Mon aventure commence ici !!!

Posté par: ultrasans
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonjour,

Je viens de découvrir la fonction blog de votre site, l'occasion finalement pour moi de me lancer. Je vais essayer de vous faire part de mon aventure sportive.

Commençons par moi : je m'appelle Paul, 35 ans, 1m90 pour 93 kg. Je suis pompier professionnel et je travaille une garde de 24h00 pour 48 heures de repos.

Plein de bonnes résolution pour 2010, j'ai décidé de me reprendre en main et perde ainsi mes kilos superflus. J'ai donc commencé la course à pied régulièrement. Je dois préciser que je pesai 91.5 kg au 15 janvier 2010.

Les premières courses furent difficiles au niveau musculaire, j'étais lourd et pataud mais le souffle ne me posait aucun problème. Mon rythme de course n'étant pas élevé pour bruler un max de calories. Travaillant un jour sur trois je ne pouvais faire qu'une course de 50 mn pendant mon jour de garde contre des trajets de 1h20 sur mes repos.

Au bout de 6 jours ma balance m'indiquait une prise de poid de 1.5 kg. Grrrrrr (je n'ai pas de balance améliorée). Donc je courrais, je courrais sans jamais réellement perdre de poid.

Je voudrais préciser que je ne suis pas gros, j'ai simplement une petite accumulation de gras autour du ventre.

Lundi dernier, le 24 janvier donc, un ami me vente les bienfaits de la marche nordique et me propose de consulter votre site. Je tombe sur le témoignage de sabine qui me laisse pantois. Ni une ni deux je commande les batons pour moi et ma femme que je reçois mercredi 25 janvier (merci pour la rapidité, vraiment bravo).

Mercredi je lance sur mon iphone l'application 321 run pour ma première petite sortie de test:

7718 m en 1h15 mn.

Par forcement convaincu, je me suis rendu compte le soir sur youtube que le geste de mes bras n'était pas correct. Le pire c'est que la balance m'indiquait à cette époque 93.5.

Vendredi (hier donc) deuxieme sortie, ultra motivation :

11135 m en 1h51 mn

Mon geste devient bon, je n'éprouve que du bonheur et ma femme est vraiment surprise d'y laisser autant de plumes. Ce matin toujours 93.5 à la balance, mon moral n'en est pas du tout altéré et je vais vous prouver que je veux perdre mon poid.

Aujourd'hui samedi, je suis à la caserne, j'ai fait 1 heure de sport et j'attend avec impatience demain pour une nouvelle sortie. Je vais donc marché dimanche, lundi et mardi.

Il est évident que je dois faire un effort alimentaire, mais je ne tiens pas à me priver encore pour le moment (même si, je vous l'assure, mange équilibré), je veux que la marche nordique ne soit pas un outil de torture associé à un régime trop strict.

Voila donc la première page de mon livre si je puis dire. Je repasse vous voir le plus vite possible.

Amicalement Paul

Ps : Quelle balance devrais-je acheter ?

Que faire en cas de fringale dans la journée?

Merci