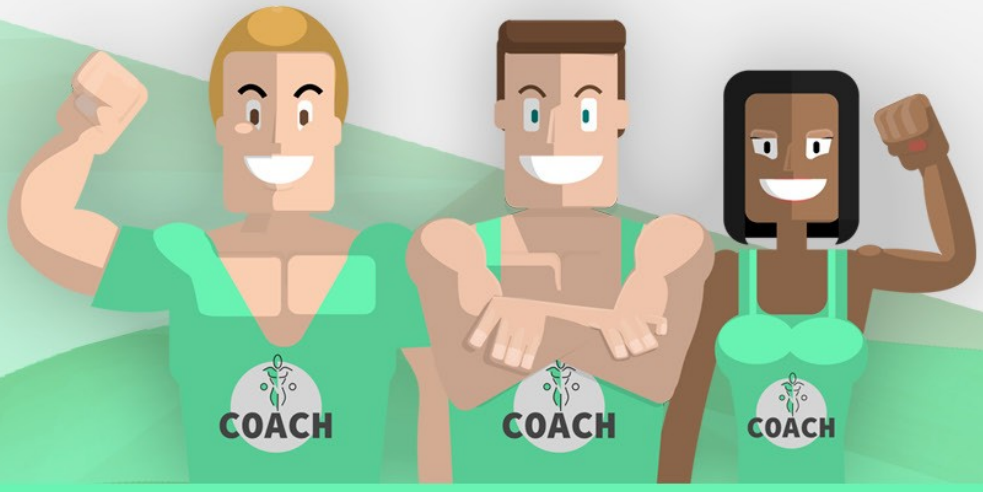
Coach Sportif Expert

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT **BIEN-ÊTRE**



HOMME ET FEMME

Se tonifier et (re)trouver une silhouette harmonieuse

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Le site Internet www.mycoach-company.fr propose à la vente des œuvres intellectuelles sous forme numériques (PDF).
Les livres numériques (ou eBooks) vendus sur www.mycoach-company.fr sont des fichiers numériques contenant des œuvres intellectuelles destinées à être téléchargées pour être lus sur des terminaux électroniques (ordinateurs, smartphones, tablettes, ereaders, etc.) ou imprimer sous format papier.

Ces ouvrages numériques sont protégés par les lois françaises et internationales sur le droit d'auteur. En l'absence de licence précisant d'autres conditions d'utilisation, les fichiers téléchargés sont réservés à l'usage exclusif de l'acheteur. Ils ne peuvent être ni revendus, ni loués, ni transmis gratuitement au-delà de son cercle de famille et des besoins légitimes de son usage privé ; toute représentation ou reproduction de ces fichiers, totale ou partielle, en dehors des cas prévus par l'article L122-5 du code de la propriété intellectuelle, est strictement interdite et exposerait leur détenteur à des poursuites.

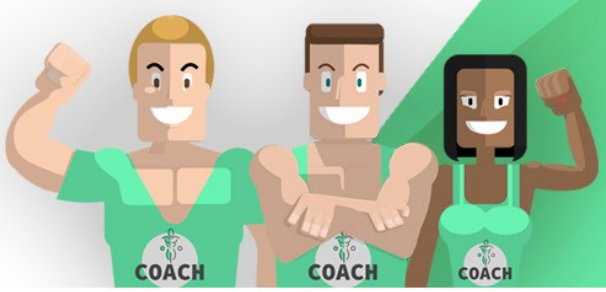
Article L111-1
L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. Ce droit comporte des attributs d'ordre intellectuel et moral, ainsi que des attributs d'ordre patrimonial. Le code de la propriété intellectuelle définit donc deux composantes au droit d'auteur.

Article L-122-4
Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Article 335-4
Est punie de deux ans d'emprisonnement et de 300.000 euros d'amende toute fixation, reproduction, communication ou mise à disposition du public, à titre onéreux ou gratuit, ou toute télédiffusion d'une prestation, d'un livre digital

« Chacun a droit à la protection des intérêts moraux et matériels découlant de toute production scientifique, littéraire ou artistique dont il est l'auteur »
Article 27.2 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme »

COMMENT CE PROGRAMME VA-T-IL VOUS AIDER ?



