

Comment trouver le temps de marcher lorsqu'on est débordé ?

Ne pas avoir de temps est souvent une raison invoquée pour ne pas aller marcher. « Je suis débordé ... », « J'ai d'autres priorités à gérer ... », « Je marcherai plus la semaine prochaine, pendant les vacances, ou même en retraite ... », etc

Il est vrai qu'il n'est pas toujours évident de **trouver le temps et l'envie de pratiquer son sport**, même si c'est celui que l'on préfère. Pour beaucoup d'entre nous, chaque journée est un vrai contre la montre : travail, école des enfants, transports, activités péri-scolaires, imprévus de dernière minute ... Pour autant, prendre du temps pour soi et lâcher prise est fondamental pour **trouver son équilibre** et prendre du recul sur sa vie.

Si le temps est un problème pour aller marcher, il va falloir en trouver ! La première chose à mettre en place est de faire un point objectif sur **son emploi du temps** réel.

Il est temps de lister vos « mauvaises » habitudes et vous recentrer sur ce que vous rêvez vraiment de réaliser plutôt que de s'éparpiller.

Se fixer un objectif est sans doute le point essentiel d'une activité sportive durable. Se questionner sur le sens que l'on donne à son projet permet de **se mobiliser durablement**. L'objectif vous permettra de **construire un programme** et du coup de mieux structurer votre temps avec des actions concrètes.

Définir / planifier / mesurer

Définir ses priorités et gérer son temps, ce n'est pas seulement accomplir par ordre d'urgence les tâches qui se présentent à vous, mais bien de dissocier l'urgent et l'important. L'urgent se traite, certes, mais l'important se planifie. Alors **planifiez ce qui est réellement important** pour vous au niveau sportif :

« Parcourir le GR20 » « être en forme tout simplement » « marcher avec des amis » « gravir le Mont Blanc » « marcher pendant 1h sans s'arrêter » « parcourir un Marathon en marchant » etc ...

Consacrer un jour par mois à réfléchir à ce que l'on veut vraiment faire et consacrer une heure par jour à le faire peut être un bon début pour **réaliser ses rêves**.

Mais où trouver ce temps libre ? Certainement pas en grignotant sur votre sommeil mais plutôt en allégeant votre emploi du temps de tout ce qui est inutile. L'art de jeter est quelque chose de difficile à cause des remords et des doutes. Mais choisir de **gagner du temps** c'est savoir éliminer et donc renoncer. En d'autres termes, chercher à en **faire moins pour le faire mieux** !

Une autre erreur fréquente de la planification est de ne pas **prévoir assez de temps**. Si vous ne prenez pas le temps de gérer les imprévus vous créez du stress même pour vos loisirs qui sont censés vous détendre... C'est en prenant du plaisir dans la gestion de ses loisirs que l'on est le plus efficace, pas en étant contraint et stressé.

*Pour vous responsabiliser encore plus sur vos projets, **parlez-en autour de vous**.
Le simple fait d'en parler vaut valeur d'engagement moral.*

Ne laissez pas une mauvaise météo perturber votre programme. Il n'y a pas de mauvais temps mais que de mauvais vêtements ... Bien s'équiper est un point important pour aller **marcher quelque soit le temps** qu'il fait. Au contraire marcher sous la pluie ou sous la neige en étant bien équipé est intéressant pour voir différemment le monde qui vous entoure.

S'inscrire dans un club de marche peut être un bon moyen de donner du rythme à son projet sportif. Retrouver du monde, se donner rendez-vous pour la prochaine fois, **ne pas être seul**, avoir un planning pré-établi sont autant de motivations qui vous aideront à marcher durablement autour d'un projet clair.

La pratique indoor peut aussi être une solution pour le citadin qui doit optimiser son temps. Une heure de **marche sur un tapis roulant** peut aussi devenir très ludique pour le peu que vous fassiez varier la vitesse et le dénivelé sur une même séance.

*Rendre actif son mode de **déplacement pour aller au travail** peut aussi intégrer votre programme d'entraînement. Vous serez surpris du nombre de kilomètres réalisés en une semaine.*

Mesurer et comptabiliser les km ou le temps de marche est **un bon levier de motivation** qui a au moins le mérite de vous dire où vous en êtes par rapport aux bonnes dispositions prises en début d'année.

Vous l'aurez compris, **maîtriser son temps**, c'est se donner toutes les chances de réaliser ses projets. C'est aussi la liberté de prendre le temps de vivre, de respirer, de se reposer, de s'amuser et de rire tout simplement.

EnvieDeMarcher.com