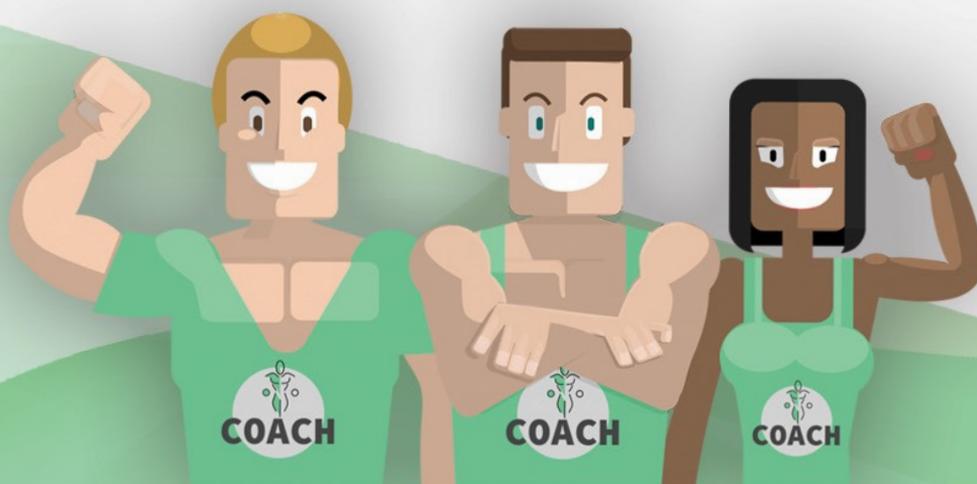


PROGRAMME D'ENTRAINEMENT **SENIORS**



HOMME ET FEMME

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 »



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.

COMMENT CE PROGRAMME VA-T-IL VOUS AIDER ?



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 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 à 5 jours pour les plus longues.

Les choses à faire en cas de courbatures :

1) Bouger !

Votre corps a 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, 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 ajoutez à cela la fatigue que peut créer une quelconque restriction alimentaire. Vous risquez de vous trouver à court 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 EVITER

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 stocke 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 faites 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 sucrées (petit déjeuner)
- Les bonbons et autres confiseries

C'est très simple : lorsque vous consommez 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 supprimez-le 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, stoppez 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 DE REMISE EN FORME**



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 | Soyez patient(e)

« Rome ne s'est pas faite 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

4 | 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)

LES BIENFAITS

DU SPORT CHEZ LES SENIORS



On pourrait avoir tendance à penser qu'à partir de 50 ans, notre corps devient rouillé et que faire du sport est mauvais pour les articulations ou le cœur par exemple. Mais bien au contraire, faire du sport permet de ralentir les risques sanitaires qui accompagnent les années qui passent.

Certes avec l'âge la masse musculaire, la capacité respiratoire et la masse osseuse diminuent, mais c'est la raison principale pour laquelle il est nécessaire de se maintenir en forme ! Le sport permettra justement de ralentir cette dégradation naturelle du corps et de rester jeune et en pleine santé pendant encore longtemps. Si le corps humain cesse toute activité, cela augmente les risques de développer certaines maladies comme le diabète, les maladies cardiaques, les problèmes d'articulation ou l'hypertension artérielle.

Au-delà de simplement maintenir en bon état le corps, le sport agit aussi sur l'état mental et permet de lutter contre les sensations de dépression et d'isolement dont peuvent souffrir certains seniors. La pratique régulière d'un sport permet aussi d'améliorer la qualité du sommeil et de réduire les troubles digestifs.

QUELQUES PRÉCAUTIONS

À PRENDRE AVANT DE SE LANCER



Cependant il faut bien évidemment faire attention au type de sport que l'on choisit, à sa condition physique et à l'expérience sportive que chacun peut avoir. Avant de vous remettre au sport, il est fortement conseillé de faire un bilan de santé complet, soit auprès de votre médecin généraliste, soit auprès de votre complémentaire retraite ou de votre mutuelle si vous en avez une.

