

keepcool  
SOCIAL SPORTS CLUB

# 4-WEEK CHALLENGE

# EDITO

Bonjour,

Bienvenue dans ton programme d'entraînement 4-Week Challenge !

Ce programme a été développé par des coachs TKC diplômés d'Etat pour te permettre d'atteindre tes objectifs sportifs en quatre semaines tout en prenant du plaisir à t'entraîner.

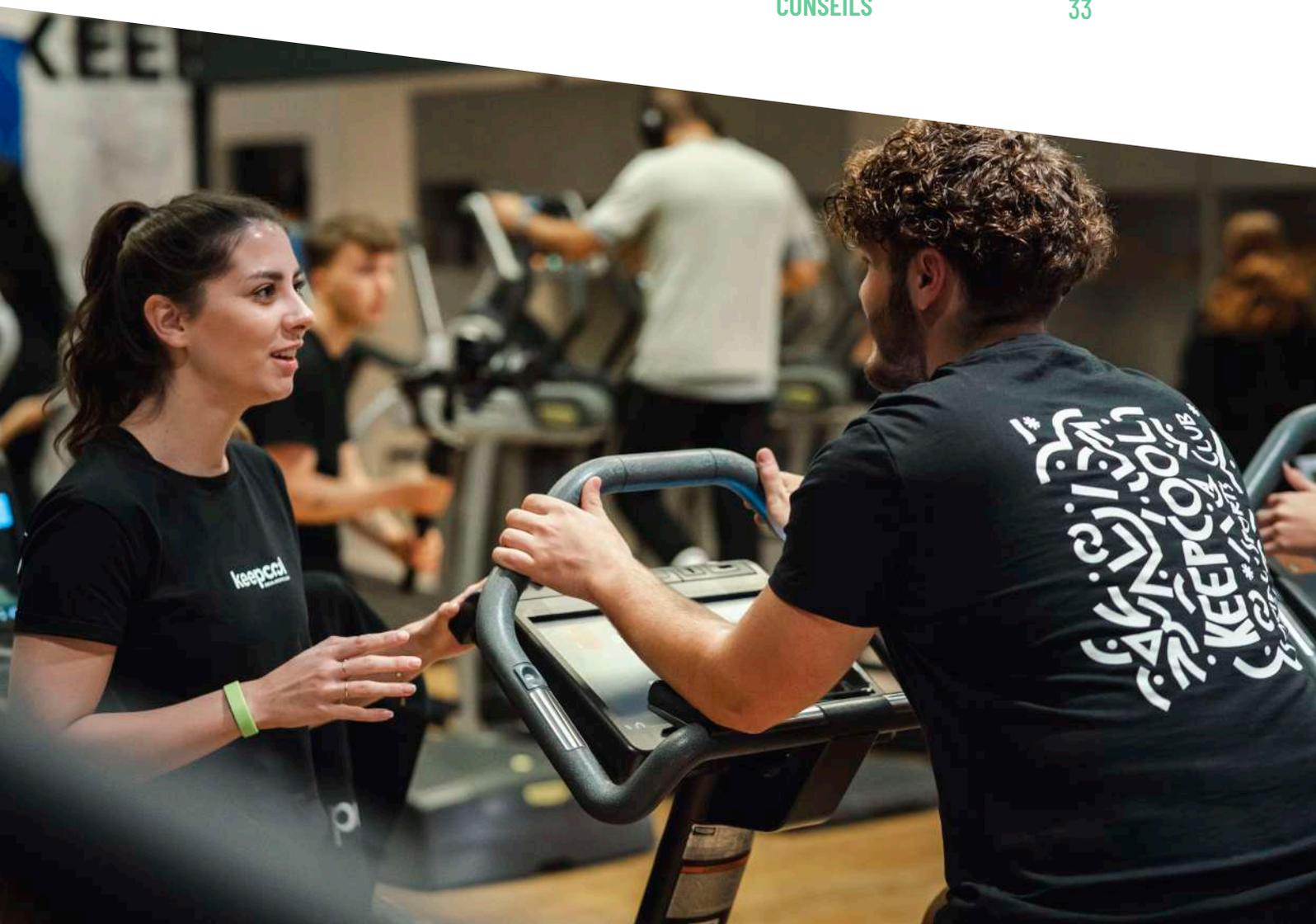
Quelles que soient les raisons qui te motivent à suivre ce Challenge, nous t'accompagnons au quotidien dans la réussite de tes objectifs au travers de séances variées et motivantes et de conseils de pros.

