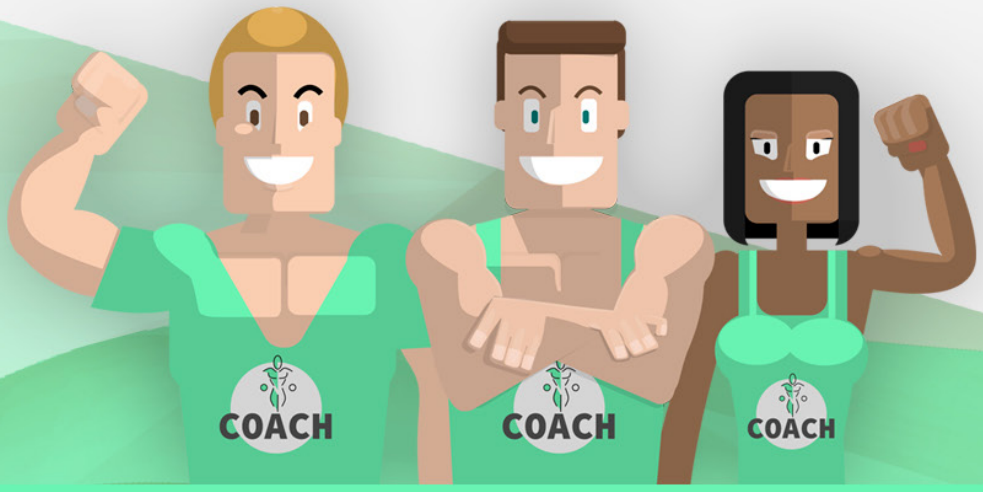
Coach Sportif Expert

# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

# STRETCHING




## HOMME ET FEMME

# CONDITIONS GENERALES 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 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 ?

- Titulaire du Brevet Professionnel JEPS activités gymniques Forme et Force
- Licence de psychologie (2em année)
- Fondateur de MycoachCompany Agence de Coachs Sportifs et Programmes d'entrainement en ligne
- PSC1 Attestation de formation aux premiers secours
  10 ans d'expérience professionnelle dans la remise en forme

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 organisé 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'entrainement 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 « 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 paraitre trop faciles d'exécution : ce sera le signe qu'il est temps de passer au programme « Bien-Être » niveau 2 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 ?

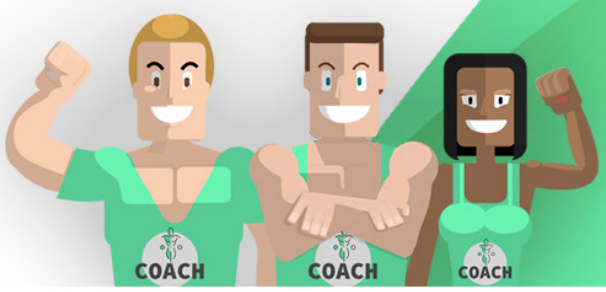
Contrairement aux idées reçues, les courbatures ne sont pas dues à de l'accumulation d'acide lactique mais à des microlésions liées à l'intensité des exercices et notamment à l'écart d'intensité entre les séances.

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 24H à 48h après votre séance et durent de 2 jours à 5 jours pour les plus longues.

# POURQUOI DEVEZ-VOUS FAIRE DU STRETCHING ?



« Stretching » est le mot anglais pour « étirement ». Si traditionnellement, cette activité fait partie intégrante de la préparation physique des sportifs, elle est devenue pour beaucoup une discipline à part entière. Ce succès continu est dû à ses multiples bienfaits sur le corps et l'esprit.

# QU'EST-CE QUE LE STRETCHING ?

Le stretching consiste à prendre et maintenir certaines postures afin d'exercer une pression légère, mais régulière sur des zones précises afin de soulager les tensions du corps. Par conséquent, il ne porte pas uniquement sur les muscles. Son action s'exerce en profondeur et touche également les tendons, les ligaments et la peau, permettant au corps de gagner en souplesse et en mobilité, d'améliorer sa posture. C'est aussi un excellent antistress.

Pour profiter de ses bienfaits, il n'est pas obligatoire de le pratiquer en complément d'une autre activité sportive. Certaines personnes se font accompagner par un coach personnel ou un professeur de gymnastique, mais il est tout à fait possible de simplement chercher sur Internet les principaux exercices et les faire soi-même.

