

Conciliation travail famille entraînements



5 astuces pour y arriver

Par Caroline Lessard

Bonjour!

Je me nomme Caroline Lessard et je suis maman, conjointe, entrepreneure, triathlète, coureuse et entraîneure virtuelle de triathlon/course à pied.

Je tiens d'abord à vous féliciter de prendre votre précieux temps pour lire le document qui suit.

Ce livret est rempli d'informations précieuses et vous avez sûrement hâte de découvrir tout ce qu'il contient. J'y ai mis le fruit de l'expérience que j'ai accumulée ces dernières années et je sais qu'il vous permettra assurément de progresser vers l'atteinte de vos objectifs.

Si vous souhaitez profiter d'autres ressources gratuites pour vous aider à cheminer vers vos buts, je vous invite à rejoindre mon groupe de discussion privé sur Facebook, où je partage régulièrement mes trucs, méthodes et astuces.

Pour rejoindre mon groupe de discussion Facebook, cliquez ici **Ma première ligne d'arrivée !**



Introduction

J'ai le plaisir de partager avec vous aujourd'hui ces quelques pages dans lesquelles je vous présente **mes meilleures astuces pour concilier le travail, la famille et l'entraînement.**

Ma mission est simple : **vous permettre d'atteindre vos objectifs en triathlon et course à pied de façon efficiente, dans un contexte de conciliation travail, famille et entraînements.**

Ces astuces m'ont été d'un grand secours lorsque j'ai commencé à faire de la course à pied en 2011, et par la suite, quand j'ai débuté le triathlon en 2013.

Et elles continuent de m'aider à chaque jour à faire mes entraînements en vue d'atteindre mes objectifs. Eh oui, qui l'eut cru, je m'apprête à faire mon tout premier Ironman.

Ces astuces permettent aussi aux athlètes que j'entraîne de trouver des solutions concrètes à leurs défis de manque de temps, de gestion familiale, de rythme de vie effréné.

C'est ce que je souhaite pour vous également, et je vous offre ici ma recette gagnante qui vous permettra de **concilier le travail, la famille et l'entraînement.**

Go!



Conciliation travail famille entraînements



EFFICACITÉ



MOTIVATION



ALIMENTATION



ENTRAIDE



IMPLICATION

5 astuces pour y arriver

ALIMENTATION

S'alimenter demande beaucoup de temps et, que vous aimiez ou non cuisiner, parfois, vous êtes à court d'idées et d'énergie pour bien nourrir votre famille.

Outre la planification, l'épicerie et la préparation, il y a la conservation, le nettoyage et l'identification des bonnes ressources.



ASTUCE #1

- **Préparez vos repas de la semaine le dimanche après-midi**..ça va vous permettre d'optimiser votre temps durant la semaine (pas de coût additionnel, juste du temps économisé).
- Utilisez les services de **repas santé prêts à cuisiner** tels "Quitoque" (FR). Moins de planification, d'épicerie et d'identification des bonnes ressources (environ 24€EUR/repas pour 4 personnes).
- Utilisez les services de **repas santé prêts à manger** tels "Délices Santé" (CA) . Moins de planification, d'épicerie, de préparation, de nettoyage et d'identification des bonnes ressources (environ 32\$CA/repas pour 4 personnes).

EFFICACITÉ

S'entraîner demande beaucoup de temps, d'où l'importance de s'entraîner efficacement.

En visant la qualité, au lieu de la quantité, on diminue énormément le temps d'entraînement, ainsi que les risques de blessures et de sur-entraînement.

Le repos, quant à lui, est un facteur clé dans la réussite de vos objectifs.



ASTUCE #2

- Favorisez les entraînements **à la maison** (pas de transport = plus de temps). En prime, pas besoin de gardienne pour les enfants.
- Trouvez un **entraîneur qui mise sur la qualité**. Pour la natation, comme il faut sortir de la maison, misez sur l'efficacité : 1 à 2 entraînements de qualité par semaine suffisent.
- Recherchez des **entraînements virtuels** si vous avez besoin d'être en groupe : le meilleur des deux mondes, puisque cela permet de s'entraîner tous ensemble, chacun chez soi.

MOTIVATION

En tant que sportif, vous vous en doutez, la motivation est un facteur essentiel à l'atteinte de vos buts.

Souvent, on part en lion... et on ne termine pas ce que l'on a commencé. Par manque de motivation ? Non, plutôt parce qu'on ne connaît pas la valeur du mot "réajustement"....