Que tu sois débutant ou aguerri, ces 4 semaines de training vont te pousser à te dépasser pour transformer ton corps et ton esprit, et rebooster ton énergie.

Alors enfile tes baskets, & let's GO !

# SOMMAIRE

|                        |           |                          |           |
|------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
| <b>AU PROGRAMME</b>    | <b>4</b>  |                          |           |
| L'APP KEEPPOOL         | 7         |                          |           |
| BULLET POINT DE DÉPART | 9         |                          |           |
| ÉCHAUFFEMENT           | 10        |                          |           |
| ÉTIREMENTS             | 11        |                          |           |
| <b>SEMAINE 1</b>       | <b>12</b> |                          |           |
| LUNDI - BAS DU CORPS   | 12        |                          |           |
| MERCREDI - CARDIO      | 13        |                          |           |
| VENDREDI - ABDOS       | 14        |                          |           |
| DIMANCHE - MOBILITÉ    | 15        |                          |           |
| BULLET POINT           | 16        |                          |           |
| <b>SEMAINE 2</b>       | <b>17</b> |                          |           |
| LUNDI - HIIT           | 17        |                          |           |
| MERCREDI - CAF 18      | 18        |                          |           |
|                        |           | VENDREDI - HAUT DU CORPS | 19        |
|                        |           | DIMANCHE - YOGA          | 20        |
|                        |           | BULLET POINT             | 21        |
|                        |           | <b>SEMAINE 3</b>         | <b>22</b> |
|                        |           | LUNDI - ABDOS            | 22        |
|                        |           | MERCREDI - BAS DU CORPS  | 23        |
|                        |           | VENDREDI - RUNNING       | 24        |
|                        |           | DIMANCHE - MOBILITÉ      | 25        |
|                        |           | BULLET POINT             | 26        |
|                        |           | <b>SEMAINE 4</b>         | <b>27</b> |
|                        |           | LUNDI - FULL BODY        | 27        |
|                        |           | MERCREDI - ABDOS         | 28        |
|                        |           | VENDREDI - BOXING        | 29        |
|                        |           | DIMANCHE - YOGA          | 30        |
|                        |           | BULLET POINT             | 31        |
|                        |           | <b>CONSEILS</b>          | <b>33</b> |



# AU PROGRAMME

## LE DÉROULEMENT DU PROGRAMME

Le 4-Week Challenge, comment ça marche ?

C'est très simple ! Chaque semaine, découvre 4 nouvelles séances de 30 minutes à réaliser chez toi ou en extérieur. Afin de te tonifier et de brûler des calories pour atteindre tes objectifs sportifs, les séances varient entre renforcement musculaire, cardio, HiiT, détente et mobilité.

### AU PROGRAMME DE CHAQUE SEMAINE :



3 séances fitness



1 séance détente

**SÉANCES RAPIDES DE 30 MINUTES**

Idéalement, nous te conseillons de t'entraîner les lundis, mercredis, vendredis et dimanches pour avoir un jour de repos entre chaque séance. Cependant, le programme est conçu pour être flexible et s'adapter à ton agenda de la semaine. Alors no stress ! Le plus important est de faire 4 séances par semaine, peu importe quand tu trouves le temps :)

### PROGRAMME DES 4 SEMAINES

|           | LUNDI        | MERCREDI     | VENDREDI      | DIMANCHE |
|-----------|--------------|--------------|---------------|----------|
| SEMAINE 1 | BAS DU CORPS | CARDIO       | ABDOS         | MOBILITÉ |
| SEMAINE 2 | HIIT         | CAF          | HAUT DU CORPS | YOGA     |
| SEMAINE 3 | ABDOS        | BAS DU CORPS | RUNNING       | MOBILITÉ |
| SEMAINE 4 | FULL BODY    | ABDOS        | BOXING        | YOGA     |

