

PILATES & YOGA

UN PROGRAMME VARIÉ ET COMPLET
POUR AMÉLIORER VOS POSTURES ET VOTRE RESPIRATION
VOUS SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN



3
MOIS

24
24/24 H

VOD

VOD en illimitée

HD
TV

Ordinateur

Tablette

Mobile

**#WE ARE
#FITNESS**

PILATES - YOGA - STRETCHING

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO *OÙ JE VEUX, QUAND JE VEUX !*

COMMENT ET POURQUOI VOTRE PROGRAMME À T-IL ÉTÉ CRÉÉ ?

Trouver de bonnes séances vidéos de Pilates ou de Yoga n'est pas une chose facile aujourd'hui, en effet sur la toile nous pouvons trouver tout un tas de vidéos plus ou moins professionnelles mais qui ne sont pas très pertinentes en terme d'explications ou de notions de sécurité.

La plupart de ces vidéos gratuites ne sont pas animés par des coachs, et deviennent rapidement un melting pot, un four tout autour des activités Wellness.



Votre programme reprend la base des fondamentaux en Pilates & Yoga.

Vous débuterez sur des niveaux peu élevés pour au fur et à mesure augmenter votre progression vers des niveaux supérieurs.

En Pilates nous avons choisi de travailler avec les meilleurs coachs afin de vous permettre d'acquérir une bonne technique, un accès à votre bien-être, une bonne compréhension de l'activité et un travail en sécurité.

Votre programme privilégie une progression douce, car il est important sur des activités de renforcement musculaire profond d'y aller calmement. En effet, ces activités demandent une forte compréhension de son corps, de son système nerveux et musculaire ainsi qu'un fort travail sur la respiration.

Vous retrouverez naturellement dans votre programme des séances Pilates & Yoga ainsi que des séances de stretching. La combinaison de ces activités vous permettra de vous renforcer sérieusement, durablement et sans douleur afin d'améliorer votre posture dans la vie de tous les jours.

Gagner en souplesse, se renforcer, et se détendre, se tonifier avec de bonnes énergies, voici les clés d'un programme qui nous l'espérons sera vous satisfaire !

Vous avez des douleurs au dos lorsque vous faites vos séries d'abdos ?

Arrêtez l'exercice en cours ou bien rectifiez votre posture, écoutez bien les conseils de vos coachs et logiquement vous ne devriez plus sentir de douleur. Les congestions surviennent très rapidement lorsque l'on travaille correctement sa sangle abdominale, adaptez votre souffle (respiration costale du Pilates) et soignez vos positions. Étirez-doucement vos abdos entre les séries ou en fin de séance si la brûlure est trop forte.

SOMMAIRE

| | |
|---------------|---|
| P - 4 | MISE EN PLACE DU PROGRAMME |
| P - 5 | AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME |
| P - 6 | UTILISER LE SERVICE WE ARE FITNESS |
| P - 7 | LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS |
| P - 8 | NUTRITION |
| P - 9 | LES RÉSULTATS |
| P - 10 | RAPPEL ANATOMIQUE |
| P - 11 | LE MATÉRIEL |

| | |
|------------------|------------------------|
| | VOTRE PROGRAMME |
| P - 13.17 | - MOIS 1 |
| P - 18.22 | - MOIS 2 |
| P - 23.27 | - MOIS 3 |

AVANT PROPOS

Ce programme vous est proposé gratuitement.
Pour atteindre vos objectifs dans les meilleures conditions et avec des coachs spécialistes dans leur discipline, nous utiliserons les cours de fitness en vidéo du site :
www.wearefitness.fr

Sur WE ARE FITNESS vous trouverez les vidéos conseillées par ce programme. Les séances sont disponibles de façon illimitée. Cette plateforme est accessible par Internet (nécessite une connexion ADSL ou mobile) et peut être supportée par les appareils les plus courants : téléviseurs, tablettes, téléphones portables.

SUIVI MÉDICAL

Comme pour toute activité sportive, consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme.

Les exercices présentés dans ce programme ne sont pas adaptés si :

- vous êtes enceinte
- vous avez des pathologies cardiaques
- vous ressentez des douleurs tendineuses, musculaires ou articulaires anormales

De manière plus générale, ne pratiquez pas d'activité physique soutenue si votre condition ne le permet pas.

Les producteurs et les auteurs ne peuvent être tenus responsables de toute utilisation inadéquate de ce programme ainsi que de nos séances de fitness ou de toute blessure pouvant en résulter.

MISE EN GARDE CONCERNANT LES PROGRAMMES TOTAL SHAPE, FAT BURNER, KETTLEBELL !

Ce sont des programmes très exigeants, adaptez les exercices à vos capacités et votre forme du jour, prenez le temps de progresser en respectant votre corps.

