



SLOW Training

FAQ: Les 10 questions les plus souvent posées sur le SLOW TRAINING

FAQ 1 : Quels sont les piliers fondamentaux sur lesquels repose la vision du SLOW Training?

R : Le mouvement repose sur 7 piliers (dans l'ordre croissant d'importance) :

- Respirer (au repos, à l'effort)
- Dormir (quantité et qualité)
- Boire (au quotidien, à l'effort)
- Manger (équilibré, varié, non-transformé)
- Bouger (au quotidien, varier les activités)
- Gérer son stress (vivre en pleine conscience)
- S'entraîner ('l'être athlétique' pour la mobilité, la flexibilité, la stabilité et la force (endurance, force 'brute', puissance))

Je vous invite à [CLIQUER DÈS MAINTENANT](#) pour voir en action quelques-unes des personnes qui ont choisi d'embrasser cette vision en mouvement.

FAQ 2 : Est-ce que les bienfaits associés au SLOW Training sont prouvés scientifiquement?

R : Oui.

Le SLOW Training est un processus évolutif ; et non un style ou une méthode précise d'activité physique et en entraînement. C'est la recherche de solutions par l'expérimentation. On souhaite trouver ce qui nous convient le mieux, comme personne, unique, à travers ce qui est connu et offert sur le marché à ce moment précis de notre vie.

Une quantité impressionnante d'études démontrent comment par exemple le manque de sommeil, la déshydratation, la sédentarité, l'alimentation et des niveaux chroniquement élevés de stress peuvent nuire à la qualité de vie d'un individu.

Cette aventure du SLOW Training peut aussi bien se faire par le yoga, le pilates, la musculation plus classique, les arts martiaux, la danse, le cross-fit, la marche, le trekking, la natation, le vélo, la course, les 'animal flow' etc. Il

n'y a pas vraiment de limite pour s'adapter et progresser en adoptant ce mode de pensée.

L'objectif ultime du SLOW Training reste et restera toujours le mouvement, le plaisir de la découverte et la santé sous toutes ses formes. C'est une vision qui a comme racine le respect et la bienveillance, un soucis du bien-être global, une respiration, un pas et une répétition à la fois. Simplement.

Et la beauté dans tout cela, c'est que chacun a le pouvoir de changer positivement les choses dès qu'il le souhaite en prenant les mesures nécessaires. [Il suffit d'en prendre la décision et de commencer maintenant.](#)

FAQ 3 : Adhérer au mouvement SLOW Training signifie-t-il que je doive abandonner les notions de performance, de dépassement de soi et de ténacité?

R : Aucunement.

C'est uniquement la façon de voir la performance qui est différente. Pour l'expliquer, je me permets ici de citer Albert Einstein qui, par cette affirmation, traduit bien l'esprit de cette vision SLOW.

"Ce n'est pas que je sois si intelligent, c'est juste que je me penche plus longtemps sur les problèmes."

Par là, il démontre bien le pouvoir de la réflexion, de la lenteur. Savoir prendre le temps nécessaire pour analyser une situation est une qualité selon cette vision SLOW. Aller à la source de notre motivation, à savoir quelle est notre 'intention derrière l'action ou l'inaction'. Pourquoi faisons-nous ou ne faisons-nous pas les choses? Qu'est-ce qui nous motive à nous dépasser ou bien au contraire à procrastiner? Qu'est-ce qui nous anime et nous passionne à vouloir offrir le meilleur de nous même?

De là, avec force et courage, patience et persévérance, il sera même possible d'aller au-delà de nos espérances tout en faisant preuve envers soi-même et des autres de respect, d'honnêteté, d'humilité et de bienveillance.

Faire un pas en arrière n'est pas nécessairement négatif. Prendre du recul nous permet bien souvent de sauter plus loin. En valorisant davantage le processus, on en vient à évaluer le résultat à un tout autre niveau dans sa globalité.

FAQ 4 : Puis-je embarquer dans le mouvement du SLOW Training tout en poursuivant mes activités sportives vigoureuses? Et est-ce que ma pratique technique pourra même se voir améliorée?

R : Tout à fait.