# QUELS SONT LES BIENFAITS DU STRETCHING ?

Les exercices de stretching renforcent les tendons et les muscles et entretiennent leur élasticité, ce qui améliore la souplesse de l'ensemble du corps. De plus, en allongeant les muscles, ils affinent la silhouette et lui confèrent une forme plus harmonieuse.
En gardant les articulations bien lubrifiées, l'activité les préserve et empêche ou freine l'évolution de pathologies telles que l'arthrose, caractérisées par l'usure progressive du cartilage, ainsi que les douleurs musculaires chroniques.
Autre bienfait, la respiration jouant un rôle essentiel pendant une séance de stretching, sa pratique augmente les capacités respiratoires, améliore la circulation sanguine et régule la tension artérielle.
Outre ses effets positifs sur l'organisme, le stretching fait du bien au moral. Les étirements favorisant la relaxation et la détente, et sont donc particulièrement efficaces pour lutter contre le stress et se débarrasser en douceur de son anxiété.

Le stretching a une autre vertu souvent méconnue : il développe la capacité de concentration au quotidien, car les exercices nécessitent une bonne dose d'attention. En effet, pour tirer pleinement parti d'une séance, il faut réussir à adopter et tenir la bonne posture tout en respirant au bon rythme.
Et après une séance de sport, le stretching est indispensable pour récupérer plus rapidement. Car pendant l'effort physique, les muscles se contractent et « raccourcissent », et restent dans cette position. Les étirements permettent aux fibres musculaires et aux tissus conjonctifs (tendons, ligaments et capsules articulaires) de retrouver leur équilibre. Avant, pendant et après l'effort, le stretching agit de plusieurs façons :

- Échauffement des muscles
- Meilleure vascularisation des muscles et tissus,
- Augmentation de leur souplesse
- Réduction de la raideur engendrée par l'effort
- Accélération de la récupération.

# QUEL EST LE BON MOMENT POUR UNE SÉANCE DE STRETCHING ?

Une séance de stretching est indispensable avant et après une activité sportive, indépendamment de la discipline pratiquée. En revanche, les types d'exercices diffèrent en fonction du sport concerné et des muscles à étirer.
Avant le sport, l'objectif est de préparer les muscles et tous les éléments qui y sont rattachés (articulations, ligaments et tendons) à l'effort physique qu'ils s'apprêtent à fournir.
À la fin de la séance, le stretching permet aux muscles de se relâcher et de retrouver leur longueur naturelle afin d'accélérer la récupération de tout l'organisme.
Mais pour apprécier les bienfaits du stretching, la pratique d'un sport particulier n'est pas obligatoire, il est tout à fait possible de la pratiquer en tant que discipline à part.

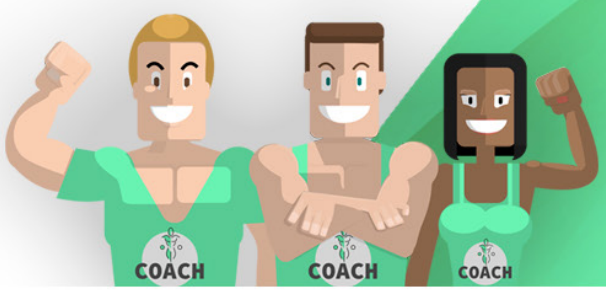
# COMMENT PRATIQUER LE STRETCHING ?

Avant de commencer, il est important de comprendre le jargon du stretching. Un exercice qui sollicite tout le corps est désigné par « stretching global ». Lorsque vous effectuez les étirements et maintenez votre position pendant un long moment, et en exerçant une pression modérée sur certaines zones, on parle de « stretching actif ».

Pour obtenir des résultats probants, faites des séances régulières d'une durée de 15 à 30 minutes chacune et essayez de tenir chaque position entre 6 et 45 secondes. Pensez également à observer d'une pause de 6 à 45 secondes pour vous relaxer avant le prochain exercice.