AVANT D'ENTREPRENDRE VOTRE PROGRAMME

QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ?

Un programme d'entraînement est un support lié à la manière de s'entraîner et permet de se fixer un ou des objectifs personnels afin de les réaliser ou de les dépasser. Il n'a pas pour vocation de remplacer un coach sportif, vous seul connaissez vos objectifs ainsi que vos forces et faiblesses.

Nous avons pensé ce programme, pour une personne débutante, qui n'a par exemple pas fait de sport depuis quelques temps et qui désire s'y remettre, pour cela votre programme évolue de manière croissante vers des niveaux supérieurs.

Votre planning sera basé sur les nombreuses séances variées proposées par le site *wearefitness.fr*, avec ou sans matériel.

Le repos est une phase importante d'un programme, nous vous proposons plusieurs jours de repos par semaine afin de ne pas épuiser votre corps et ainsi permettre une meilleure récupération. À vous de les agencer selon votre planning.

À QUOI VA RESSEMBLER VOTRE PROGRAMME ?

Ce programme a été pensé pour une période de trois mois, c'est le format classique que l'on retrouve dans à peu près tous les clubs de gym. Trois mois est une durée durant lequel votre corps va peu à peu s'adapter à la charge de travail. C'est une durée courte mais bien gérée, elle peut donner de bons résultats, tant au niveau de la transformation physique, que de la résistance, de l'assouplissement ou au niveau cardio-vasculaire. Bien sur tout cela relève de votre niveau d'engagement dans les activités et votre mode de vie autour de vos séances Fitness.

ÊTES-VOUS PRÊT POUR VOTRE PROGRAMME ?

Vous et votre médecin êtes capable de dire si oui ou non vous êtes prêt pour entamer un programme sportif. Si vous n'êtes pas blessé, si vous n'avez pas de contre-indication médicale pour la pratique d'une activité physique, et si vous êtes motivé alors oui, vous êtes prêt pour démarrer votre programme !

Y-A T-IL UN RÉGIME ALIMENTAIRE PARTICULIER À SUIVRE ?

Votre métabolisme évolue différemment lorsque vous faites du sport, variez vos repas et mangez à votre faim ! Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée reste la meilleure base dans l'alimentation du sportif. Il est important de vous hydrater avant, pendant et après l'effort.

EXISTE T-IL DES NIVEAUX DANS LE PROGRAMME ?

Oui, mais encore une fois, vous seul pouvez déterminer votre niveau, les séances vidéos We Are Fitness sont proposées par niveau gradué de 1 à 5. En fonction de votre niveau à vous d'augmenter la difficulté selon vos envies ou votre forme.

Séance de niveau 1 : Je suis débutant (vous débutez dans le fitness)
Séance de niveau 2 : Je suis débutant + (vous gagnez en confiance)
Séance de niveau 3 : Je suis intermédiaire (les courbatures ne vous font plus peur)
Séance de niveau 4 : Je suis avancé (vous êtes devenu un monstre de fitness)
Séance de niveau 5 : Je suis confirmé (vous devriez passer devant la caméra)

COMMENT UTILISER WE ARE FITNESS

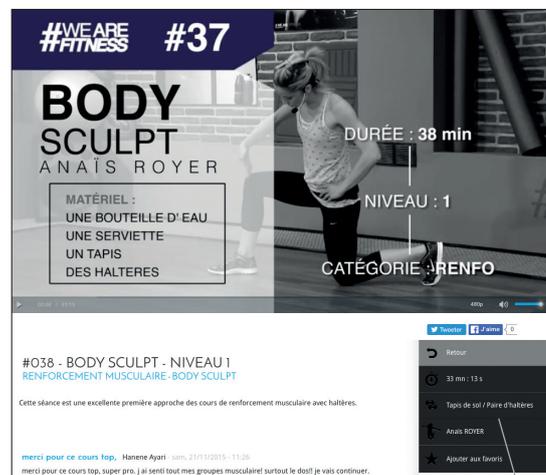
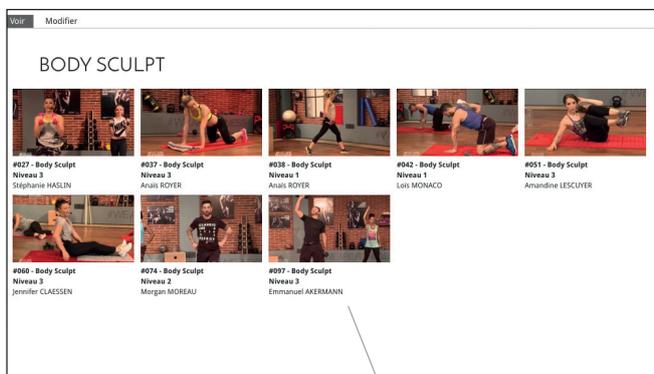
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Mind & Body - Wow!

| | |
|------------------------|---|
| CARDIO | travail sur le cardio |
| RENFO | travail sur le renforcement musculaire |
| WOW ! | travail intensif sur l'ensemble du corps |
| MIND & BODY | travail des muscles profonds en douceur |

Voici un petit résumé en image des principales fenêtres de notre site, ceci à pour but de vous aider si vous êtes un peu perdu dans la navigation.

