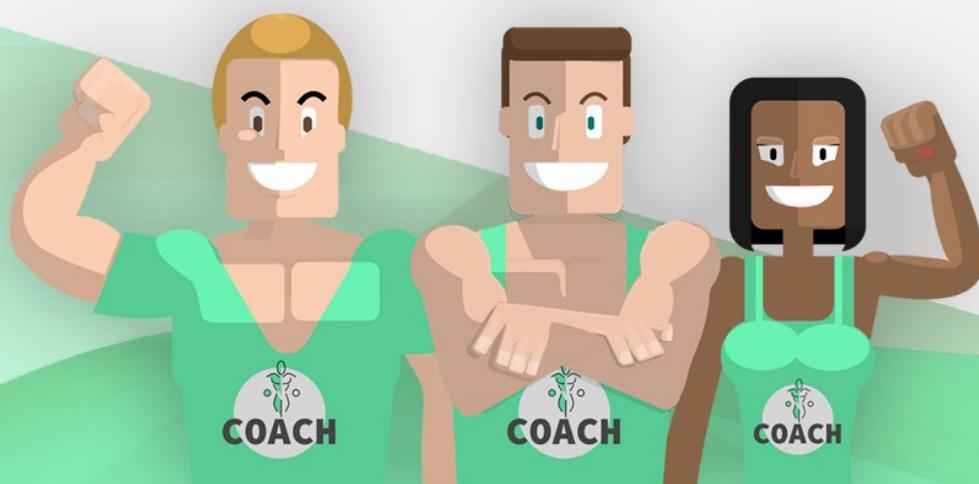


# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT **SWISSBALL**



HOMME ET FEMME

## CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Le site Internet [www.mycoach-company.fr](http://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](http://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 forme 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 »



## 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 photo 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, 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 sa 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 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).

## 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 décidez d'augmenter l'intensité de vos séances en passant par le Programme « Bien-Être » niveau 2 par exemple, vous aurez sans doute de nouveaux 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 BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT AVEC LE GYMBALL



Le Gymball est aussi connu sous les noms de Fit Ball ou Swiss Ball. Il se présente sous l'apparence d'une grosse balle de 45, 55, 60 ou 75 cm, faite dans un matériau particulièrement souple. Il peut être utilisé par tous, petits et grands et ses avantages sont nombreux. Les dimensions du ballon doivent toutefois être adaptées à la taille de l'utilisateur pour avoir des résultats optimaux.

## **LES DIFFÉRENTES APPLICATIONS DU GYMBALL**

Cette grosse balle a été mise au point par un kinésithérapeute qui souhaitait faciliter la rééducation des personnes souffrant de problèmes de dos. Le Gym Ball est aujourd'hui un équipement incontournable dans les cabinets de kiné, les centres de remise en forme et les salles de sports. De nombreuses personnes qui font des exercices physiques à la maison l'ont également adoptée.

Outre la kinésithérapie et la rééducation, le Swiss Ball peut être mis à profit pour renforcer les muscles, notamment dans le cadre d'un cardio-training et d'un stretching. Il est également largement utilisé pour les exercices de Pilates, de Barre au Sol et de Yoga. Enfin, s'en servir comme chaise si l'on doit rester assis longtemps devant un bureau ou une table aide à avoir une bonne posture et à réduire la fatigue à l'origine des douleurs dorsales et de la nuque.

# LE GYMBALL

## COMMENT CA FONCTIONNE ?



Les exercices effectués avec cette balle permettent de faire travailler tout le corps afin de raffermir les muscles, de les étirer et de se sculpter un corps de rêve. Ceux de l'abdomen, des bras et des cuisses, mais aussi ceux du dos sont largement sollicités lorsqu'il s'agit de trouver son équilibre sur la balle afin de réaliser les différents mouvements ou de prendre la bonne posture.

L'utilisation du Gym Ball pour travailler les abdos est peu contraignante. Le dos et les lombaires sont moins rudement mis à contribution. Le fait de devoir s'efforcer de garder l'équilibre sur la balle force les muscles profonds à travailler de concert pour réussir les mouvements de relevé de buste ou le soulèvement de la partie supérieure du corps.

