Cégep du Vieux Montréal

Bilan et évaluation du projet d’entraînement personnel (15%)

Bilan projet hors cours présenté à   
Luc Phan

109-352-MQ MUSCULATION ET AUTONOMIE gr. 00002

Par

Laurentiu Dilion

2239131

Date de remise :

15-déc-2023

Au début de la session, j’avais déjà commencé la musculation comme activité physique durant mon temps libre et de temps en temps un peu de callisthénie. Durant mes entraînements, j’accordais cinq fois par semaine environ 1 heure et 30 minutes, mais depuis que la session avait commencé, j’avais perdu un peu de ce temps libre pour me consacrer plus sur mes études. Cependant, je continuais à pratiquer ces deux activités continuellement durant mon temps libre qui étaient le samedi et le dimanche. Par la suite, j’ai essayé de m’accommoder un plan pour réussir à intégrer des sections pour mes activités physiques autres que le temps donné en classe. Personnellement, les 150 minutes étaient très faciles à atteindre, car je disposais de quatre jours par semaine dédiée à mes activités. Entre autres, grâce à la salle de musculation de l’école, l’addition de mes heures était vraiment facile. Le plus grand défi pour moi était plus au niveau de la nourriture que la pratique de ces activités. Je devais passer plus de temps mangé que de pratiquer. Malheureusement, j’ai décidé de ne pas me forcer et de progresser naturellement sans me forcer sur l’alimentation, comme manger 4 fois par jour et m’ingérer des shakers caloriques.

L’aspect le plus important que j’ai appris est la distribution de mon temps libre, c’est-à-dire investir le plus que je peux de mon temps libre pour le transformer dans des séances d’activités performantes. L’application d’une activité physique m’a été bénéfique dans le sens où je remplaçais le temps vide par une activité qui m’apportait du bénéfique au niveau de ma santé, car je passe beaucoup de temps sur l’ordinateur en raison des études d’informatique. En ce qui concerne les bénéfices sur le niveau de la santé, je remarquais un meilleur sommeil, car je dépensais beaucoup d’énergie, et une certaine joie ou une meilleure vision de mon humeur quotidienne. Par conséquent, l’énergie était parfois très déséquilibrée, car parfois, je n’avais pas la motivation de commencer mes séances de musculation, tout de même, je les faisais, car il faut être discipliné et non seulement motivé. Personnellement, la musculation ne m’attire plus trop en ce moment, contrairement à la callisthénie dont je suis très fan. Ce que j’ai décidé et de m’inscrire à une salle de sport et de pratiquer ce que j’aime, mais pour l’instant, je dispose des barres de dips et j’essaie d’approfondir mes connaissances en callisthénie avec le matériel dont je dispose chez moi. Finalement, l’activité physique sera toujours quelque chose dont je pratiquerais quotidiennement si possible, et cela est très important pour moi, car ça me permet d’évacuer un certain stress lié au Cégep et d’atteindre la limite de mon corps.