Merci d'avoir choisi le service de vidéos en ligne We Are Fitness, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter bon courage et bon entraînement !

Vous retrouverez nos 4 catégories sur la page d'accueil du site.

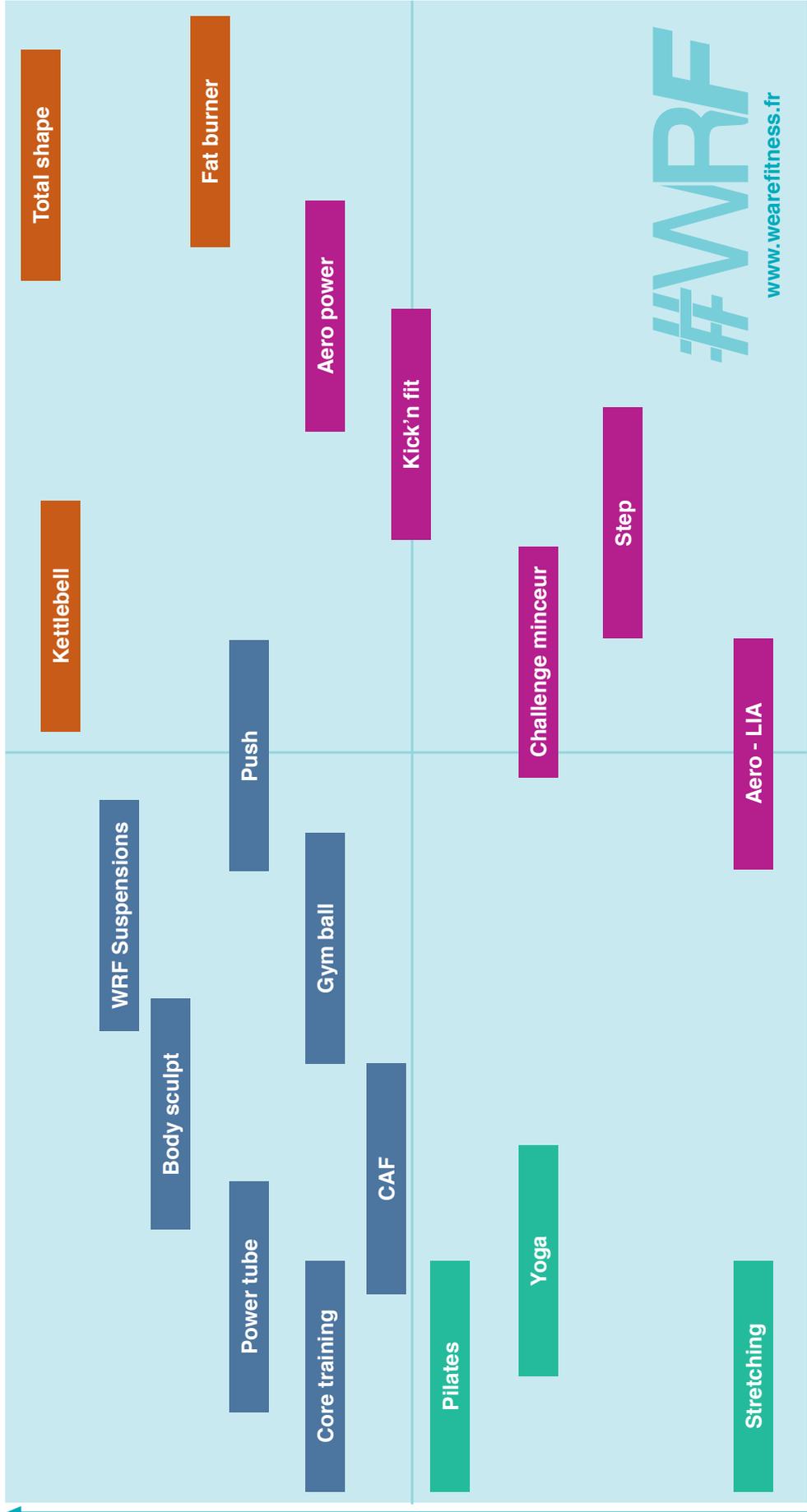


Voici le player lorsque vous avez choisi une vidéo, une fiche mémo vous rappelle clairement les infos utiles telles que : le niveau, la durée de séance, les accessoires si besoin, et le coach que vous allez suivre sur cette séance.