QUI SUIS-JE ?

10 ans d'expérience professionnelle dans la remise en forme

- Titulaire du Brevet Professionnel JEPS Activités Gymniques Forme et Force
- Licence de psychologie (2ème année)
- Fondateur de MycoachCompany Plateforme de Coachs Sportifs et Programmes d'entraînement en ligne
- PSC1 Attestation de formation aux premiers secours

Passionné par le sport et le bien-être, j'ai toujours pratiqué de nombreuses activités physiques et sportives comme le karaté, la course à pieds, la force athlétique et le fitness notamment.
Avec la maturité, l'envie de partager ma passion pour le sport et ses bienfaits m'a attiré vers la voie de la professionnalisation.
Je me suis donc naturellement dirigé vers le métier de coach sportif professionnel.
Réaliser un programme personnalisé en fonction de votre niveau; vous accompagner tout au long de votre parcours vers la réalisation de vos objectifs; encadrer; conseiller; motiver : tel est le métier que j'exerce avec passion chez mes clients que j'accompagne pour certains depuis de nombreuses années déjà.
Aujourd'hui, j'ai concentré toute mon expérience et mon savoir-faire afin de concevoir des programmes d'entraînement de qualité vous permettant d'effectuer vos séances de façon autonome et d'atteindre vos objectifs en toute autonomie.
Les exercices sont simples et variés et sont organisés par niveau.
Vous disposez également de photos afin que vous puissiez produire le bon geste.

Vous y retrouverez aussi des conseils en hygiène alimentaire.

Ce programme d'entraînement est issu de mes connaissances techniques et de mes 10 années d'expérience dans la remise en forme et le coaching sportif à domicile, pendant lesquelles j'ai suivi et aidé avec succès des centaines de personnes à ce jour.
Vous trouverez dans ce programme des exercices imagés et détaillés pour une réalisation autonome et efficace.

Pour commencer, des réponses simples aux questions que vous vous posez souvent.

Je n'ai jamais fait de sport : vais-je y arriver ?

Les exercices proposés dans ce programme sont simples à réaliser et leur niveau est adapté aux débutants afin de vous permettre de progresser à votre rythme et sans vous blesser.
Pour autant, Il est possible que lors de vos premières séances vous rencontriez des difficultés dans l'exécution des exercices.

Mon conseil : restez concentré(e), suivez bien les consignes et notamment l'indication de vitesse d'exécution et de temps de repos et tout se déroulera bien, même si les premières séances ne sont pas parfaites.

L'important est d'aller au bout de votre séance afin d'habituer votre corps à un volume d'entraînement (durée, intensité, variété d'exercices et de sollicitations musculaires).
Chaque exercice est associé à une image qui représente le mouvement à effectuer ainsi que des explications pour sa bonne réalisation.

Le programme « Bien-Être » vous permettra dans un premier temps de vous renforcer musculairement, de vous raffermir et de retrouver du tonus afin de vous réapproprier votre corps progressivement et à votre rythme.

Combien de fois par semaine dois-je réaliser ce programme ?

Vous devrez, pour maximiser vos résultats, effectuer ce programme 2 fois par semaine avec au moins 48h de pause entre 2 séances (par exemple, une séance le mercredi et une le samedi, ou bien une séance le mardi et la suivante le vendredi).

Au bout de 2 à 3 mois, un sentiment d'habitude pourra se faire ressentir et les exercices pourront vous paraître trop faciles d'exécution : ce sera le signe qu'il est temps de passer au programme « Perte de poids » que vous trouverez dans la rubrique PROGRAMME de votre site https://www.mycoach-company.fr/programmes/, ce afin de permettre à votre corps une augmentation progressive de l'intensité et des résultats.

