



Les + M'Coach form

- Avoir un coach sportif professionnel à votre écoute.
 - Du renforcement musculaire adapté.
- Des techniques et des tests spécifiques à votre discipline.
 - Des fiches conseils « forme et santé ».
 - Des conseils en nutrition.
- Apprendre à bien s'échauffer, s'étirer et se relâcher.
- Des techniques de respiration (cohérence cardiaque, Wim Of méthode etc..).

4 formules

1• Renforcement musculaire 2• Remise en forme 3• Marche nordique 4• Préparation physique

Renforcement musculaire

L'objectif principal est d'améliorer sa condition physique par l'exercice. Les séances se déroulent en groupe (24 pers maxi) le mercredi soir de 19h30 à 20h30 au Mesnil en Vallée en salle ou en extérieur, sur 16 semaines (session d' Automne ou de printemps) ou à l'année sur 32 semaines. Deux autres séances, remises par le coach, sont à faire à la maison (Facultatif).

Chaque séance se déroule sur 1h avec 3 phases :

- un échauffement varié sur base d'exercices simples.
- un corps de séance avec une succession d'exercices travaillant l'équilibre, le renforcement, le gainage ainsi que le cardio.

Les séances sont réalisées en musique avec une évolution progressive du rythme.

- un retour au calme avec des étirements et des techniques de respiration.
- Tests de forme en début de session pour évaluer votre niveau et voir votre progression au fil des semaines.

« Commencer par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous » (Gandhi)

Remise en forme

Vous êtes sédentaire, jeune ou retraité, vous ne faites pas de sport et vous voulez simplement reprendre une activité physique.

Je serais là pour vous accompagner dans cette démarche.

- Retrouver la forme • Perte de poids • Sculpter votre silhouette • Evacuer le stress
- Améliorer votre quotidien • Lutter contre certaines maladies (obésité, diabète...)

Je me déplace à votre domicile ou en extérieur (parc, lieux de travail, etc..) à l'horaire que vous voulez avec le matériel adapté à la séance, mais aussi et surtout à votre écoute pour vous accompagner sur le long terme.

« Un esprit sain dans un corps sain »



Marche Nordique

Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

Par sa facilité, la marche nordique s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge ou la condition physique des adolescents, aux retraités en passant par le sportif confirmé. L'efficacité de la marche nordique dans la gestion et la réadaptation à l'effort après une maladie (Cancer, diabète , obésité ...) n'est plus à démontrer, elle permet de retrouver le moral et d'améliorer son état de santé.

Quels sont les bienfaits de la marche nordique ?

- Sollicite 80% des chaînes musculaires.
- Augmente les capacités respiratoires (40% de plus que la marche classique).
- Le transfert du poids sur les bâtons réduit d'environ 30% les charges sur les hanches, chevilles et genoux.
- Augmente jusqu'à 40% la dépense énergétique par rapport à la marche classique.
 - Favorise la détente et évacue le stress.
- Fortifie les os (Vibration des bâtons) et limite l'arthrose.

" Il n'y a point de chemin vers le bonheur, le bonheur c'est le chemin " (LAO TSEU)

Préparation Physique

De nos jours, le Préparateur Physique est devenu un acteur incontournable dans les sports collectifs ou individuels. Il permet aux sportifs d'atteindre un haut niveau de performance. La préparation physique doit donc répondre aux besoins de l'activité mais aussi aux besoins de chaque sportif. Pour cela, des tests, permettant d'évaluer les différentes qualités physiques (force, puissance, vitesse, endurance, souplesse, coordination...), sont élaborés afin de constituer une base de travail et permettre d'objectiver la planification d'un l'entraînement physique individualisé, adapté et précis.

Plusieurs cas de figure pour opter sur la préparation physique

Vous êtes un particulier : vous souhaitez avoir un préparateur physique personnel qui créera pour vous un cycle d'entraînements efficace pour atteindre votre objectif :

- Préparer un concours (Pompier, arbitre etc..).
- Préparer sa saison sportive ou un objectif particulier.
 - Retour post-blessure.
 - Autres ...

Vous êtes un club ou un entraîneur: Vous souhaitez maximaliser l'effet de vos entraînements avec l'apport d'un préparateur physique professionnel. Je serai là pour créer, mettre en place et animer les séances et vous faire un retour constructif. Je vous apporterais mes compétences professionnelles pour atteindre le plus rapidement possible les 3 objectifs suivants :

- Evaluation des qualités physiques.
- Développement des qualités physiques
- Réathlétisation et Réadaptation sur le terrain adapté à la blessure.

" La plus grande des victoires est la victoire sur soi "(platon)