n'ira pas au sport quand les températures baisseront », prévient le spécialiste de boxe. « Aller à la salle de sport deux jours par semaine, non consécutifs, c'est bon pour le corps et ça permet de s'accorder un temps de pause. »

Régularité, le maître-mot

A ne pas négliger non plus, le choix des horaires : « Les séances ne se placent pas au hasard, il faut les programmer. Une fois que c'est fixé, on y va. On se l'impose comme un rendez-vous chez le dentiste », recommande Clara. La régularité est de mise, selon Cuneyit Aksunger, « puisque prendre soin de son corps passe à 70 % par l'alimentation et à 30 % par la régularité dans l'entraînement ».



Faire du sport en groupe donne un élan et permet d'entretenir la motivation

Faire du sport en groupe « donne un élan. Il y aura toujours une personne plus motivée qui va pousser les autres », selon Laurie. Bien choisir ses compagnons de transpiration et se fixer des objectifs communs sont les clés de la réussite. Et si vos amis traînent la patte, pas d'inquiétude, car « dans une salle de sport, il est facile de faire des rencontres et de créer sa petite communauté », explique Laurie. Dernière astuce : se récompenser ! En plus du résultat, visible dans la glace, accordez-vous des petits plaisirs en cours de route, « comme l'achat d'une bonne tenue ou de nouveaux accessoires », conseille Clara.

Pour Cuneyit Aksunger, se créer une playlist est aussi un bon moyen de se motiver dans l'effort « en choisissant des chansons qui donnent de la force ». Et après, y a plus qu'à...

**C'EST
D'ACTUALITÉ**

NIVEAU A2

Fiche apprenant

LE THÈME

Pratiquez-vous un sport ? Pourquoi ? Échangez en petits groupes.

L'ARTICLE

1. Répondez aux questions suivantes :
 - Quel sont les critères qui aident à aller à la salle de sport ?
 - Que proposent certaines salles de sport pour attirer les gens en hiver ?
 - Quelles sont les 2 astuces à mettre en place pour se motiver ?

LA LANGUE

2. Traduisez dans votre langues, les expressions suivantes :
 - en chute libre
 - baisser les bras
 - traîner la patte
3. Trouvez dans l'article 4 façons d'exprimer le conseil.

À VOUS LA PAROLE

Avez-vous d'autres astuces pour rester motivé pour faire du sport ? Partagez-les avec la classe.

En petits groupes, choisissez une des propositions ci-dessous et proposez vos conseils. Préparez un courte présentation pour la classe.

Propositions :

- Pour ne pas aller au travail
- Pour devenir célèbre
- Pour être un hipster.
- Pour avoir du succès sur Instagram

SOLUTIONS

Question 1

- le prix, la proximité, les horaires, la régularité, être en groupe, se faire plaisir.
- Elles proposent un accès au sauna
- s'accorder des petits plaisirs (achat de vêtements), se créer une playlist

Question 3

- Il faut + infinitif (il faut être organisé)
- infinitif (Aller à la salle de sport deux fois par semaine)
- conseiller (conseille Clara)
- recommander (recommande Clara)

À VOUS LA PAROLE

- Rendez-vous sur l'Espace virtuel et découvrez une fiche explicative sur l'outil Genial.ly pour créer une présentation interactive. <http://espacevirtuel.emdl.fr/collections/tice>
- Faites compléter la CARTE MENTALE au fur et à mesure des activités

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- Si vous le souhaitez vous pouvez proposer de voir cette vidéo sur les français et le sport http://www.ina.fr/video/S618193_001

CLASSE INVERSEE

En classe

Écrivez le titre de l'article au tableau et faites la partie THÈME de la fiche apprenant. Distribuez la fiche apprenant, la carte mentale et la fiche lecture guidée.

À la maison

Demandez aux apprenants de lire l'article et de faire les activités des parties ARTICLE et LANGUE de la fiche apprenant.

En classe

Lors de la séance suivante, vérifiez que les apprenants ont bien compris l'article, répondez à leurs doutes sur le lexique puis faites la partie À VOUS LA PAROLE.

une salle de sport

Le sport



La motivation

Ne pas baisser les bras