Vous pourrez toutefois conserver cette routine d'entraînement de niveau 1 si celle-ci vous convient et vous apporte tous les bénéfices dont vous avez besoin. L'important étant de rester stimulé(e) et de conserver une pratique régulière.

Que dois-je faire si j'ai des courbatures ?

Les courbatures : qu'est-ce que c'est ?

Contrairement aux idées reçues, les courbatures ne sont pas dues à de l'accumulation d'acide lactique mais à des microlésions liées à l'intensité des exercices et notamment à l'écart d'intensité entre les séances.

Autrement dit, vous pourriez avoir des courbatures après vos premières séances et cela n'est pas anormal. Puis, votre corps et notamment vos muscles vont s'habituer à l'effort petit à petit en se renforçant.

Si au bout de 2 à 3 mois de pratique vous décidiez d'augmenter l'intensité de vos séances en passant par le Programme « Bien-Être» niveau 2 par exemple, vous aurez sans doute de nouveaux des courbatures pendant les jours suivants vos 2 à 3 premiers entraînements, le temps que les muscles de votre corps se renforcent à nouveaux.

Les premières courbatures sont les plus gênantes pour celles et ceux qui n'ont pas l'habitude de ressentir cette sensation et cela peut être un petit peu « handicapant ». Elles surviennent 24 à 48h après votre séance et durent de 2 jours à 5 jours pour les plus longues.

Les choses à faire en cas de courbatures :

1) Bouger !

Votre corps à besoin de réparer les fibres musculaires « endommagées » par ces microlésions dues à l'effort.
Pour cela, les muscles ont besoin d'être irrigués par le sang qui apportera tous les nutriments nécessaires à la reconstruction des fibres en plus solide : c'est la loi de la compensation - votre corps reconstruit toujours le muscle endommagé par une nouvelle fibre plus résistante.
C'est donc ainsi que les courbatures disparaissent au fil des séances.
Reproduisez votre échauffement, faites du vélo à faible intensité ou bien marchez : ces activités feront disparaître plus rapidement vos courbatures.

2) Hydratez-vous

Il est important lorsque vous pratiquez une activité physique régulière d'observer une bonne hygiène dans votre vie : repos et alimentation, et notamment lorsque vous avez des courbatures.
La déshydratation liée à l'activité physique fragilise vos muscles ayez à l'esprit que votre corps est composé à 70% d'eau.
N'attendez pas d'avoir soif, buvez beaucoup d'eau, au minimum 1,5 litre tout au long de la journée (en moyenne) avant, pendant et après votre séance.

3) Etirez-vous

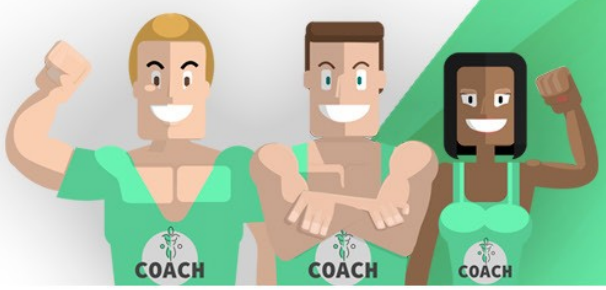
Après chaque séance et durant 15 à 30 minutes : étirez-vous - muscle par muscle, en commençant par les bas puis en remontant (mollets-cuisses-fessiers-dos-bras…par exemple).
Etirez-vous de préférence le lendemain d'une séance lorsque vos muscles ont commencé à se réparer.
Pour vous accompagner, j'ai créé le Programme « Stretching » d'une durée de 30 à 40 minutes, qui vous présente avec détails les positions à réaliser ainsi que le temps d'exécution pour chaque exercice d'étirement.
Ces étirements vous permettront à la fois de diminuer vos courbatures mais également d'augmenter votre confort articulaire et votre souplesse générale.
Mon conseil : courbatures ou pas, prenez 30 minutes par semaine pour étirer vos muscles. La souplesse obtenue par les étirements est une qualité physique à part entière qui vous permettra de rester mobile mais aussi de prévenir les blessures - ne le négligez pas.