Cela vous permettra non seulement de vérifier que votre condition physique vous autorise à vous remettre au sport, mais aussi de choisir le sport le plus adapté à votre état de santé et à vos besoins. L'examen clinique doit évaluer, au minimum, le pouls, la tension artérielle et l'état des articulations.

Profitez-en aussi pour demander l'avis du médecin sur le sport envisagé et les objectifs que vous vous fixez. Attention aux objectifs démesurés : le rythme et la durée du sport envisagé doivent rester raisonnables. Il n'est pas question par exemple de se lancer dans un marathon sous prétexte qu'il y a vingt ans vous pouviez courir 2 marathons en un mois.

Autre point important : le matériel. Il est capital de prendre du matériel de qualité qui permette de réduire le risque d'avoir des problèmes d'articulation ou de blessures.

QUE FAUT-IL TRAVAILLER LORSQUE L'ON EST SENIOR?

Avant de choisir son sport, il faut d'abord identifier quels sont les points à travailler. Quand on prend de l'âge, il faut chercher à améliorer
Priorité : son endurance (pour travailler son cœur), sa souplesse (pour les articulations) et son équilibre en renforçant les muscles des jambes ou la ceinture scapulaire (pour éviter les chutes).

QUEL(S) SPORT(S) CHOISIR ?

Un senior peut difficilement se mettre à n'importe quel sport du fait du risque cardiaque ou des problèmes d'articulation qu'il pourrait avoir. Il est par exemple déconseillé de se mettre au ski à 50 ans ou à d'autres sports qui sollicitent beaucoup les articulations comme le tennis par exemple. Voici donc quelques sports recommandés pour les seniors :

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



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 Extension de jambe



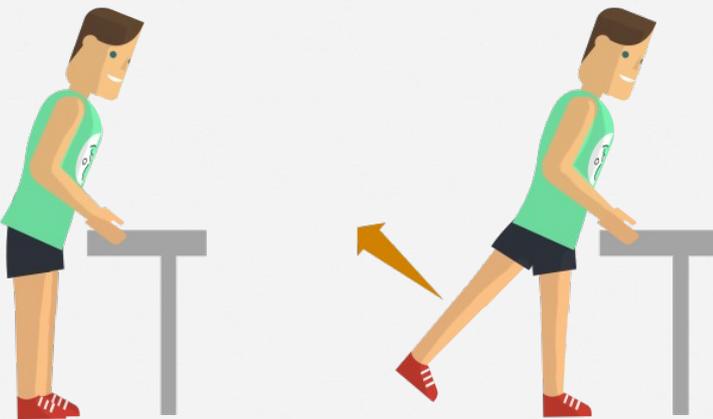
Debout en appui contre un mur
Le genou reste relevé pendant l'exercice
Tendez la jambe et revenez en position de départ : 30 jambes gauches puis 30 jambes droites

4 Montée de genou



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

5 Elévation jambe arrière

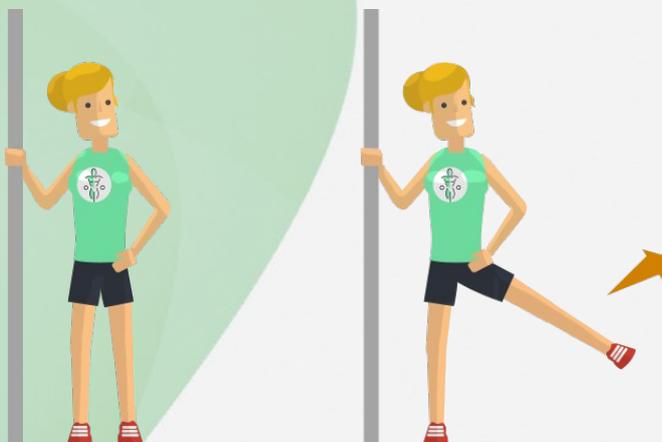


30
répétitions

Debout en appuie sur une table ou un mur, le regard droit et le buste légèrement incliné vers le bas. Effectuez une élévation de la jambe arrière en soufflant puis revenir en inspirant.

La jambe fléchie et la jambe qui s'élèvent sont tendues.