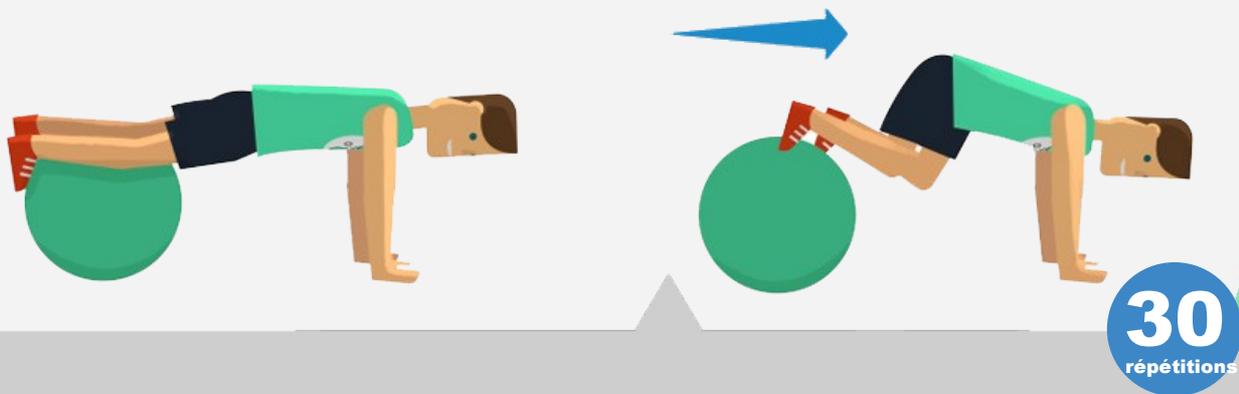
Les étirements sont moins pénibles avec le ballon placé sous le ventre. Pour un étirement optimal et peu douloureux, vous pouvez vous mettre à genoux ou à quatre pattes et tenir la balle dans vos bras. Posez votre front dessus et poussez-la en vous balançant de gauche à droite ou d'avant en arrière.

Pour les femmes enceintes, le Fit Ball peut aider à tonifier le périnée. Assise sur la balle, le dos bien droit et les jambes écartées, balancez-vous doucement sur les côtés ou d'avant en arrière. Les mouvements sollicitent doucement les muscles tout en berçant le bébé dans votre ventre.

# VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



## 1 GAINAGE DYNAMIQUE



Au sol, les bras sont tendues et les paumes de mains face au sol. Positionnez le ballon sur vos tibias, jambes tendues puis faites dérouler le bassin de façon à faire avancer le ballon jusqu'à vos pointes de pieds en soufflant puis recommencez l'exercice.

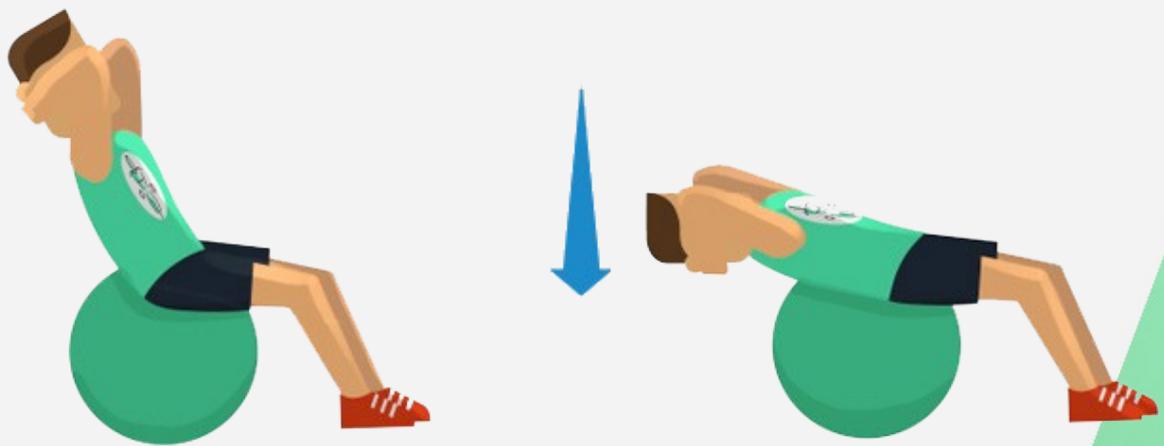
## 2 EXERCICE POUR LE BUSTE



**30**  
répétitions

Au sol sur les genoux, les mains sur le ballon et les bras tendus, faites rouler tout doucement le ballon le long de vos bras jusqu'à votre buste puis revenez en position de départ