C'est la force de ce concept qui se veut la recherche d'un équilibre sur tous les plans du mouvement (frontal, sagittal, transversal), de la forme physique (flexibilité, mobilité, stabilité, force) et de la vie (émotionnel, psychologique, physique (certains pourraient même vouloir ajouter spirituel). Non seulement cela n'entre pas en conflit, mais cette recherche d'équilibre pourra vous permettre d'améliorer votre pratique sportive par un geste technique plus fluide, précis et vigoureux par exemple.

Il vous sera par conséquent possible d'en retirer davantage de plaisir tout en pratiquant votre sport de façon saine et sécuritaire.

FAQ 5 : En quoi un entraîneur personnel pourrait-il me guider et m'aider dans mon processus d'évolution personnelle en entraînement?

En tant que thérapeute en santé préventive, votre entraîneur est formé et outillé dans toutes les sphères suivantes :

R :

- **ÉVOLUTION**

L'évaluateur pourra analyser concrètement à l'aide de tests et d'évaluations physiques de façon fiable et valide l'évolution du participant (e). Vivons-nous actuellement une situation de plateau, d'augmentation des capacités physiques ou bien au contraire sommes-nous en régression?

- **MOTIVATION**

Le technicien sera en mesure de guider adéquatement le participant (e) dans la recherche de la 'délicieuse incertitude'. Ce terme fait référence à l'art de trouver l'équilibre parfait pour le 'défi juste' (c'est-à-dire adapté à la condition actuelle du client pour être à la fois stimulant mentalement et physiquement, tout en étant aussi atteignable pour ne pas que cela devienne démotivant)

- **OBJECTIFS**

Le partenaire de cette aventure santé, votre entraîneur, s'assurera que votre périodisation en entraînement soit adaptée à vos besoins et à vos capacités physiques actuelles pour atteindre de façon sécuritaire les objectifs (type de mouvements, intensité, volume, densité, temps de repos, récupération, alimentation, etc.)

- **SOLUTIONS**

Le spécialiste du mouvement devient une personne ressource fiable pour offrir des suggestions et des pistes de solutions adaptées si la situation venait à changer pour toutes sortes de raisons (tensions et douleurs physiques, déménagement, changements d'objectifs, grossesse, blessures, etc.)

- **RÉSEAU**

Le professionnel pourra faire le pont entre vous et son réseau de spécialistes compétents et/ou pour une collaboration dans l'éventualité d'une blessure et/ou d'un problème médical apparu soudainement

FAQ 6 : Après combien de temps suivant le début de la collaboration puis-je m'attendre à des résultats concluants?

R : Chacun est unique. Chacun son passé. Chacun ses objectifs.

"Si vous vous entraînez 5 minutes par jour, attendez-vous à des résultats qui équivalent à 5 minutes." (traduction libre de l'un de mes professeurs, Shawn Mozen, d'Agatsu Inc.) "If you train 5 minutes, expect 5 minutes results"

En ce sens, il est important de comprendre que les résultats dépendront de plusieurs facteurs. Le plus important, selon mon expérience des ces 20 dernières années, sera l'implication de la personne. Plus celle-ci s'engagera avec passion, sérieux et dévouement dans son développement des points énumérés à la question # 1 (piliers fondamentaux) et plus les résultats se feront voir rapidement.

Selon le niveau de départ de la condition physique, le type d'objectifs et le temps investi à chaque semaine, il est donc possible d'observer des résultats concluants après quelques semaines seulement.

FAQ 7 : Pourquoi les programmes d'entraînement personnalisé ont-ils une durée allant de 6 à 8 semaines?

R : La durée habituelle moyenne de 6 à 8 semaines vise à prendre en considération de façon optimale un ensemble de facteurs, de méthodes et de principes en entraînement afin d'offrir les meilleures solutions, adaptées et progressives, pour le développement sain et sécuritaire de l'individu.

FACTEURS CLÉS

- Les objectifs
- Le temps prévu pour les atteindre (buts)
- La condition physique actuelle du participant
- L'expérience individuelle en entraînement
- De possibles troubles alimentaires
- Des compensations physiques liées à une chirurgie, une modification corporelle et/ou une blessure

MÉTHODES

- Musculation dite classique (super série, hyper lent, série trichée, circuit, etc.)
- Cross-Fit
- Bootcamp, HIIT
- Spinning
- Arts martiaux
- Danse
- Activités de type triathlon
- Animal Flow
- Etc.