6 Elévation jambe latérale



30
répétitions

Debout bien droit et en appuie sur une table ou un mur, le regard droit. Effectuez une élévation de la jambe sur le côté en soufflant puis revenir en inspirant.

La jambe d'appui est légèrement fléchie et celle qui s'élève est tendue.

7 Pompe debout



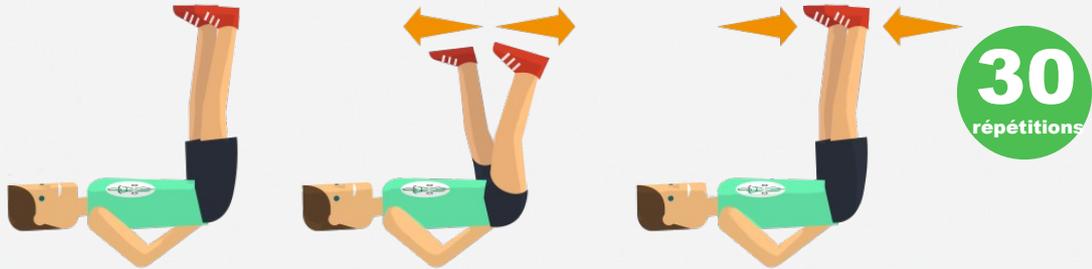
Bras tendus face au mur
Reculer d'un pas puis effectuez des flexions des coudes
Inspirez lorsque vous avancez et soufflez lorsque vous poussez
Effectuez 20 répétitions.

8 Élévation des bras



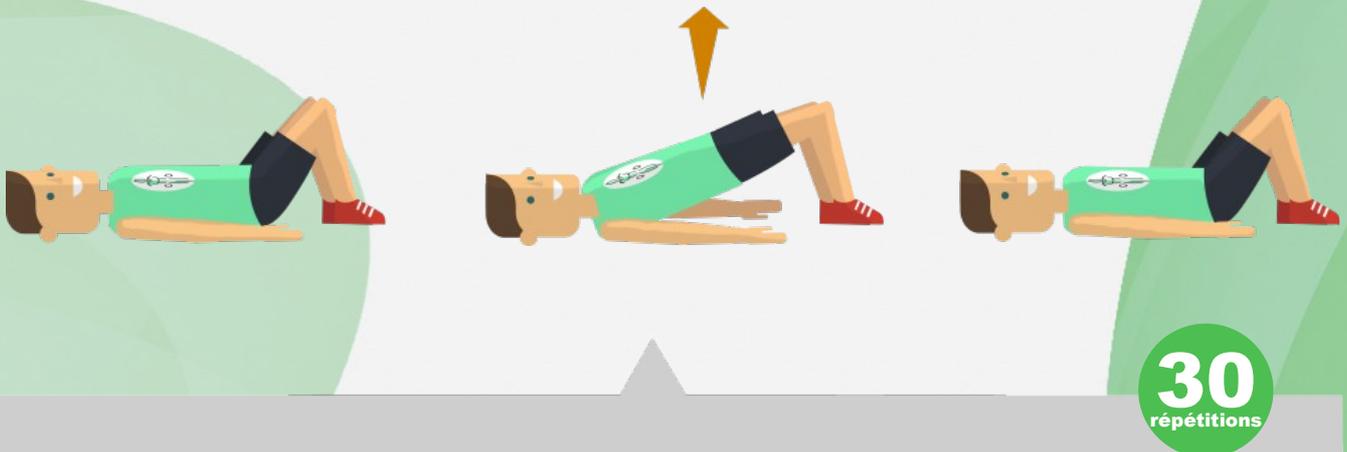
Debout les coudes fléchis en angle droit
Tendez les bras vers le haut puis revenez en position de départ
Soufflez en tendant et inspirez en descendant. Effectuez 30 répétitions.

9 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

10 Relevé de bassin



Allongé(e) sur le dos, les jambes fléchies. Vos pieds sont à plat, écartés dans la largeur des épaules et votre dos ainsi que votre tête sont alignés
Poussez sur vos talons pour décoller vos fessiers vers le haut en soufflant puis redescendez en inspirant.

11 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.
Maintenez l'exercice pendant 30 secondes.

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% !