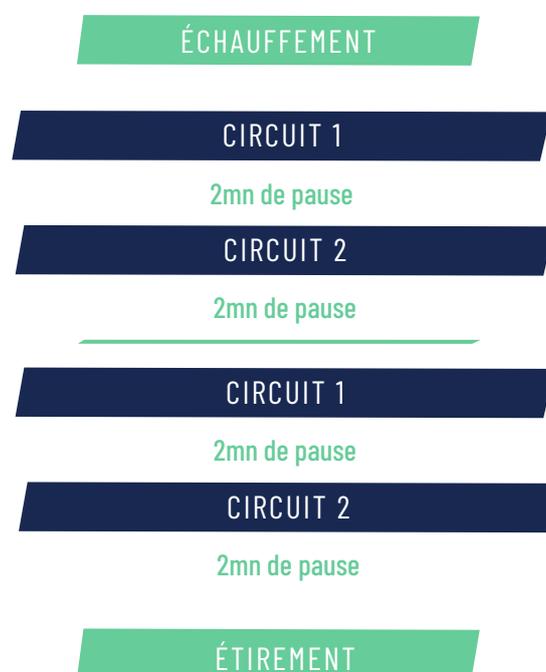
## LE DÉROULEMENT DES SÉANCES

### ÉCHAUFFEMENT / ÉTIREMENT

Pour faire du sport dans les meilleures conditions, il est important de t'échauffer avant chaque séance et de t'étirer une fois celle-ci finie. Pour cela, nous avons compilé des exercices d'échauffement et d'étirements faciles et efficaces (pages 9 et 10). Prends 5 minutes avant et après ton entraînement pour les effectuer !)

### CIRCUITS

Chaque séance se compose de deux circuits (Circuit 1 et Circuit 2) à reproduire deux fois. Effectue ces deux circuits dans l'ordre en prenant une pause de deux minutes entre chacun.



### YOGA

Pour la séance de yoga, nous te proposons deux circuits. Tu as le choix d'enchaîner les deux (Circuit 1 et Circuit 2), ou de répéter deux fois le même circuit. Une fois ta séance terminée, choisis une musique relaxante et prends 5 minutes pour te relaxer en t'allongeant sur le dos. Ferme les yeux et détends toi !)

### RUNNING

Sur cette séance, tu es libre de ton temps et de ton itinéraire. Selon ton niveau, cours entre 15 min et 30 min sur un tapis de course ou en extérieur. Hydrate toi un quart d'heure avant d'aller courir et pense à bien t'étirer en rentrant. Si tu débutes, pas de pression ! Cours autant que tu peux et augmente la durée de tes sorties chaque semaine.

## QUELQUES CONSEILS POUR ÊTRE AU TOP

### AVANT LA SÉANCE

- Prépare le matériel dont tu as besoin
- Garde une bouteille d'eau à portée de main
- Règle ton chrono
- Choisis une playlist qui te motive
- Échauffe-toi

### PENDANT LA SÉANCE

- Si tu en ressens le besoin pendant l'exercice, fais une pause de 3 secondes sans arrêter le chrono
- Bois quelques gorgées d'eau
- Garde le sourire !

### APRÈS LA SÉANCE

- Étire-toi
- Continue à t'hydrater tout au long de la journée
- Mange équilibré en adaptant ton alimentation à ton activité du jour

## LE MATÉRIEL DONT TU AS BESOIN



Chaussures de sport



Chronomètre



2 haltères  
(2kg ou 5kg recommandés)