Lorsque vous êtes dans une catégorie, choisissez la vidéo correspondante à votre niveau : débutant, intermédiaire ou avancé.

MIEUX COMPRENDRE LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS

RENFORCEMENT & MUSCULATION



CARDIO

*Ce tableau est un repère généraliste, attention l'intensité d'un exercice ou d'une séance peut varier en fonction de son niveau de difficulté ou de votre forme du jour.

SPORT ET ALIMENTATION

Au-delà de tout ce que vous pourrez entendre ou lire à ce sujet, gardons en tête que votre principal allié lors de vos séances est l'eau. Lorsque vous transpirez vous perdez principalement de l'eau et des minéraux. Boire de l'eau contribue donc instantanément à rééquilibrer cette perte, n'attendez pas d'avoir soif pour boire (ce serait déjà trop tard). Buvez avant, pendant et surtout après votre effort.

Si toutefois vous ressentez des vertiges, ou un manque de force optez pour des sucres rapidement assimilables par l'organisme avant et pendant votre séance, les aliments nomades sont encore une fois parfaitement adaptés à ce genre de situation.

Un bon exemple est la banane.

C'est simple, la banane vous fournit une énergie non négligeable pendant l'effort : les sucres présents couvrent cette sensation de manque d'énergie, elle est idéale également pour éviter les effets de crampes, bref le fruit idéal de tous les sportifs !

CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Manger mieux est toujours possible à notre époque.

Voici quelques réflexes qui vous permettrons de changer vos habitudes, si vous le souhaitez :

- Mangez plus de fruits et de légumes
- Privilégiez les produits frais autant que possible
- Préparez vous-même vos plats
- Pas de grignotages intempestifs (préférez de vraies collations saines)
- Essayez de garder un horaire et un rythme cohérent de repas (ne sautez pas de repas)
- Évitez le piège de la restauration rapide
- Variez vos menus autant que possible (c'est peut-être le point le plus important)
- Buvez de l'eau, évitez les boissons sucrées, les jus de fruits en bouteille, l'alcool

LE REPOS

Les jours de repos sont très importants lors de la pratique d'une activité physique, ils permettent d'optimiser la récupération musculaire et nerveuse tout en participant à la détente générale de l'organisme.

Vous trouverez naturellement des jours de repos dans votre programme. A vous de les agencer comme vous le souhaitez. Vous disposerez de 2 à 3 jours de repos en moyenne par semaine.

Nous dormons à peu près le tiers de notre vie.

Autant dire que le sommeil a un rôle majeur : pendant le sommeil notre organisme tourne au ralenti, la respiration se fait plus lente, la tension artérielle chute, le tonus musculaire se relâche également. Notre corps va progressivement se détendre, mais c'est surtout notre principal muscle qui va se reposer : notre cœur.

Pour optimiser votre récupération, vos performances et participer à votre détente générale il est important d'avoir un bon sommeil.

Votre activité physique, votre alimentation et votre sommeil sont des points clefs pour rester en bonne santé. Si vous êtes mal réglé au niveau de votre sommeil, commencez par changer vos habitudes, par exemple : quittez tout écran (tv, ordinateur, téléphone) le soir venu, couchez vous à la même heure tous les jours ...

SAVOIR ÊTRE PATIENT

Outre les aspects plus ou moins positifs ou négatifs de notre vie moderne, vient s'ajouter un facteur déstabilisant : le temps.

La transformation physique demande de la patience et donc du temps, or nous vivons dans une société où tout est disponible instantanément, sans contrainte de temps. Lorsque nous décidons de reprendre le Fitness, ou que nous souhaitons aller plus loin en changeant notre corps, il faut savoir être patient.

C'est malheureusement un domaine où les résultats n'arrivent pas instantanément ; mais sur le long terme, grâce à une méthodologie basée sur l'entraînement, la nutrition, la récupération et la répétition. En somme cela demande un minimum de travail, mais la récompense est grande.

Voici les principes simples que nous pouvons observer pour obtenir des résultats :