On a visé trop haut, on se réajuste ; on a fait trop de volume, on se réajuste ; on a fait trop d'intervalles ; on se réajuste !



ASTUCE #3

-Inscrivez vos **entraînements à votre agenda**. Aucun risque de ne plus avoir de temps pour les faire et plus de tergiversations une fois l'heure arrivée : just do it !

-**Maximisez votre horaire** en fonction de votre travail, votre famille et votre entraînement... vous avez du temps sur l'heure du dîner... et hop ! Un 30 minutes de course...vous reconduisez votre enfant à une pratique sportive d'une durée de 1h30... et hop ! Une heure de natation...

C'est joindre l'utile à l'entraînement!



ENTRAIDE

Finis superman et superwoman : demandez de l'aide.

S'entraider, c'est l'action de s'aider les uns les autres, c'est choisir de partager. Grâce à l'entraide, on peut trouver des solutions.

Vive la coopération et la solidarité.



ASTUCE #4

-**Engagez un professionnel** pour certaines tâches : ménage, peinture, terrassement, entretien de la pelouse... Parfois, le coût est le même et c'est plus efficace en temps que si vous ne le faisiez vous-même (et parfois, le résultat est mieux).

-**Demandez de l'aide** à vos amis, à vos parents, à vos collègues, à vos partenaires d'entraînement pour le transport des enfants à leurs activités, pour venir garder la petite dernière, pour co-voiturer matin et soir au travail (ce dernier vous permettra de roupiller durant le trajet et ainsi récupérer du sommeil).

IMPLICATION

S'impliquer, collaborer, responsabiliser... Ce sont des mots qui vous parlent ?

Et bien c'est exactement ce qu'il faut faire : partager l'implication que demande un entraînement avec son conjoint, avec ses enfants, avec son entraîneur, avec ses amis, avec ses partenaires d'entraînement....



ASTUCE #5

- **Impliquez vos enfants** dans votre entraînement en leur demandant d'être votre DJ personnel... vous pédalez, ils s'occupent de la musique.

- **Collaborez avec votre conjoint (e)** pour sortir en famille durant votre longue course de la fin de semaine : les mômes en vélo et le conjoint (e) en patins à roues alignées.

- **Co-voiturez avec un partenaire** de natation au prochain entraînement... ça aide ça !



Témoignages



"Je trouve tes astuces tellement intéressantes, car cela nous ramène à la base."

France Primeau (48 ans)

"Wow, je veux refaire un triathlon plus long cet été grâce à ma coach et à ses astuces qui fonctionnent... et pourtant, j'ai 4 jeunes enfants."

Sonia Dupuis (38 ans)



" J'aimerais te remercier pour tes astuces simples, tu as participé à la réussite de mon premier Ironman."

Yannick Beaudoin (46 ans)



Et voilà !

Vous connaissez maintenant une partie de ma recette gagnante pour concilier travail, famille et entraînements.

Il s'agit des mêmes astuces que mes athlètes utilisent depuis plusieurs années pour leur permettre d'atteindre leurs objectifs.

Des gens venant de tous les milieux, avec des parcours différents, mais qui avaient tous le même besoin commun de trouver du temps pour faire du triathlon et de la course à pied.

Ces dernières années, j'ai eu la chance de voir mon travail mis en valeur sur "**La Presse touristique**", "**La solution est en vous**" et le "**Défi SOS Santé moi pour toi**". Ces experts reconnus ont souligné la qualité de mon travail.

Aujourd'hui, il me fait plaisir de vous rendre accessible tous ces outils. Je sais que certains d'entre vous utiliseront les astuces que contient ce document pour commencer à obtenir des résultats. Et c'est super !

Je sais aussi que d'autres souhaiteront profiter d'un accompagnement plus rapproché avec moi et c'est pourquoi je développe présentement plusieurs offres d'entraînement sur le web pour vous aider.

Pour suivre l'évolution de ces projets et pour obtenir d'autres conseils et ressources gratuites, je vous invite à rejoindre mon groupe de discussion privé sur Facebook...

Cliquez ici pour rejoindre mon groupe de discussion sur Facebook





ASTUCE BONUS

-Intégrez la **visualisation et l'imagerie** à votre routine du matin quand vous buvez votre café : imaginez-vous à l'entraînement, comment vous vous sentez bien, vivant, top shape !

-Mettez-vous dans un **état positif**, rappelez-vous vos objectifs, repensez à "pourquoi vous faites tout ça !"

VISUALISATION



Ma première ligne d'arrivée

