

Coaching : Mythe de performance #3

Il y a UNE seule bonne façon de faire les choses

Bonjour amis, collègues et collaborateurs !

De retour d'une magnifique fin de semaine marquée par ma **participation au 10km du Marathon de Montréal**, je déborde d'envie de vous parler des découvertes que j'ai faites durant la préparation de ce défi et de la course elle-même.

Un peu d'histoire : Au printemps 2008 j'ai commencé mon entraînement pour le marathon, en suivant À LA LETTRE les indications données par un spécialiste de l'entraînement sur le site dudit marathon. C'est certain, je ne pouvais pas me tromper en m'abreuvant directement à la source !

Erreur. Quelques semaines plus tard mon rêve se termine : tendinite au talon d'Achille. Je me résigne, immensément déçue, et me rends à l'évidence que mon corps n'est pas capable de relever ce défi, que mes articulations sont trop « maganées ».

Cette année le même défi me titille à nouveau, **faut croire que j'ai le rêve coriace !** Un nouvel élément s'est ajouté dans ma vie : je fais des étirements pendant 20 minutes sur une base quotidienne (enfin presque...). Croyez-moi, je suis plus flexible aujourd'hui que dans ma jeunesse sportive, et je ne pratique que depuis quelques mois ! Sans faire d'autres exercices que des randonnées occasionnelles, et n'ayant plus aucune motivation pour la course (c'est « plate », après tout, courir sans but, n'est-ce pas ?), je décide de m'inscrire au 10 km sur un coup de tête, après avoir vu une annonce du Marathon de Montréal à la télévision, vers la fin août.

Comme je suis une personne qui carbure aux défis, j'ai maintenant le but qu'il me faut pour me mobiliser. FOCUS ! Avec mes outils de coaching, mon stretching, mon expérience et motivée par mon rêve d'enfant d'entrer dans un stade olympique, je concocte une potion magique préparatoire pour arriver à mon but. Mais attention : magique ne veut pas dire n'importe comment ! J'ai des critères très précis, qui guident ma préparation, en voici quelques uns :

- Respect de mon corps (Pas de souffrance !)
- Emphase sur le processus et les bonnes attitudes (joie, dépassement, fluidité et aisance)
- Viser la communion avec les autres coureurs plutôt que la concurrence, donc pas de «bébelles» électroniques de contrôle
- Me garder une réserve tout au long de la course, i.e. être prête à repartir une fois arrivée
- Être minimaliste (pour ne pas dire paresseuse) : minimum d'effort pour maximum de résultats (le 5 % d'efforts qui donne 95 % des résultats)

J'ai moins d'un mois....



En fait je fais **5 sorties** entre 5 et 8.5km les semaines précédant la course. Le reste de la préparation se fait au niveau mental.

Mon bilan : du plaisir débordant, de l'aisance pendant toute la course, de la magie pure à l'arrivée au stade, de l'énergie pour soulever des montagnes, et un résultat au-delà de toute espérance : pour mon premier 10km à vie je « fais » un chrono de 57 min. 15 sec. Wow !

En conclusion quelques éléments clé de ce défi :

- **penser que l'impossible est possible**
- **écouter son rêve et agir dans sa direction**
- **se distancier des prophètes de malheur**
- **consulter les « experts » sans les suivre aveuglément**
- **désobéir à « ce qu'il faut faire »**
- **se faire confiance et se fier sur soi pour tracer son chemin**
- **faire le moins possible**
- **choisir le bon processus qui garantit les meilleurs résultats**
- **fêter les réussites....**

ET RÉCIDIVER, BIEN SÛR !

Et vous, décideurs, qu'en faites-vous de vos rêves et défis en friche ? Mon récit vous a titillé ? Il me fera plaisir de vous accompagner pour réaliser ce qui vous tient réellement à coeur. **Il y a bien des chemins qui mènent à Rome, et il y en a un qui vous convient. Appelez-moi au 514-242-4913.**

Bonne rentrée !

Heidi Spühler
Coach certifiée pour leaders allumés
Alifera Coaching
www.alifera-coaching.com
Tél. 514-242-4913