# LES 5 REGLES D'OR

## POUR BIEN DEBUTER VOTRE PROGRAMME



## 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 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.

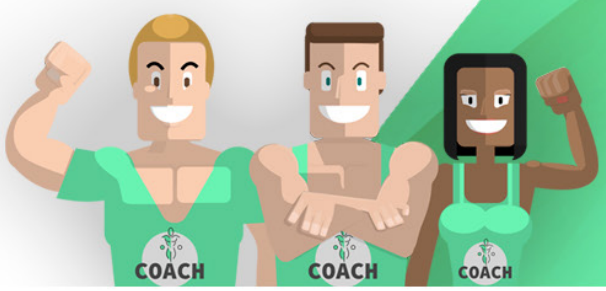
Mon conseil : faites de votre activité physique (environ 2x 45 min par semaine) une routine qui vous portera vers vos objectifs.
Quoi qu’il l’arrive, faites entrer le sport dans votre vie, il vous apportera une stabilité, un équilibre, un bien-être

## 5 | Soyez rigoureux(se)

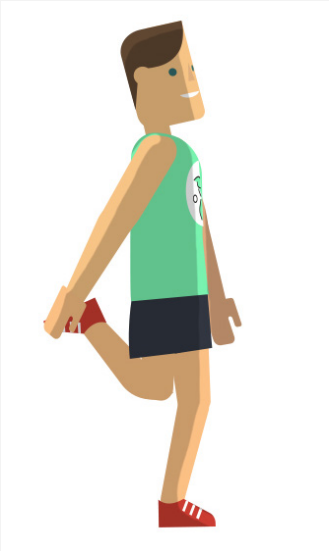
La rigueur est la clé de toute réussite : sans elle, vous perdrez votre temps.
Mon conseil : ne reportez jamais au lendemain une séance que vous avez prévu de faire ! 45 minutes d’exercice, c’est rapide, Réaliser votre séance vous rendra fier(e) de vous et développera votre « estime de soi ».

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

# VOTRE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT



## 1 ÉTIREMENT DU QUADRICEPS



45 secondes

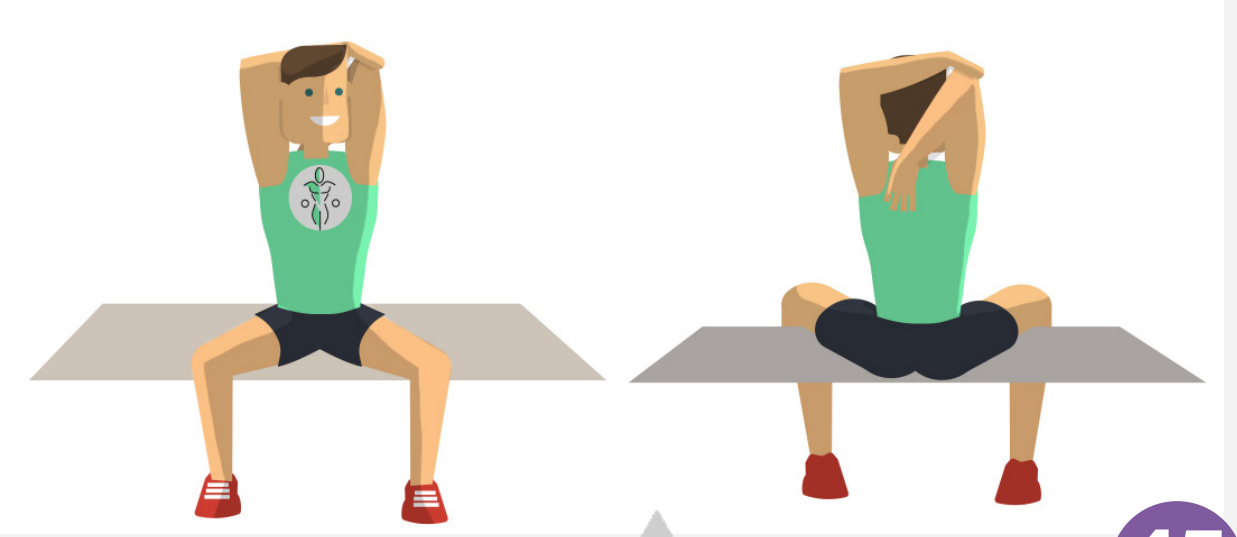
Debout, le regard droit. Maintenez vous à un mur ou une chaise avec une main. A l'aide l'autre main saisissez votre pointe de pied puis amenez votre genou en direction du sol. Maintenez une tension légère de la cuisse. Puis effectuez la même chose avec l'autre jambe.

## 2 ÉTIREMENT DU DELTOÏDE

45 secondes

Debout, le regard droit. Tendez un bras sur le côté puis plaqué le sur le buste à l'aide du second bras. Maintenez la position. Puis effectuez la même chose avec l'autre bras.

