

Ton entraînement colle encore à ta vie ?

Épisode 216 — Grille d'auto-diagnostic

Ta vie bouge. Ton entraînement devrait bouger avec.

Ce PDF t'aide à évaluer si ton rythme actuel est adapté à ta vraie vie de cette semaine, et à l'ajuster quand elle change.

5 signaux de décalage

LA QUESTION À TE POSER	SIGNAL D'ALERTE
1 Combien de séances tu as réellement faites ces deux dernières semaines ? Pas prévues. Faites.	Tu en as raté plus de la moitié
2 Quand tu penses à ta prochaine séance, tu ressens de l'envie ou de la culpabilité ?	Tu y vas parce que tu « dois »
3 Est-ce que ta vie a changé récemment (boulot, famille, santé, saison) sans que tu touches à ton plan ?	Ta vie a bougé, ton plan est resté figé
4 Tes séances sont construites pour ta semaine actuelle ou pour une semaine « normale » qui n'existe plus ?	Tu planifies pour une vie idéale
5 Après ta dernière séance, tu avais envie d'y retourner ?	Tu étais soulagé que ce soit fini

TON RÉSULTAT

0 à 1 signal	Ton rythme est adapté. Continue.	OK
2 signaux	Zone grise. Surveille les 2 prochaines semaines.	~
3 signaux ou plus	Décalage confirmé. Passe à la page suivante.	!

Le décalage entre ce que tu prévois et ce que ta vie permet, c'est la vraie source de l'abandon. Pas ton manque de volonté.

Plan d'ajustement en 4 temps

1 Demande-toi pourquoi tu fais tout ça

C'est la question la plus dure. Et la première réponse que tu trouves n'est pas la bonne. Creuse. « Je nage pour faire du sport. » Non. Pourquoi tu veux faire du sport ? Pour te sentir bien ? Pour perdre du poids ? Pourquoi tu veux perdre du poids ? Continue jusqu'à toucher la vraie raison. C'est elle qui te dira ce que tu peux lâcher et ce que tu dois garder.

Le pourquoi, c'est ton ancre. Quand tout bouge autour, c'est lui qui te dit où rester.

2 Identifie ta période de vie actuelle

Pas celle du mois dernier. Celle de cette semaine. Ton entraînement n'est pas un bloc fixe. C'est un curseur que tu montes ou baisses. Choisis la colonne qui te correspond :

Période chargée

Réunions, enfant malade, projet intense, fatigue.

Objectif : ne pas décrocher

Fréquence : 1 à 2 séances courtes (30 min)

Contenu : nage libre, du connu, du confortable, ta séance plaisir

Règle : on ne cherche pas à construire. On cherche à ne pas déconstruire.

Période calme

Vacances, creux professionnel, semaine légère.

Objectif : progresser

Fréquence : 2 à 3 séances (45 à 60 min)

Contenu : éducatifs, travail technique, nouvelles nages

Règle : c'est ici que tu construis. Une période calme n'est pas la norme. Profites-en.

Transition

Retour après un arrêt, changement de vie, nouvelle organisation.

Objectif : recalibrer

Fréquence : 1 séance/semaine pendant 3 semaines

Contenu : nage libre douce, retrouver les sensations, zéro performance

Règle : tu sais nager. Ton emploi du temps a bougé. Recalibre.

3 Ajuste les curseurs

Si tu ajoutes une séance, raccourcis les autres. Si tu passes de 3 à 2 séances, allonge-les. Si tu ajoutes du crawl, réduis le volume de brasse. Le nombre de séances, la durée, le contenu : tout se module. Le total d'énergie disponible ne change pas par magie.

Adapter, ce n'est pas reculer. C'est choisir de continuer autrement.

4 Teste 3 semaines, puis repasse la grille

Applique ton nouveau rythme pendant 3 semaines. Puis repasse les 5 signaux de la page 1. Le critère qui tranche tout : est-ce que tu as envie d'y retourner ? Si oui, ton rythme est bon. Si tu y vas par obligation ou par culpabilité, c'est ton rythme qui est décalé. Pas toi.

Tu n'es pas démotivé. Si tu étais démotivé, tu ne serais pas en train de lire ce PDF.

TA PROCHAINE ACTION

Avant ta prochaine séance, coche les 5 signaux de la page 1. Si 3 ou plus s'allument, repasse par les 4 étapes ci-dessus. Commence par le pourquoi. Puis choisis ta colonne. Nage avec ce rythme-là pendant 3 semaines. Puis réévalue.