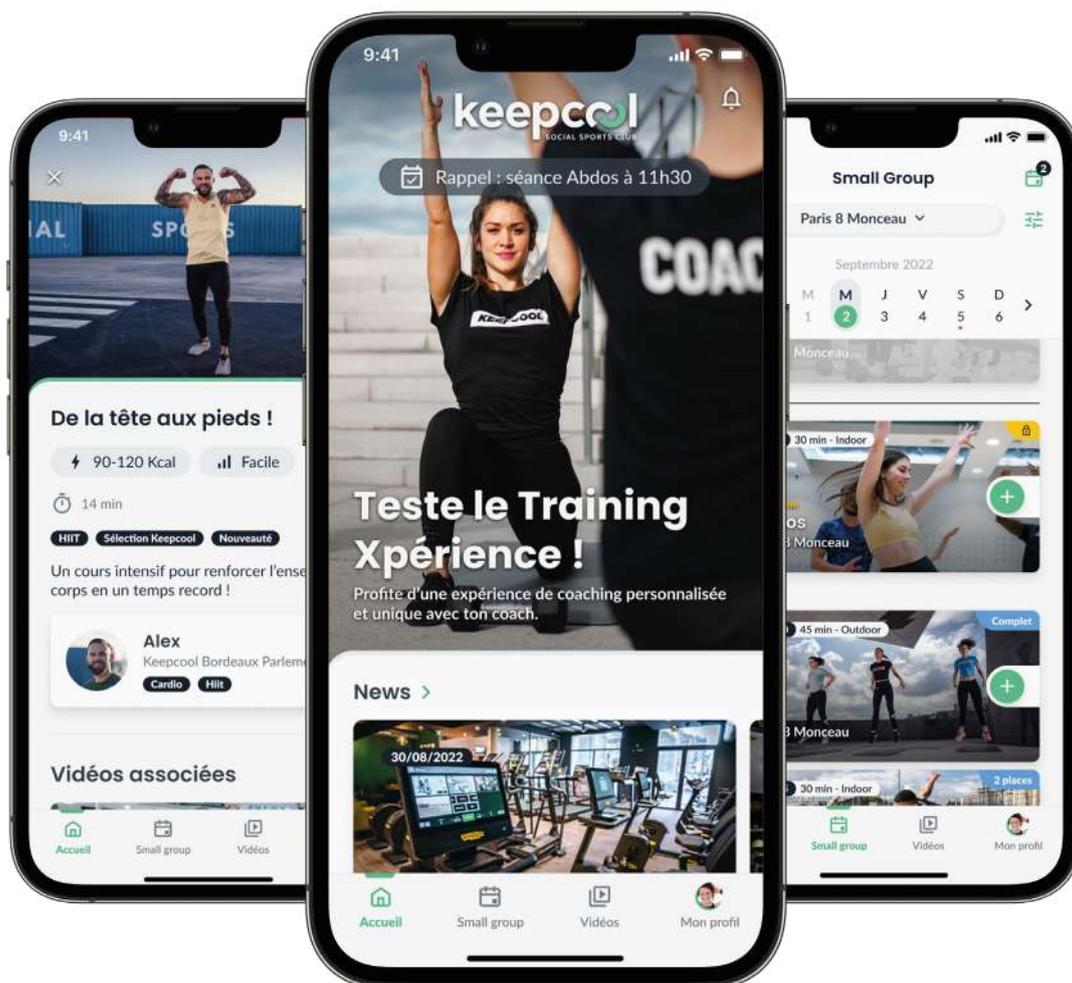


Tapis

# POUR ALLER PLUS LOIN

Sur L'app KEEPCOOL tu as accès à de nombreux cours vidéos de toutes sortes : méditation, cardio, renfo, stretching, yoga... Le programme parfait pour compléter tes entrainements.

Tu trouveras aussi des conseils nutrition, lifestyle etc.