## 3 ÉTIREMENT DES TRICEPS



45 secondes

En position assise, le regard droit. Posez votre main entre les omoplates, puis à l'aide de l'autre main tirez le coude en direction du plafond. Vous sentirez un étirement derrière le bras. Maintenez une tension qui ne soit pas douloureuse. Puis effectuez la même chose avec l'autre bras.

## 4 ÉTIREMENT DES DORSAUX

45 secondes

Jambes légèrement fléchies, le dos arrondi avec une rétroversion du bassin. Étirez les bras vers l'avant jusqu'à sentir une tension sur votre dos. Maintenez la tension.

## 5 ÉTIREMENT DES ÉPAULES

45 secondes

Debout, le regard droit. Saisissez vos mains puis tendez les vers l'arrière. Bombez le torse et maintenez la position. Vous sentirez un étirements des épaules.

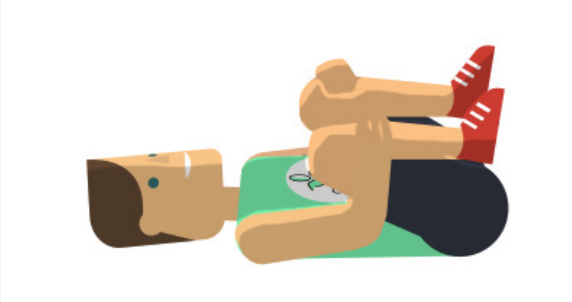
## 6 ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

45 secondes

Assis, joignez vos 2 voûtes plantaires. Saisissez vos pointes de pieds puis amenez les vers vous en conservant un contact avec le sol. Vous sentirez un étirements entre les jambes, maintenez une légère tension en soufflant.

## 7 ÉTIREMENT DES ISCHIOS

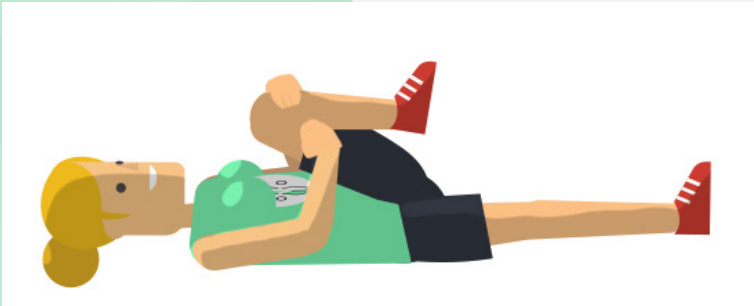
45 secondes



Allongez vous sur le dos confortablement, amener les genoux au niveau du buste. Saisissez vos genou à l'aide de vos 2 mains puis plaquez le contre votre buste. Maintenez la position. Vous sentirez un étirements derrière la cuisse.

## 8 ÉTIREMENT DES FESSIERS

45 secondes



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

## 9 ÉTIREMENT DES ISCHIOS

45 secondes

Allongez vous sur le dos confortablement, fléchissez une jambe avec le talon au sol et tendez l'autre en direction du plafond . Saisissez l'arrière de votre genou à l'aide de vos 2 mains puis amenez la jambe vers vous. Maintenez la position. Vous sentirez un étirements derrière la cuisse. Puis effectuez la même chose avec l'autre jambe.

## 10 ÉTIREMENT DES FESSIERS

45 secondes

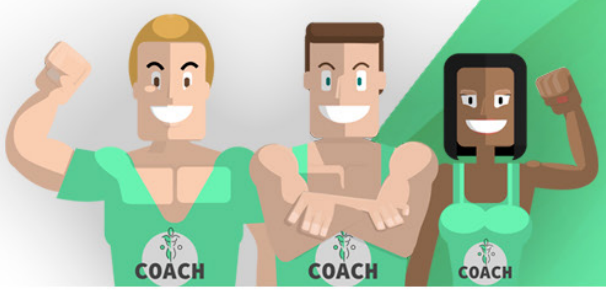
Bras tendus face au mur
Reculer d'un pas puis effectuer flexions des coudes

Inspirez lorsque vous avancez et soufflez lorsque vous poussez

Pour l'autre jambe: Mettre la cheville gauche sur le genou droit. Puis placez votre main droite derrière le genou droit et votre main gauche passe entre les jambes pour rejoindre votre main droite, puis tirez légèrement.

# CE QU'ILS PENSENT DE MOI

[Avis google disponible ici]



**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 B.PIN

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

**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% !