### 3 EXERCICE D'ABDOMINAUX

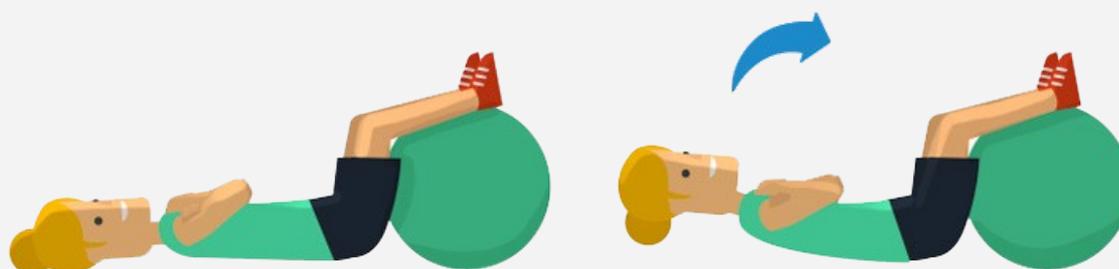


**30**  
répétitions

Assis(e) sur le Swiss Ball, jambes pliées, de manière à former un angle de 90° au niveau des genoux. Les genoux et les hanches doivent être dans le même alignement.

Faites rouler doucement le ballon jusqu'à ce qu'il arrive sous votre dos ; de là, placez les mains derrière la tête, et effectuez des relevés de buste « classiques ».

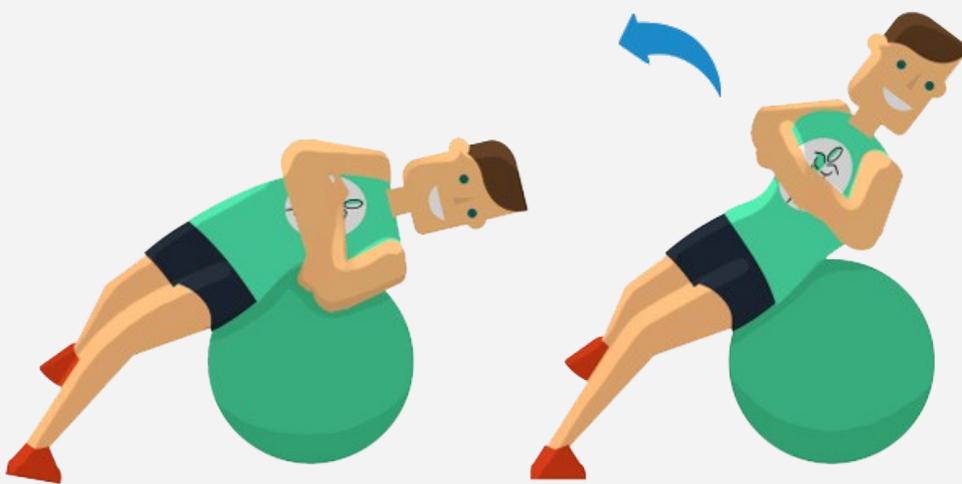
#### 4 EXERCICE D'ABDOMINAUX



**30**  
répétitions

Allongé(e) sur le dos, tête au sol. Placez le ballon sous vos mollets avec les genoux fléchis. Placez vos mains sur le torse et effectuez une flexion du buste vers l'avant.