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

RAPPEL ANATOMIQUE

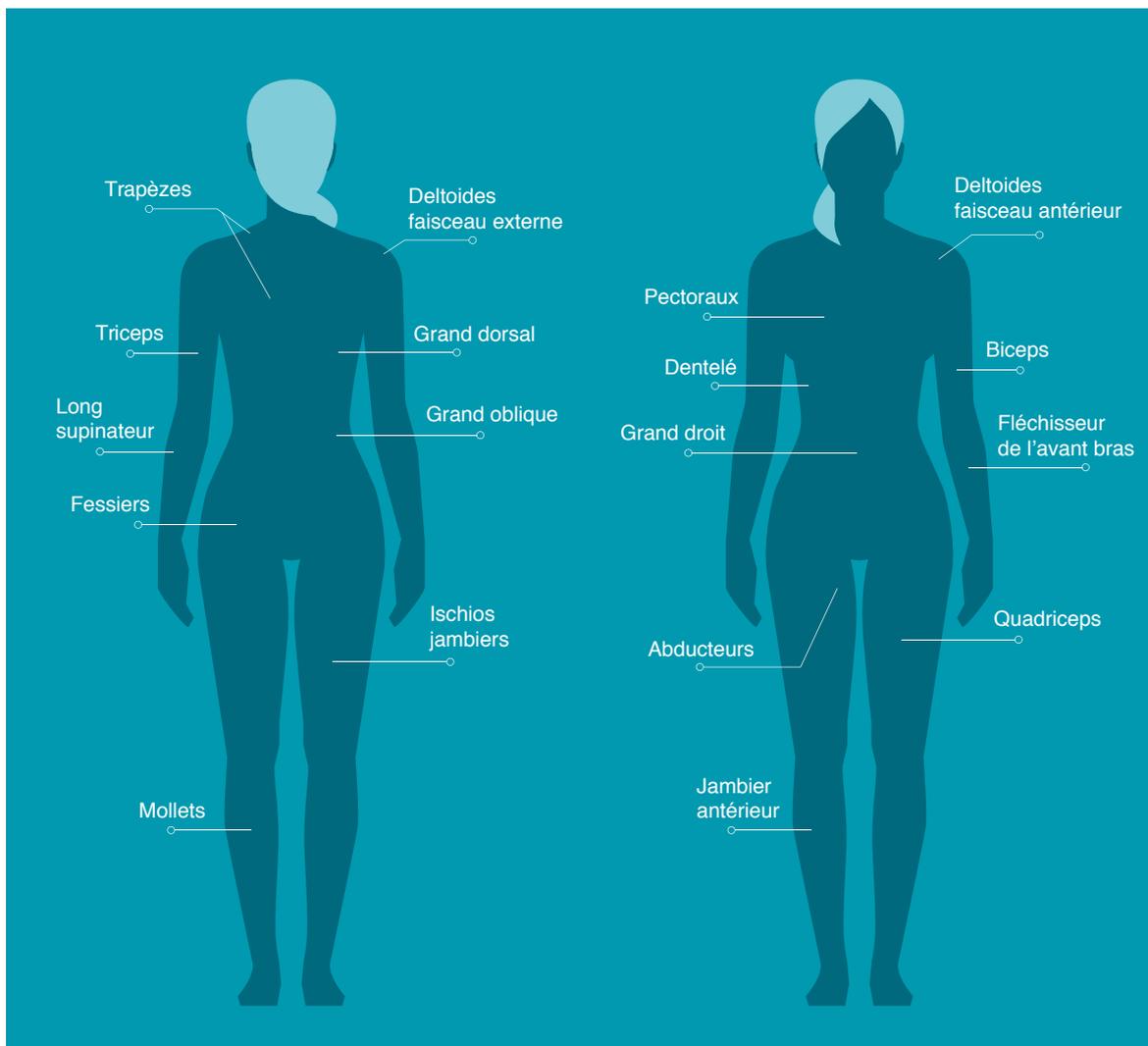
Voici un rappel anatomique basique. Il est important de connaître son corps ainsi que les muscles qui le composent lorsque nous pratiquons une activité Fitness.

En visualisant mieux les muscles que nous engageons lors de nos entraînements, ceux-ci sont mieux sollicités lors de l'effort, au final nous travaillons mieux.

Il est tout aussi important de bien connaître son corps afin de ne pas lui imposer des postures trop contraignantes ou douloureuses, que ce soit tout au long de la journée ou lors de nos séances Fitness.

En connaissant mieux notre corps nous sommes également capables de mieux cibler les douleurs musculaires, articulaires ou tendineuses et donc d'adapter notre travail en fonction de notre condition, notre forme du jour.

Un muscle caché, et non des moindres, n'apparaît pas sur ce schéma il s'agit du cœur. Ne l'oubliez pas !



LE MATÉRIEL

DE QUEL MATÉRIEL AUREZ-VOUS BESOIN ?

La plupart de nos séances Fitness se font sans matériel spécifique, il s'agit donc d'activités essentiellement basées sur le travail au poids de corps.