PRINCIPES

- Intensité
- Densité
- Volume
- Individualité
- Spécificité
- Variété
- Récupération

Les facteurs clés, les méthodes ainsi que les principes en entraînement cités lorsque bien maîtriser (périodisation) pourront non seulement fournir un moyen de favoriser le changement et l'augmentation de ses capacités physiques, mais aussi de maintenir un degré élevé de motivation. Le but recherché étant de se développer de façon équilibré sur tous les plans de mouvements (frontal, sagittal, transversal), mais aussi d'un point de vue physique, psychologique et émotionnel.

FAQ 8 : Est-ce que le SLOW Training implique aussi le SLOW food pour ses adeptes?

R : C'est une association qui peut s'avérer harmonieuse, sans toutefois être obligatoire. La vision SLOW Training s'inspire des mouvements SLOW Life et SLOW Food dans sa forme générale. En ce sens que l'on favorise un retour à la lenteur à notre époque de grande vitesse. On valorise ici le ressenti, la prise de conscience et l'introspection. Le but est de se connecter, de s'ancrer à la terre afin de développer de solides fondations physiques, mais aussi mentales, tant en entraînement que lors de nos gestes du quotidien.

L'alimentation (en quantité adéquate et de qualité) fait partie intégrante des piliers fondamentaux du SLOW Training. C'est notre carburant. Notre réserve énergétique qui doit-être refaite constamment afin de bouger, de vivre. C'est la source primitive de vie avec l'eau (hydratation) et l'air (respiration).

Cette vision en mouvement valorise ce que l'on appelle 'vivre et manger en pleine conscience' consistant en 3 étapes selon la vision de slowtraining.ca :

- Faire l'épicerie activement (se déplacer à pieds par exemple, être alerte, lire les étiquettes nutritionnelles)
- Cuisiner avec passion (prendre le contrôle de son assiette)
- Manger avec plaisir (déguster, apprécier, prendre le temps)

FAQ 9 : Est-ce le SLOW Training impose un plan alimentaire détaillé et strict à suivre?

R : Aucunement. Des conseils et des suggestions uniquement.

Le SLOW Training, c'est un processus d'expérimentation. On collabore pour trouver des solutions qui vous conviennent. Le but, c'est que ce soit fait de façon saine et sécuritaire, que les changements se fassent en profondeur et s'avèrent durables.

Plus on essaie de changer de choses en même temps, de façon stricte et à 180 degrés, plus les chances sont élevées que cela ne dure pas à long terme et même, que cela puisse être néfaste.

Pour les gens qui souhaiteraient avoir un suivi plus serré en nutrition (avec un plan alimentaire détaillé, par exemple), sachez que slowtraining.ca a tissé des partenariats à travers les années avec d'autres professionnels compétents en la matière. Les gens qui le désirent pourront alors être redirigés au besoin vers ce type de service si nécessaire.

FAQ 10 : Je me sens inconfortable à l'idée de m'entraîner dans un gym. Devoir exécuter certains mouvements en public qui attire l'attention sur moi me gêne un peu. Puis-je m'entraîner uniquement à la maison et voir des résultats?

R : Tout à fait.

Les possibilités sont quasi infinies. Les entraînements peuvent se faire chez soi, à l'extérieur et en toute saison, dans un gym, en voyage, à l'hôtel.

Il suffit uniquement de désirer profondément le changement, d'y mettre l'énergie, le temps et de persévérer tandis slowtraining.ca se donne le mandat de trouver des solutions concrètes, adaptées à la situation, stimulantes et sécuritaires pour l'atteinte de vos objectifs.

Dans l'éventualité où votre matériel et votre espace disponible à la maison s'avèrent limités, pourquoi ne pas alors combiner des exercices faits en intérieur et en extérieur?

Saviez-vous que selon certaines études et les informations répertoriées, l'entraînement en extérieur aurait une multitude de bénéfices santé supplémentaires? Pour plus de détails sur le sujet, vous pouvez par exemple aller sur le site de la fondation de David Suzuki.

Site de la fondation David Suzuki et du défi nature 30x30

<http://www.davidsuzuki.org/fr/ce-que-vous-pouvez-faire/defi-nature-30x30/defi-nature-30x30>

Les effets sur la santé de l'exercice en extérieur

<http://30x30.davidsuzuki.org/whats-in-it-for-you-2>