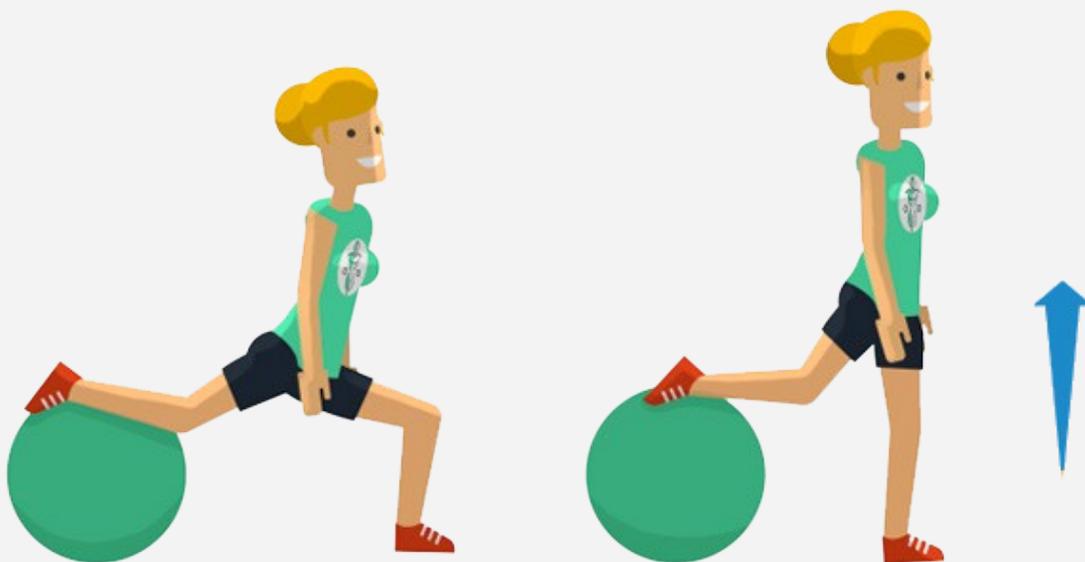
## 5 EXERCICE OBLIQUES



**30**  
répétitions

Positionnez le ballon sur le creux de votre taille. Inspirez puis en soufflant remontez doucement vers le haut en rentrant le ventre, puis revenez doucement en position de départ.

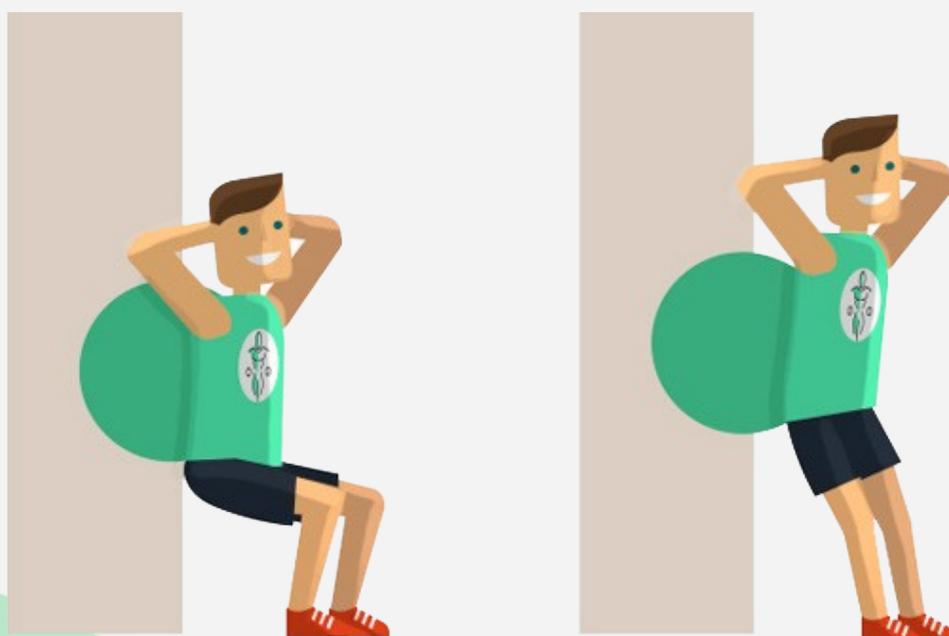
## 6 EXERCICE CUISSES



**15**  
répétitions

Posez la jambe droite sur le ballon puis effectuez une flexion de la jambe gauche. Poussez sur le talon avant pour vous relever : 15 jambes gauches puis 15 jambes droites

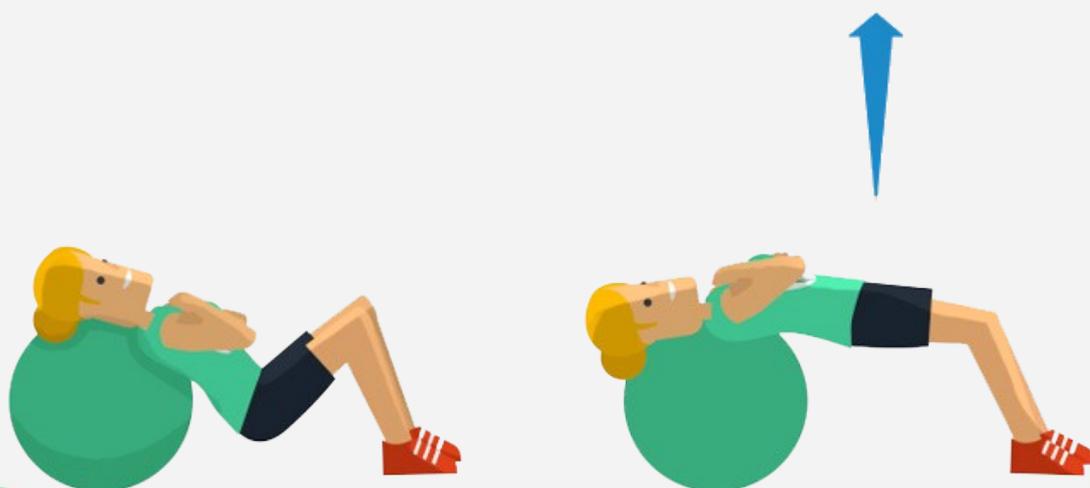
## 7 EXERCICE CUISSES



**30**  
répétitions

Placez le ballon entre votre bas du dos et un mur. Commencez avec une flexion des genoux puis soufflez en montant et Inspirez en descendant. Regardez devant vous.