Votre équipement initial est très simple :

- une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise
- des chaussures de sport
- une serviette pour s'éponger
- un tapis de sol (pour plus de confort)

Ce pictogramme vous indique si vous avez besoin de matériel spécifique :



COMMENT LIRE VOTRE PROGRAMME

Voici un aperçu de votre programme :

Le programme est présenté sous forme de tableau hebdomadaire. Les annotations indiquent :

- Numéro du mois et semaine d'entraînement :** Le chiffre 1 dans un cercle rouge.
- Votre objectif hebdomadaire :** L'objectif de la semaine : RETROUVER VOS SENSATIONS.
- Vos journées d'entraînement :** Les jours J1 à J7.
- Vous notez le jour où vous commencez :** La case J1.
- Une option au choix par semaine :** L'option RUNNING 3 km / 1 autre activité.
- Vos jours de repos :** Les cases REPOS.
- Votre bilan à remplir :** Le tableau de bilan de la première semaine d'entraînement.
- Les trucs et astuces :** La section À SAVOIR!

| OBJECTIF DE LA SEMAINE : RETROUVER VOS SENSATIONS | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|--|
| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
| BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER | | | | | | |
| SEMAINE 1 | MIND&BODY Séance #001 Plates initiation Emma Delahaye Niv 1 - 54 min | REPOS | RENFO Séance #038 B. Scudot Anais ROYER Niv 1 - 48 min | REPOS | MIND & BODY Séance #043 Stretching Lois Monacco Niv 2 - 46 min | OPTION RUNNING 3 km / 1 autre activité |

BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

| | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Mon poids de corps : | Kg = | IMC**= | |
| Validation de séances : | J1 : <input type="checkbox"/> | J1 : <input type="checkbox"/> | J1 : <input type="checkbox"/> |
| Mes sensations : | | | |

À SAVOIR!

- POURQUOI AJE UN PETIT VENTRE ?
Ce petit ventre communément appelé « broche » chez la femme et « boule » chez l'homme est le fruit d'une accumulation de graisse et de sucres dans le temps au niveau du ventre, de la taille. Tous les trépassés et les mauvaises habitudes alimentaires se reflètent dans ce genre de « broches » années après années. Il est également en lien de nos années, qui accumulent des réserves de graisse à ce niveau du corps, afin d'affronter des périodes moins fastes.

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

Faites de la place autour de vous on commence maintenant !

PILATES & YOGA

**UN PROGRAMME VARIÉ ET COMPLET
POUR AMÉLIORER VOS POSTURES ET VOTRE RESPIRATION
VOUS SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN**

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

| SEMAINE 1 | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | OPTION |
|-----------|--|--|--|--|--------------|--------------|
| | Séance #002 Pilates initiation Emma Delahaye Niv 2 - 55 min | Séance #045 Yoga Lois Monaco Niv 2 - 33 min | Séance #035 Stretching Anaïs Royer Niv 2 - 35 min | De la marche et / ou 1 autre activité | REPOS | REPOS |

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Mon poids de corps : | Kg = | IMC* = | | |
| Validation de séances : | Séance 1 : <input type="checkbox"/> | Séance 2 : <input type="checkbox"/> | Séance 3 : <input type="checkbox"/> | Séance 4 : <input type="checkbox"/> |
| Mes sensations : | | | | |

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

AUTOUR DU PILATES

Pour beaucoup de néophytes le Pilates apparaît comme une activité mystique, alors qu'en réalité il s'agit plus d'une méthode douce de renforcement musculaire. Vous n'ouvrirez aucun chakras avec le Pilates, en revanche en persévérant et en appliquant une exécution parfaite des exercices de la méthode vous verrez des changements profonds tel que : amélioration de la posture, renforcement des muscles profonds, renforcement des muscles moteurs. Bref vous l'aurez compris plus qu'une activité bien-être le Pilates renforce harmonieusement votre corps.

LES PREMIÈRES SENSATIONS

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

| SEMAINE 3 | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | OPTION |
|-----------|---|--------------|---|--------------|---|--|
| | Séance #045 Yoga Loïs Monaco Niv 2 - 33 min | REPOS | MIND & BODY Séance #035 Stretching Anaïs Royer Niv 2 - 35 min | REPOS | MIND & BODY Séance #002 Pilates initiation Emma Delahaye Niv 2 - 55 min | De la marche et / ou 1 autre activité |

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Mon poids de corps : | Kg = | IMC* = | | |
| Validation de séances : | Séance 1 : <input type="checkbox"/> | Séance 2 : <input type="checkbox"/> | Séance 3 : <input type="checkbox"/> | Séance 4 : <input type="checkbox"/> |
| Mes sensations : | | | | |

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LE POWER HOUSE

En Pilates on parle du Power House : c'est en utilisant et en actionnant votre Power House (ligne blanche qui part du plancher pelvien jusqu'au centre du corps) tout au long de votre pratique que vous allez considérablement progresser. N'avez vous jamais senti vos muscles profonds se contracter avec force lors d'une envie pressante par exemple ou d'un fort éternuement ? Ne cherchez plus vous avez découvert votre Power House, il est en vous, vous seul pouvez l'actionner pour progresser et travailler en sécurité et devenir meilleur sur votre approche de la méthode.