Celles et ceux qui se blessent le plus sont souvent les personnes les moins souples !

LES CONSEILS DU COACH

POUR VOTRE HYGIÈNE ALIMENTAIRE

TOP 4 DES ALIMENTS A ÉVITER



DOIS-JE FAIRE UN RÉGIME ALIMENTAIRE PENDANT MON PROGRAMME ?

Faire un régime alimentaire n'est pas anodin : tout dépend de la situation dans laquelle vous vous trouvez. Si vous avez plus de 5 kg à perdre, un régime hypocalorique est peut-être à envisager avec accord d'un médecin, à condition qu'il ne soit pas trop restrictif.

En effet, l'introduction de l'activité physique va solliciter votre organisme et créer de la fatigue si vous ajouter à cela la fatigue que peut créer une quelconque restriction alimentaire. Vous risquez de vous trouver à cours d'énergie pour vous entraîner et de surcroît vous vous démotiverez dans la réalisation de vos objectifs.
Mon conseil : si vous cherchez à perdre du poids de façon saine en opérant un rééquilibrage alimentaire facile à tenir dans la durée, essayez Weight Watchers !

C'est à mon sens un programme qui vous permettra d'être au plus près de la réalité de votre consommation, et vous apportera :

Un apprentissage de l'équilibre alimentaire du point de vue des quantités de calories ingérées

- De conserver une forme de liberté et de plaisir dans votre alimentation
- De garder une vie sociale rarement possible avec un régime mono-diet ou trop restrictif

N'hésitez pas à faire un tour sur leur site https://www.weightwatchers.com/fr/ :
Ils proposent des formules à moins de 20 euros par mois.

LE TOP 4 DES ALIMENTS A ÉVITER

1- Le Fromage (produits laitiers)

Le fromage est une véritable bombe calorique pour votre corps.
Composé majoritairement de gras et de sel ainsi que de facteurs de croissance, c'est l'aliment parfait pour le but qui est le sien : faire grandir le veau qui doit prendre des dizaines de kilos par an . pas vous !
Mon conseil : il ne s'agit pas forcément de supprimer totalement les produits laitiers comme le fromage mais de réserver leur consommation pour les occasions ou de se limiter à une portion en évitant d'en manger quotidiennement.

2- Les boissons alcoolisées

Tous les alcools sont pour la plupart très sucrés ce qui représente un surplus de calories dont vous n'avez pas besoin : résultat votre corps stockes le sucre et le transforme en réserve de graisse.
Le second problème est le traitement de l'alcool par votre foie : celui-ci est tellement occupé à le traiter que tout ce que vous mangez en même temps est stocké immédiatement.
Mon conseil : limiter votre consommation d'alcool et lorsque vous buvez faite ce qui est possible pour manger le plus léger possible en évitant les excès de sucres lents et rapides.
En plus de soulager votre foie cela équilibrera votre balance calorique.

3- Les sucres rapides

D'une façon générale ? tous les sucres rapides ajoutés sont à bannir. Ils sont présents dans :

- Les boissons gazeuses
- Les gâteaux industriels, pain de mie
- Les céréales sucrés (petit déjeuner)
- Les bonbons et autres confiseries

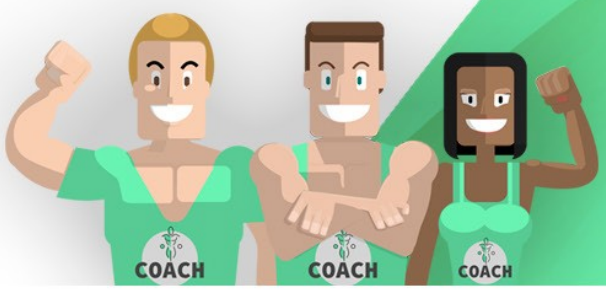
C'est très simple : lorsque vous consommer du sucre rapide ou des aliments qui en contiennent, vous avez quelques minutes pour l'utiliser avec une activité physique.
Dans le cas contraire, le sucre sera directement stocké.
Mon conseil : soyez radical(e) avec ce genre d'aliment et supprimer les définitivement.
Ils provoquent de graves dégâts sur votre foie, votre pancréas et ils favorisent grandement le surpoids et l'obésité.