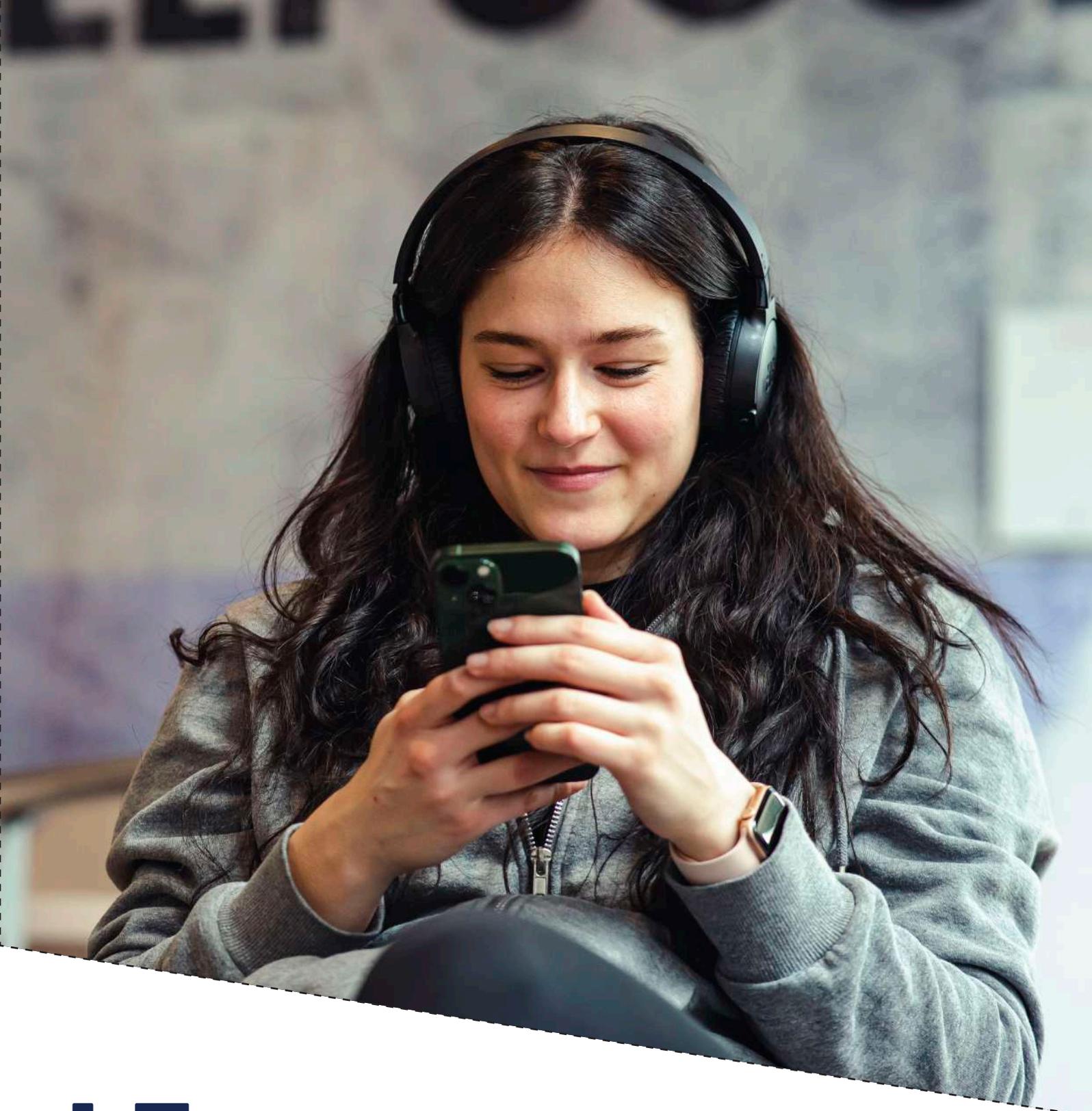
## TÉLÉCHARGE L'APP

en scannant ce QR code

ou en cliquant sur ce lien :

<http://keepcool.fr/app/qrcode>





# LE PROGRAMME

# bullet point.



PARTAGE TON ÉVOLUTION !  
#4WEEKCHALLENGETKC

« Il faut se fixer des buts avant de pouvoir les atteindre. »

Michael Jordan

## MON PROFIL SPORTIF

- Débutant
- Intermédiaire
- Avancé
- Reprise du sport

## MES INFORMATIONS

Renseigne ces informations pour suivre tes progrès au cours des 4 semaines d'entraînement. Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.