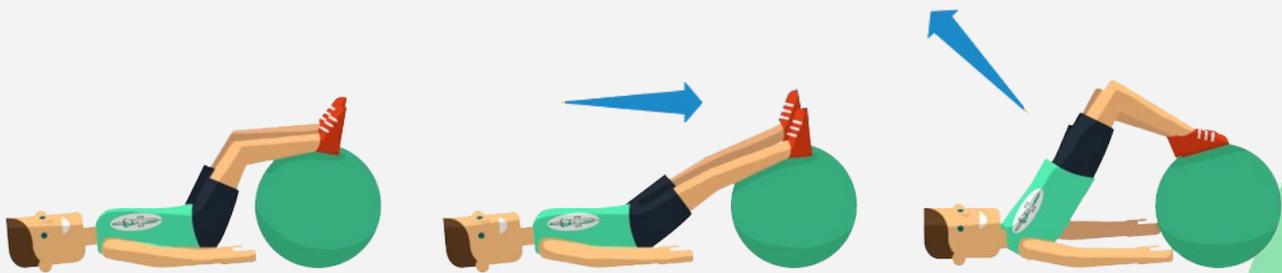
## 8 EXERCICE FESSIERS



**30**  
répétitions

Placez le ballon entre votre nuque et vos épaules puis remontez les fessiers en poussant sur vos talons et en soufflant.  
Revenez en position de départ et recommencez.

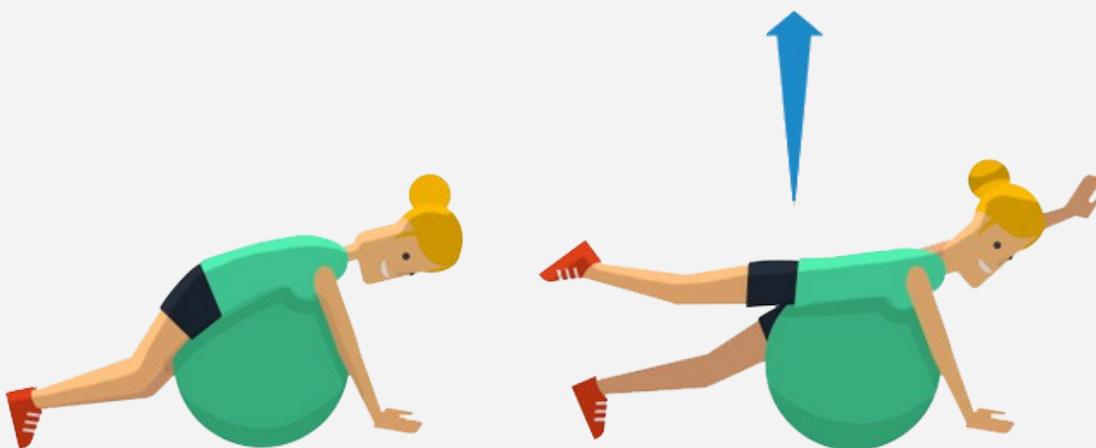
## 9 EXERCICE ISCHIOS



**30**  
répétitions

Allongé(e) au sol bras tendus, placez vos pieds sur le Swiss Ball, puis faites rouler le ballon de manière à avoir les jambes bien tendues et les talons bien placés sur le Swiss Ball. De là, en prenant bien appui sur les bras, levez le bassin en contractant bien les abdos, puis revenez à la position de départ.

## 10 EXERCICE LOMBAIRES



**30**  
répétitions

Positionnez-vous sur le ballon, les pointes de pied au sol, et relevez en même temps le bras gauche et la jambe droite puis redescendez et faire la même chose avec le bras droit et la jambe gauche. Recommencez l'exercice 15 fois.

# CE QU'ILS PENSENT DE MOI

Avis Google



**Juliette Eschaliér**

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% !

---