4- Le gluten (blé)

On le retrouve dans de nombreux aliments : pâtes, pizza, pain, céréales, Malheureusement, la qualité du blé d'aujourd'hui n'est plus celle d'il y a 30 ans : le blé est devenu indigeste. Il demande en effet beaucoup d'effort à votre intestin pour le digérer.
On rencontre plusieurs symptômes lors d'une consommation régulière de blé chez les personnes sensibles : gonflement du ventre, problème articulaire, ballonnement…etc
Mon conseil : si vous souhaitez voir votre ventre dégonfler rapidement, stopper le gluten - les effets seront visibles en une quinzaine de jours à peine. Remplacez-le par le riz ou le quinoa.
Pour le pain, il existe aujourd'hui des mélanges de farines pour préparer votre pain vous-même ou bien des pains sans gluten tout préparés que vous trouverez en grandes surfaces

LES 5 RÈGLES D'OR

POUR BIEN DÉBUTER VOTRE PROGRAMME BIEN-ÊTRE



1 | Demandez obligatoirement un avis médical

Avant de démarrer une activité physique, il est obligatoire de s'assurer que votre corps ne présente pas de contre-indication médicale.
Votre médecin traitant est la seule personne habilitée à vous délivrer ce diagnostic.

2 | Définissez clairement votre objectif

Quel est votre objectif ? Il est primordial de le définir de façon précise
Souhaitez-vous :
Perdre du poids . SI oui combien;
Retrouver une silhouette harmonieuse .
Avez-vous une photo de vous en meilleure forme ? Un modèle accessible en particulier ?
Vous muscler à un endroit particulier ? (fessiers, abdominaux .)
Vous l'aurez compris, s'entraîner sans objectif c'est comme conduire une voiture sans destination, vous vous arrêterez forcément.
Je sais d'expérience qu'avec un objectif clair et de la rigueur rien ne vous arrêtera !

3 | Prenez-vous en photo «avant»

La photo est le meilleur moyen de visualiser les progrès effectués et surtout les résultats obtenus; On peut rencontrer des problèmes de dysmorphophobie lorsque l'on perd beaucoup de poids et que le corps change : on se regarde et l'on a le sentiment d'avoir toujours des kilos en trop, ou le même corps qu'avant.
La photo permet de matérialiser la perte de poids et vous rendre compte des progrès que vous avez réalisés.
En complément, vous pouvez aussi vous mesurer (tour de cuisse, tour de bras, de taille, de hanche)
La visualisation fréquente de votre progression et des moments importants pour vous permettre de rester motivé(e) à long terme
Envoyez-moi vos résultats : une page sur le site est dédiée à vos réussite

4 | Soyez patient(e)

« Rome ne ‘s’est pas fait en un jour… »
.
On ne change pas son corps facilement : fixez-vous des objectifs à moyen terme.
Nombreuses sont les méthodes qui vous promettent un corps de rêve en 3 semaines. Quand bien même vous y parviendriez, votre corps sera tellement traumatisé que vous risqueriez :

- Une fatigue importante due à des carences en vitamines et minéraux
- Un « rebond glucide » - forme de boulimie passagère

Pour au final reprendre le poids que vous aurez perdu, accompagné d’un poids « bonus » et d’une baisse de l’estime de soi associé à une démotivation pour reprendre.