|        |                                 |                                 |                                 |
|--------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Taille | <input type="text" value="cm"/> | Poids                           | <input type="text" value="kg"/> |
|        | Masse musculaire                | <input type="text" value="cm"/> |                                 |
|        | Masse grasseuse                 | <input type="text" value="cm"/> |                                 |
|        | Masse hydrique                  | <input type="text" value="cm"/> |                                 |

## MES OBJECTIFS SPORTIFS

- 1** QU'EST-CE QUI TE MOTIVE AUJOURD'HUI À SUIVRE LE 4-WEEK CHALLENGE ?  
Par exemple : rester en forme, gagner en endurance, me muscler, perdre du poids, varier ma routine sportive...  
-----
- 2** DANS QUEL ÉTAT D'ESPRIT ABORDES-TU LE CHALLENGE ?  
Par exemple : ultra-motivé !  
-----
- 3** COMMENT TE SENTIRAS-TU UNE FOIS TES OBJECTIFS ATTEINTS À LA FIN DU PROGRAMME ?  
Par exemple : fier, plus fort, plus léger, heureux !  
-----

Rendez-vous à la fin de chaque semaine pour faire le point sur tes progrès hebdomadaires ;)  
Toute l'équipe TKC est à fond derrière toi pour te motiver à réussir ce challenge !

# ÉCHAUFFEMENT

## AVANT L'EFFORT

### 1 MARCHE OURS 30s



### 2 WALKOUT PLANK 30s



### 3 BIYCLE ABS 30s



### 4 PETITE COURSE SUR PLACE 30s



### 5 DOS ROND, DOS CREUX 30s



### 6 SQUATS COSSACK 15s/15s



#### LE CONSEIL DU COACH

L'échauffement est aussi important que la séance: mettez y du coeur !

# ÉTIREMENTS

## APRÈS L'EFFORT

**1** ADDUCTEURS : FENTES \* 30s



**2** ADDUCTEURS : PAPILLON 30s



**3** FESSIERS \* 30s



**4** POSITION DU CHEVALIER \* 30s



**5** DOS CREUX, DOS ROND 30s



**6** PRIÈRE AU SOL 30s



**7** POSITION DU PHOQUE 30s



**8** TOUCHER ORTEIL 30s



**LE CONSEIL DU COACH**

*inspirez et expirez lors du moment de tension musculaire*

# SEMAINE 1

**LUNDI**  
BAS DU CORPS

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

## CIRCUIT 1

**1 SQUATS** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2 FENTES BULGARES \*** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**3 DONKEY KICKS** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4 JUMPING JACKS** DÉBUTANT : 20 REP  
EXPERT : 30 REP



### LE CONSEIL DU COACH



Maîtrisez vos mouvements :  
la qualité avant tout

45 SECONDES DE PAUSE

**1 SQUAT KICK \*** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2 MOUNTAIN CLIMBERS \*** DÉBUTANT : 30S  
EXPERT : 45s



## CIRCUIT 2

**3 FENTES SAUTÉES** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4 FENTES \*** DÉBUTANT : 10/10 REP  
EXPERT : 15/15 REP



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

# SEMAINE 1

## MERCREDI CARDIO

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

### CIRCUIT 1

**1 JUMPING JACKS** DÉBUTANT : 20 REP  
EXPERT : 30 REP



**2 GAINAGE JAMBE \*** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**3 TALONS-FESSES** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**4 BURPEES** DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



#### LE CONSEIL DU COACH



une super séance pour évacuer votre stress quotidien: pensez à bien vous hydrater

45 SECONDES DE PAUSE

### CIRCUIT 2

**1 MONTÉE GENOUX** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**2 GAINAGE ÉPAULE \*** DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**3 SQUATS JUMP** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4 MOUNTAIN CLIMBERS \*** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

# SEMAINE 1

## VENDREDI

### ABDOS

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

#### CIRCUIT 1

**1 CRUNCH** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2 BICYCLE ABS** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**3 LEG RAISE** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4 MONTÉE GENOUX** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



45 SECONDES DE PAUSE

#### CIRCUIT 2

**1 HEEL TOUCH \*** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2 PLANK** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**3 MOUNTAIN CLIMBER** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**4 V-UPS** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



LE CONSEIL DU COACH



Contracter vos abdominaux avant même l'exercice : Cela augmente le ciblage de la zone

ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

# SEMAINE 1

## DIMANCHE

MOBILITÉ

### LE CONSEIL DU COACH



La récupération est un facteur clé de votre réussite, prenez soin de vous et de votre corps.