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

| SEMAINE 4 | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | OPTION |
|-----------|--|--------------|--|--------------|--|--|
| | Séance #002 Pilates initiation Emma Delahaye Niv 2 - 55 min | REPOS | MIND & BODY Séance #045 Yoga Lois Monaco Niv 2 - 33 min | REPOS | MIND & BODY Séance #035 Stretching Anaïs Royer Niv 2 - 35 min | De la marche et / ou 1 autre activité |

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

| | | |
|-------------------------|---|--------|
| Mon poids de corps : | Kg = | IMC* = |
| Validation de séances : | Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/> | |
| Mes sensations : | | |

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LES ÉCARTS

Ai-je le droit aux écarts? Oui bien entendu ! C'est même grâce à cela que vous pouvez retrouver de la motivation. Mais nous parlerons de petits écarts dans la limite du raisonnable. C'est petits moments de triches seront d'ailleurs très appréciés par votre cerveau et votre corps ; gardez en tête qu'un des pires effets sur votre mental et donc votre physique est la sensation de privation. Beaucoup de gens ont du mal à se priver, il faut donc voir ses petits écarts plutôt comme une récompense pour toutes les heures de travail fournies en amont, en restant dans la limite du raisonnable.



PREMIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE PREMIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! La première partie est terminée.

Avant d'entreprendre la suite du programme il est temps de faire le bilan de cette étape.

La première question serait de vous demander si vous avez réussi à tenir cette première partie de programme, si c'est le cas vous pouvez vous féliciter pour le travail accompli.

Voici une auto évaluation qui va vous permettre de mieux appréhender la suite et vous motiver.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

JE REMPLACE SI BESOIN

Les catégories qui remportent le plus d'étoiles vous permettent de mettre en avant vos domaines de prédilections et donc de rechercher sur wearefitness.fr les activités qui vous correspondent le mieux. Remplacez une activité qui ne vous convient pas ou dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise par une autre qui vous procure de meilleures sensations.

| | | | |
|---------------|--------------|----------------------|-------------|
| CARDIO | RENFO | MIND&BODY | WOW! |
| ☆☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆ |

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce premier mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE

- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laissé aller sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

| SEMAINE 7 | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | OPTION |
|-----------|---|--------------|---|--------------|---|--|
| | Séance #007 Yoga Emma Delahaye Niv 2 - 53 min | REPOS | MIND & BODY Séance #043 Stretching Lois Monaco Niv 2 - 45 min | REPOS | MIND & BODY Séance #067 Pilates Gaëtan Richard Niv 2 - 40 min | De la marche et / ou 1 autre activité |

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Mon poids de corps : | Kg = | IMC* = | | |
| Validation de séances : | Séance 1 : <input type="checkbox"/> | Séance 2 : <input type="checkbox"/> | Séance 3 : <input type="checkbox"/> | Séance 4 : <input type="checkbox"/> |
| Mes sensations : | | | | |

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

VOUS N'AVEZ PAS LE MATÉRIEL...

Certains cours ont été pensés avec du matériel que vous trouverez chez vous. Deux bouteilles d'eau remplaceront très bien les haltères, un leggings souple deviendra une paire d'élastiques, un manche à balai fera rougir le dernier des bâtons de gym !

Le matériel est précisé dans la fiche technique de chaque séance, alors pas de panique il est toujours possible de pratiquer votre séance de Fitness même quand vous n'avez pas tout le matériel nécessaire. Votre maison regorge de matériel ! Attention toutefois à vous rapprocher au maximum des accessoires nécessaires pour votre séance.

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

| SEMAINE 8 | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | OPTION |
|-----------|--|--------------|--|--------------|--|--|
| | Séance #067 Pilates Gaëtan Richard Niv 2 - 40 min | REPOS | MIND & BODY Séance #007 Yoga Emma Delahaye Niv 2 - 53 min | REPOS | MIND & BODY Séance #043 Stretching Loïs Monaco Niv 2 - 45 min | De la marche et / ou 1 autre activité |

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Mon poids de corps : | Kg = | IMC* = | | |
| Validation de séances : | Séance 1 : <input type="checkbox"/> | Séance 2 : <input type="checkbox"/> | Séance 3 : <input type="checkbox"/> | Séance 4 : <input type="checkbox"/> |
| Mes sensations : | | | | |

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LE YOYO

Vous avez déjà sûrement entendu parlé du « régime yoyo » ? En résumé : la plupart des « régimes marketing » induisent trop souvent une perte de poids brutale (et ne sont jamais soutenus par une activité physique régulière ni un support psychologique). Les carences, les coups de fatigue, la déprime font que deux clients sur trois arrêtent ces régimes miracles et reprennent « l'hygiène » de vie qu'ils avaient juste avant. Votre corps vous le fait payer : rebond glucidique très élevé, aucune gestion de la faim, aucune restriction sur les plaisirs. Ces personnes reprennent plus de poids en moins de temps, pour au final refaire un régime dans 6 mois. C'est le pire schéma alimentaire.