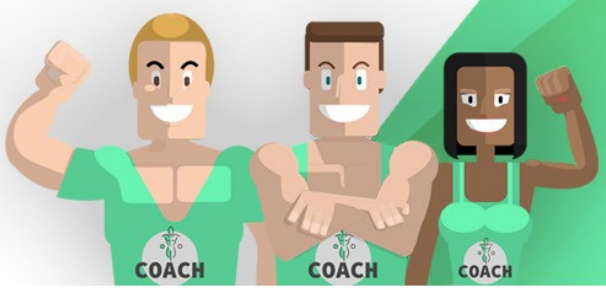
Mon conseil : faites de votre activité physique (environ 2x 45 min par semaine) une routine qui vous portera vers vos objectifs.
Quoi qu’il l’arrive, faites entrer le sport dans votre vie, il vous apportera une stabilité, un équilibre, un bien-être

5 | Soyez rigoureux(se)

La rigueur est la clé de toute réussite : sans elle, vous perdrez votre temps.
Mon conseil : ne reportez jamais au lendemain une séance que vous avez prévu de faire ! 45 minutes d’exercice, c’est rapide, Réaliser votre séance vous rendra fier(e) de vous et développera votre « estime de soi ».

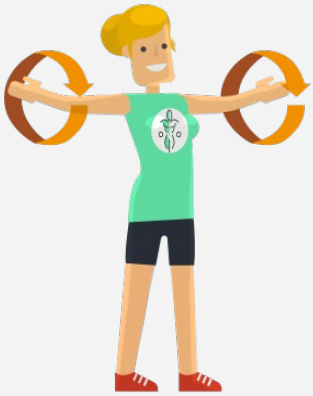
« La rigueur vient toujours à bout de l’obstacle »
Léonard de Vinci
Architecte, ingénieur, peintre, philosophe, scientifique, sculpteur (1452-1519)

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT



ECHAUFFEMENT

1 Rotation des bras



30 secondes

Debout bras tendus sur les côtés
Effectuez des petits ronds pendant 30 secondes
Puis effectuez la même chose de l'autre sens

2 Rotation des hanches

30 secondes

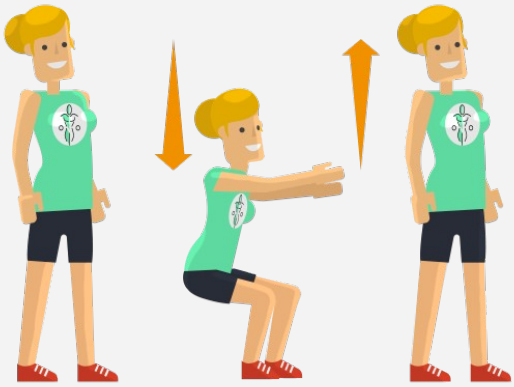
Debout les mains sur les hanches
Effectuez des grands cercles pendant 30 secondes
Puis effectuez la même chose de l'autre sens

3 Courir sur place

Courez sur place pendant 1 à 2 minutes

ENTRAINEMENT

4 Flexion des genoux



30 répétitions

Effectuez des flexions des genoux
Inspirer en descendant et souffler en montant
Regardez devant-vous

5 Extension de jambe

30 répétitions

Debout en appui contre un mur
Le genou reste relevé pendant l'exercice
Tendez la jambe et revenez en position de départ : 30 jambes gauches puis 30 jambes droites

6 Fente avant

15 répétitions

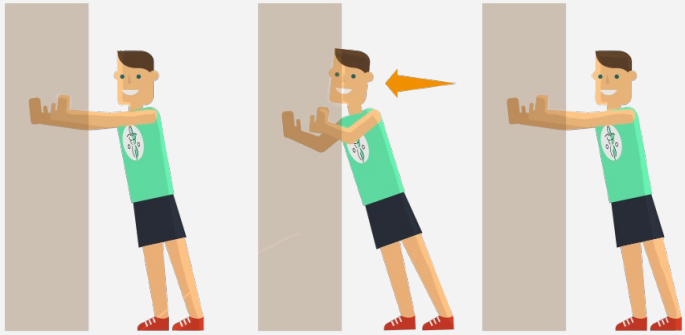
Écartez les jambes
Effectuez une flexion de la jambe avant
Poussez sur le talon avant pour vous relever : 15 jambes gauches puis 15 jambes droites