#### EXTENSION MOLLET



#### DEAD BUG



#### PRY SQUAT



#### POSE PAPILLON



#### DOS CREUX DOS ROND



#### ETIREMENT ADUCTEURS JAMBES EN V



#### ETIREMENT POIGNET



#### POSE DE L'ENFANT



EXTENSION MOLLET

DEAD BUG GAUCHE

PRY SQUAT

POSE PAPILLON

DOS CREUX DOS ROND

ETIREMENT ADUCTEURS JAMBES EN V

DEAD BUG DROIT

PRY SQUAT

POSE PAPILLON

DOS CREUX DOS ROND

ETIREMENT ADUCTEURS JAMBES EN V

ETIREMENT POIGNETS

POSE DE L'ENFANT

1 MN PAR POSITION  
Prendre de grandes inspirations  
Expirer doucement



PARTAGE TON ÉVOLUTION !  
#4WEEKCHALLENGETKC

## Félicitations !

**Tu as complété ta première semaine d'entraînement.**

### MA SEMAINE

Coche les séances que tu as complétées cette semaine :

- Bas du corps
- Cardio
- Abdos
- Mobilité

### MES INFORMATIONS

Indique tes mesures de la semaine pour suivre leur évolution.

*Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.*

Tour de taille

cm

Poids

kg

Masse musculaire

cm

Masse grasseuse

cm

Masse hydrique

cm

### MES OBJECTIFS SPORTIFS

1

COMMENT TE SENS-TU À LA FIN DE CETTE PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ?

-----

2

QUELS ONT ÉTÉ LES ENTRAÎNEMENTS QUE TU AS AIMÉ FAIRE ?

-----

3

QUELS SONT CEUX QUI T'ONT POSÉ PLUS DE DIFFICULTÉS ?  
COMMENT PEUX-TU LES SURMONTER LA SEMAINE PROCHAINE ?

-----

-----

# SEMAINE 2

## LUNDI

HIIT

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

### CIRCUIT 1

**1** FENTES SAUTÉES ALTERNÉES  
DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**2** SPRINT SUR PLACE  
DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**3** FENTES + KICK \*  
DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**4** PLANCHE TOUCHER PIED OPPOSÉ \*  
DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



45 SECONDES DE PAUSE

### CIRCUIT 2

**1** HIP TRUST JAMBE \*  
DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 20 REP



**2** GAINAGE JAMBE/ BRAS OPPOSÉS LEVÉS \*  
DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**3** BURPEES  
DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**4** TALONS FESSES  
DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !



LE CONSEIL DU COACH

Le saviez vous : le Hitt permet de brûler des calories jusqu'à 4h après votre séance

# SEMAINE 2

## MERCREDI

CAF

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

### CIRCUIT 1

**1 SQUATS** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2 EXTENSION HANCHE \*** DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**3 PLANK** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



Débutant

Expert

LE CONSEIL DU COACH



**4 BICYCLE ABS** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



Contractez volontairement votre fessiers en fin de mouvement : effet garanti

45 SECONDES DE PAUSE

### CIRCUIT 2

**1 HIP TRUST** DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**2 BURPEES** DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**3 SQUAT TO PLANK** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4 HIP TRUST CHAISE** DÉBUTANT : 20s  
EXPERT : 30s



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

# SEMAINE 2

## VENDREDI HAUT DU CORPS

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

### CIRCUIT 1

**1** BICEPS DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2** ÉLÉVATIONS LATÉRALES DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**3** MILITARY PLANK DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**4** DIPS CHAISE DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



