Catégorie Activité physique - Sport

7 astuces pour maintenir sa motivation sportive en hiver

Publié le 04/12/2021
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Avec l'arrivée de l'hiver, le froid, la pluie et le manque de luminosité peuvent affecter la motivation et la vitalité de certaines personnes. Découvrez nos conseils pour rester fidèle à vos entraînements sportifs durant la période hivernale.

Adaptez votre tenue

Le froid peut couper l'élan des coureurs les plus aguerris. Bien couvert, cette sensation désagréable s'estompe pourtant rapidement. Ce conseil peut sembler évident, mais s'habiller plus chaudement lorsqu'il fait froid ne consiste pas uniquement à empiler les couches de vêtements. La **matière du tissu** joue un rôle important dans l'évacuation de l'humidité. Ainsi, préférez le polyester ou l'élasthanne au coton qui aura tendance à conserver l'humidité.

Couvrez également les extrémités les plus sensibles comme les mains et les oreilles avec des gants, bonnet ou bandeau.

Déjouez le manque de lumière

En hiver, les journées sont plus courtes et le soleil est moins présent. Le lien direct entre la météo et notre humeur n'a jamais été scientifiquement démontré. Néanmoins, il est reconnu que la lumière exerce une **action importante sur nos rythmes biologiques** et les fonctions qui en découlent, dont le **moral**.

Les simulateurs d'aube, basés sur la **luminothérapie**, permettent par exemple d'obtenir un réveil en douceur et offre l'opportunité de commencer sa journée en toute quiétude, avec plus d'énergie et un moral renforcé.

La tyrosine est un acide aminé précurseur de la **dopamine** et de la **noradrénaline** (catécholamines), 2 neurotransmetteurs indispensables à la transmission de l'information dans le système nerveux. Produites dès le matin, la dopamine, agissant sur l'humeur, aide à bien démarrer la journée tandis que la noradrénaline, importante pour l'attention et l'apprentissage, aide également à retrouver envie et plaisir d'entreprendre des projets. Le Laboratoire Lescuyer vous accompagne avec **L-TYROSINE** !

Préparez une playlist musicale motivante

Des recherches scientifiques poussées ont permis de mettre en évidence le fait que la musique a des **effets physiologiques spécifiques sur notre système nerveux autonome**. Choisissez donc des musiques dynamiques qui vous plaisent, elles seront un puissant allié de motivation au moment d'enfiler ses baskets, mais aussi pendant l'effort !

Fixez-vous de nouveaux objectifs

Beaucoup de **compétitions officielles** débutent aux alentours du mois de Février. Voici une raison de plus pour ne pas abandonner ses séances sportives pendant l'hiver. Inscrivez-vous et suivez un **plan d'entraînement adapté** avec des objectifs progressifs et réguliers.

Rejoignez d'autres sportifs

L’effet de groupe permet de bénéficier des **encouragements** de vos partenaires. De plus, le fait de **programmer des séances de sport en commun** avec d’autres personnes, limite le risque de se décourager le moment venu.

Personne dans votre entourage n’est prêt à relever le défi ? Sachez qu’il existe également des applications par exemple dans la course à pied qui proposent de se rivaliser à d’autres coureurs (en solo ou en rejoignant une équipe).

Variez les sports à l’extérieur et à l’intérieur

Si pratiquer une activité sportive à l’extérieur devient trop contraignant pour vous, n’hésitez pas à compenser par **des sports qui se pratiquent à l’intérieur**. La musculation, le cross fit, ou encore la natation en piscine couverte, peuvent être **complémentaires** à votre discipline de base. Vos performances sportives s’améliorent ainsi en développant d’autres capacités physiques.

Optimisez vos apports en nutriments essentiels

Le froid et le manque de luminosité naturelle peuvent affaiblir votre organisme et vous rendre plus vulnérable face aux microorganismes hivernaux. Une fois la fatigue installée, maintenir sa motivation sportive est d’autant plus difficile. **Privilégier une alimentation équilibrée et variée** permet de gagner en vitalité et ainsi d’optimiser vos performances sportives. Les superaliments, comme la spiruline, sont des sources remarquables de nutriments et sont ainsi de véritables alliés pour le sportif !

Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour les sportifs

Spiruline
93% of 100
(356)

Micro-algue d’une richesse exceptionnelle en nutriments

En savoir plus

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER

EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

D'autres articles à lire

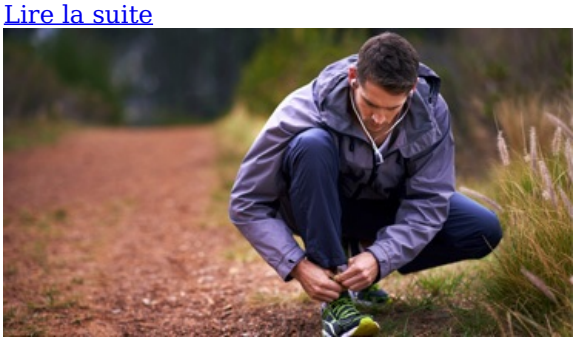
1.
Catégorie Activité physique - Sport ,

Pourquoi intégrer le sport à son hygiène de vie ?

28/06/2019
3 minutes de lecture

Beaucoup d’entre vous décident de se (re)mettre au sport. Afin d’éviter que votre motivation ne s’étiole, le Laboratoire LESCUYER vous délivre quelques bonnes raisons d’intégrer le sport à votre hygiène de vie.

Lire la suite

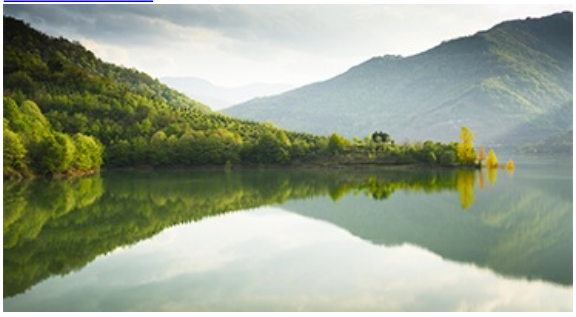
2. 
Catégorie Activité physique - Sport ,

Se remettre au sport à la rentrée

01/09/2021
2 minutes de lecture

La reprise d’une activité physique doit s’aborder comme une transition avec la période de repos afin d’éviter tout risque de blessure, de fatigue ou de perte de motivation. Quelques recommandations pourraient vous être utiles avant de vous remettre au sport à la rentrée.

Lire la suite

3. 
Catégorie Activité physique - Sport ,

La spiruline, alliée du sportif

05/11/2021
2 minutes de lecture

Nommée spiruline en raison de sa forme spiralée, cette algue bleu-vert microscopique est particulièrement intéressante chez le sportif car il s'agit d'une source remarquable de nutriments et micronutriments.

Lire la suite