7 Montée de genou

30 répétitions

Debout en appui contre un mur
Effectuez des montées de genou et revenez en position de départ
30 jambes gauche puis 30 jambes droites

8 Pompe debout



30 répétitions

Bras tendus face au mur
Reculez d'un pas puis effectuez flexions des coudes
Inspirez lorsque vous avancez et soufflez lorsque vous poussez

9 Élévation des bras

30 répétitions

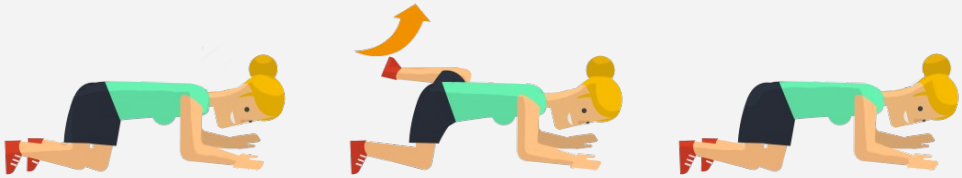
Debout les coudes fléchis en angle droit
Tendez les bras vers le haut puis revenez en position de départ
Soufflez en tendant et inspirez en descendant

10 Fessiers

Au sol en position quadrupédie
Tendez la jambe vers l'arrière en soufflant
Puis revenez en position de départ en inspirant, effectuez 30 jambe gauche et 30 jambe droite.

30 répétitions

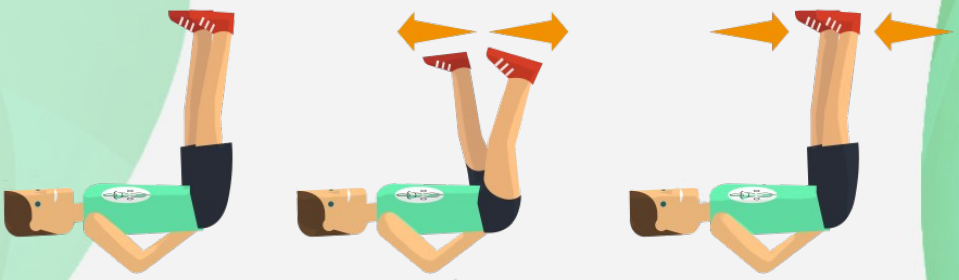
11 Moyen fessiers



Au sol en position quadrupédie
Envoyez le genou sur le côté en soufflant
Puis revenez en position de départ en inspirant, effectuez 30 jambe gauche et 30 jambe droite.

30 répétitions

12 Adducteurs sur le dos



Allongé(e) sur le dos, les mains sous les fessiers, les jambes tendues vers le plafond
Ouvrez les jambes en inspirant puis soufflez en montant
Contrôlez bien votre mouvement

30 répétitions

13 Moyen fessiers allongés

30 répétitions

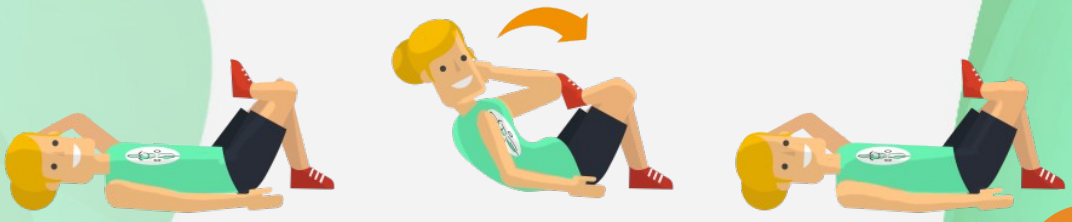
Allongez-vous sur le côté
Effectuez une élévation de votre jambe puis revenez en position de départ
Soufflez en montant et inspirez en descendant, effectuez 30 jambe gauche et 30 jambe droite.