DEUXIÈME MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE DEUXIÈME MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! Ça y-est le plus dur est passé.

Avant d'entreprendre la suite du programme il est temps de faire le bilan de cette étape.

La première question serait de vous demander si vous avez réussi à tenir cette deuxième partie de votre programme, si c'est le cas vous pouvez vous féliciter pour le travail accompli.

Voici une auto évaluation qui va vous permettre de mieux appréhender la suite et vous motiver.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

JE REMPLACE SI BESOIN

Les catégories qui remportent le plus d'étoiles vous permettent de mettre en avant vos domaines de prédilections et donc de rechercher sur wearefitness.fr les activités qui vous correspondent le mieux. Remplacez une activité qui ne vous convient pas ou dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise par une autre qui vous procure de meilleurs sensations.

| | | | |
|---------------|--------------|----------------------|-------------|
| CARDIO | RENFO | MIND&BODY | WOW! |
| ☆☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆ |

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE

- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laisser allé sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

| SEMAINE 9 | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | OPTION |
|-----------|---|--------------|---|--------------|---|--|
| | Séance #069 Pilates Cloé Delavacquerie Niv 2 - 33 min | REPOS | MIND & BODY Séance #046 Yoga Lois Monaco Niv 3 - 44 min | REPOS | MIND & BODY Séance #036 Stretching Anaïs Royer Niv 3 - 48 min | De la marche et / ou 1 autre activité |

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Mon poids de corps : | Kg = | IMC* = | | |
| Validation de séances : | Séance 1 : <input type="checkbox"/> | Séance 2 : <input type="checkbox"/> | Séance 3 : <input type="checkbox"/> | Séance 4 : <input type="checkbox"/> |
| Mes sensations : | | | | |

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LE JEÛNE

Comme beaucoup de phénomènes observés sur internet, le jeûne n'est pas nouveau mais n'échappe pas à un certain effet de mode. En résumé, le jeûne se pratique sur une période plus ou moins courte. Il peut s'avérer bénéfique pour nettoyer l'organisme de déchets accumulés. Avant de préparer un jeûne nous vous invitons à en discuter avec votre médecin. Gardez en tête qu'il existe de nombreux moyens de nettoyer et de purifier l'organisme, à commencer par faire du sport et avoir une bonne alimentation.

| J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

| SEMAINE 11 | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | REPOS | MIND & BODY | OPTION |
|------------|--|--------------|--|--------------|--|--|
| | Séance #046 Yoga Loïs Monaco Niv 3 - 44 min | REPOS | MIND & BODY Séance #036 Stretching Anaïs Royer Niv 3 - 48 min | REPOS | MIND & BODY Séance #069 Pilates Cloé Delavac Niv 2 - 33 min | De la marche et / ou 1 autre activité |

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

| | | |
|-------------------------|---|--------|
| Mon poids de corps : | Kg = | IMC* = |
| Validation de séances : | Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/> | |
| Mes sensations : | | |

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LES JUS DE FRUITS

Jus de fruits du commerce ou jus maison ? La réponse se trouve déjà dans la question, en effet il est préférable de faire ses jus soi-même. Vous-êtes sur de mieux contrôler la qualité de votre boisson. Si vous possédez un extracteur de jus alors c'est encore mieux ! Variez-vos jus en-y intégrant des légumes !



DERNIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE DERNIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! Ça y-est vous avez réussi votre programme.
Faisons le bilan de ces 3 mois.

Encore une fois : BRAVO !

Poursuivez normalement votre évaluation.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE

- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laisser allé sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

VOTRE RÉCOMPENSE

Au delà de la récompense et des bienfaits que vous apporte le Fitness, profitez de la fin de votre programme pour vous récompenser autrement, une sortie au restaurant, une après-midi shopping ou tout ce qui vous apporte de la satisfaction et qui est positif pour vous.

Encore bravo, vous pouvez être fier du travail accompli !

Vous venez de terminer votre programme We Are Fitness, nous vous en remercions et espérons qu'il vous aura apporté satisfaction et résultats.

Si vous avez des questions, des suggestions à propos de nos programmes ou pour toute autre information :

Mail :

contact@wearefitness.fr

Tél :

09 66 90 30 09

Internet :

www.wearefitness.fr

Facebook :

www.facebook.com/wrfit

À très bientôt sur wearefitness.fr !



LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO ***OU JE VEUX, QUAND JE VEUX !***

www.wearefitness.fr