14 Flexion du buste

30 répétitions

Allongé(e) sur le dos, jambes fléchies et talon au sol, les mains derrière la tête
Décollez les épaules du sol en direction du plafond (le menton doit être décollé) puis redescendez
Soufflez en montant et inspirez en redescendant

15 Abdominaux obliques



30 répétitions

Allongé(e) sur le dos, jambes fléchies et talons au sol, les mains derrière la tête.
Mettez votre cheville droite sur votre genou gauche.
Mettez votre main gauche derrière la tête et votre bras droit le long du corps.
Amenez le coude gauche vers le genou droit en soufflant et revenez en inspirant
Faire 30 répétitions puis faire la même chose de l'autre côté.

16 Gainage droit

Tenez sur les avant-bras et sur les pointes de pieds
Le reste du corps ne touche pas le sol
Ne creusez pas le bas du dos, restez au Moins 60 secondes.

ETIREMENTS

17 Étirement des cuisses

Debout en appui contre un mur
Saisissez votre pointe de pied droite avec votre main droite pendant 45 secondes
Puis faite la même chose de l'autre côté : la main gauche saisit de la pointe de pied gauche pendant 45 secondes

18 Étirements des jambes

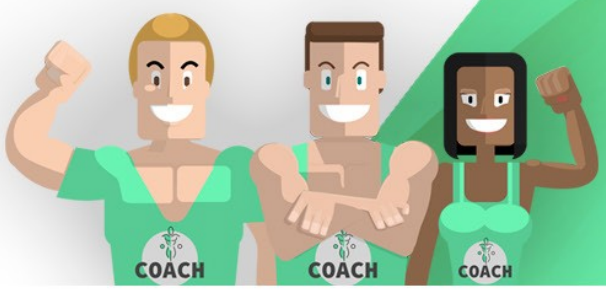
Jambes tendues
Essayez de toucher vos pointes de pieds ou vos chevilles si vous n'y parvenez pas
Puis restez pendant 30 à 45 secondes et revenez en position debout 45 secondes avec 30 répétitions …
30 X 45 sec

19 Étirements du dos

Debout, jambes légèrement fléchies
Arrondissez le dos et effectuez une rétroversion du bassin (arrondissez) et étirez au maximum les bras vers l'avant pendant 30 secondes 30 sec x 30 répétitions

CE QU'ILS PENSENT DE MOI

Avis Google



Juliette Eschalier
Jeune maman, Flavien m'a redonné le goût de l'exercice physique après plusieurs mois de pause. Il m'a aussi appris à me mettre à la course à pied, avec patience et gentillesse. Je recommande !

Tracy VINCENT
Flavien est un coach très professionnel, à l'écoute de ses élèves et dans une démarche de résultats.
Pour ma part il m'apporte beaucoup : un changement physique indéniable et des qualités humaines qui permettent de faire un cours de sport dans la joie et la bonne humeur !

Marc Tocatlian
Coach attentif aux besoins de chacun et qui comprend vite ce que le client recherche. Précis, fiable, flexible, un véritable plaisir que d'être accompagné par Flavien dans cette première étape de remise en forme !

Charlotte Pin
Super coach, à l'écoute. Très pro et toujours de bonne humeur. Mon objectif est presque atteint grâce à Flavien que je vous recommande, mesdames pour votre maillot de bain de cet été

Aurèlie Cornudet
Excellent coach que je recommande vivement ! Je me suis réconciliée rapidement avec le sport grâce à Flavien !

Solène Bagage
Coach à l'écoute et qui s'adapte aux capacités de chacun. Flavien m'a permis de me mettre au sport malgré mon handicap

Perrine
Flavien est un «vrai» coach, qui va vous motiver jusqu'à l'aboutissement de vos objectifs ! Dynamisme et bonne humeur sont au rendez-vous ! Y'a plus qu'à avoir de bonnes baskets !

Frédéric Gaillard
Coach au top de l'écoute client ! Flavien répond parfaitement à notre attente (coaching duo) : challenges progressifs en écho bienveillant de nos capacités.

Famille Lebourg
Super sympathique de surcroît ! Excellente écoute sur les besoins de chacun et coaching en douceur tout en poussant graduellement les coachés à leur limite. Je recommande à 100% !