45 SECONDES DE PAUSE

### CIRCUIT 2

**1** PLANK DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**2** STANDING BUTTERFLY DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**3** CORDE À SAUTER DÉBUTANT : 45s  
EXPERT : 1mn



**4** POMPES DÉBUTANT : 20s  
EXPERT : 30s



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

# SEMAINE 2

## DIMANCHE YOGA

### LE CONSEIL DU COACH



Les effets positifs du Yoga : Posture / récupération et travail des muscles profonds tout en douceur

CHIEN TÊTE EN BAS TALONS SOULEVÉS



BATEAU



POSE DE L'ENFANT



GUERRIER 1



DEMI LUNE RETOURNÉE



ETIREMENT L'ANGLE LATÉRAL



FENTE AVANT HAUTE



RELAXATION AU SOL



CHIEN TÊTE EN BAS TALONS SOULEVÉS

BATEAU

POSE DE L'ENFANT

GUERRIER 1 GAUCHE

DEMI LUNE RETOURNÉE GAUCHE

ETIREMENT ANGLE LATÉRAL GAUCHE

FENTE AVANT HAUTE GAUCHE

CHIEN TÊTE EN BAS TALONS SOULEVÉS

BATEAU

POSE DE L'ENFANT

GUERRIER 1 DROITE

DEMI LUNE RETOURNÉE DROITE

ETIREMENT ANGLE LATÉRAL DROITE

FENTE AVANT HAUTE DROITE

RELAXATION AU SOL

3 À 5 RESPIRATIONS POUR TOUS LES EXERCICES  
SAUF QUAND LE TEMPS EST INDIQUÉ



PARTAGE TON ÉVOLUTION !  
#4WEEKCHALLENGETKC

**Félicitations !**

**Tu as complété ta deuxième semaine d'entraînement.**

## MA SEMAINE

Coche les séances que tu as complétées cette semaine :

- Hiit
- CAF
- Haut du corps
- Yoga

## MES INFORMATIONS

Indique tes mesures de la semaine pour suivre leur évolution.

*Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.*

Tour de taille

cm

Poids

kg

Masse musculaire

cm

Masse grasseuse

cm

Masse hydrique

cm

## MES OBJECTIFS SPORTIFS

1

COMMENT TE SENS-TU À LA FIN DE CETTE DEUXIÈME SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ?

-----

2

QUELS ONT ÉTÉ LES ENTRAÎNEMENTS QUE TU AS AIMÉ FAIRE ?

-----

3

QUELS SONT CEUX QUI T'ONT POSÉ PLUS DE DIFFICULTÉS ?  
COMMENT PEUX-TU LES SURMONTER LA SEMAINE PROCHAINE ?

-----

-----

# SEMAINE 3

## LUNDI

ABDOS

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

### CIRCUIT 1

**1** GAINAGE SPIDER \*

DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**2** CRUNCH

DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**3** RUSSIAN TWIST \*

DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4** SIT UPS

DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



LE CONSEIL DU COACH



Abdos et gainage : une séance complète pour affiner votre silhouette

45 SECONDES DE PAUSE

### CIRCUIT 2

**1** HEEL TOUCH \*

DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2** CISEAUX

DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**3** KICK OUT

DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4** GAINAGE OSCILLATION\* DÉBUTANT : 30s/30s  
EXPERT : 45s/45s



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

# SEMAINE 3

## MERCREDI

### BAS DU CORPS

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

#### CIRCUIT 1

### 1 JUMPING JACKS

DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



### 2 CHAISE

DÉBUTANT : 15s  
EXPERT : 20s



### 3 HIP TRUST

DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



### 4 FENTES LATÉRALES \*

DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



#### LE CONSEIL DU COACH



Fixez un point précis loin devant vous pour garder votre équilibre

45 SECONDES DE PAUSE

#### CIRCUIT 2

### 1 SQUAT JUMP

DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



### 2 FENTES BULGARES \*

DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



### 3 HIP TRUST 1 LEG UP \*

DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



### 4 DONKEY KICKS LATERALS \*

DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



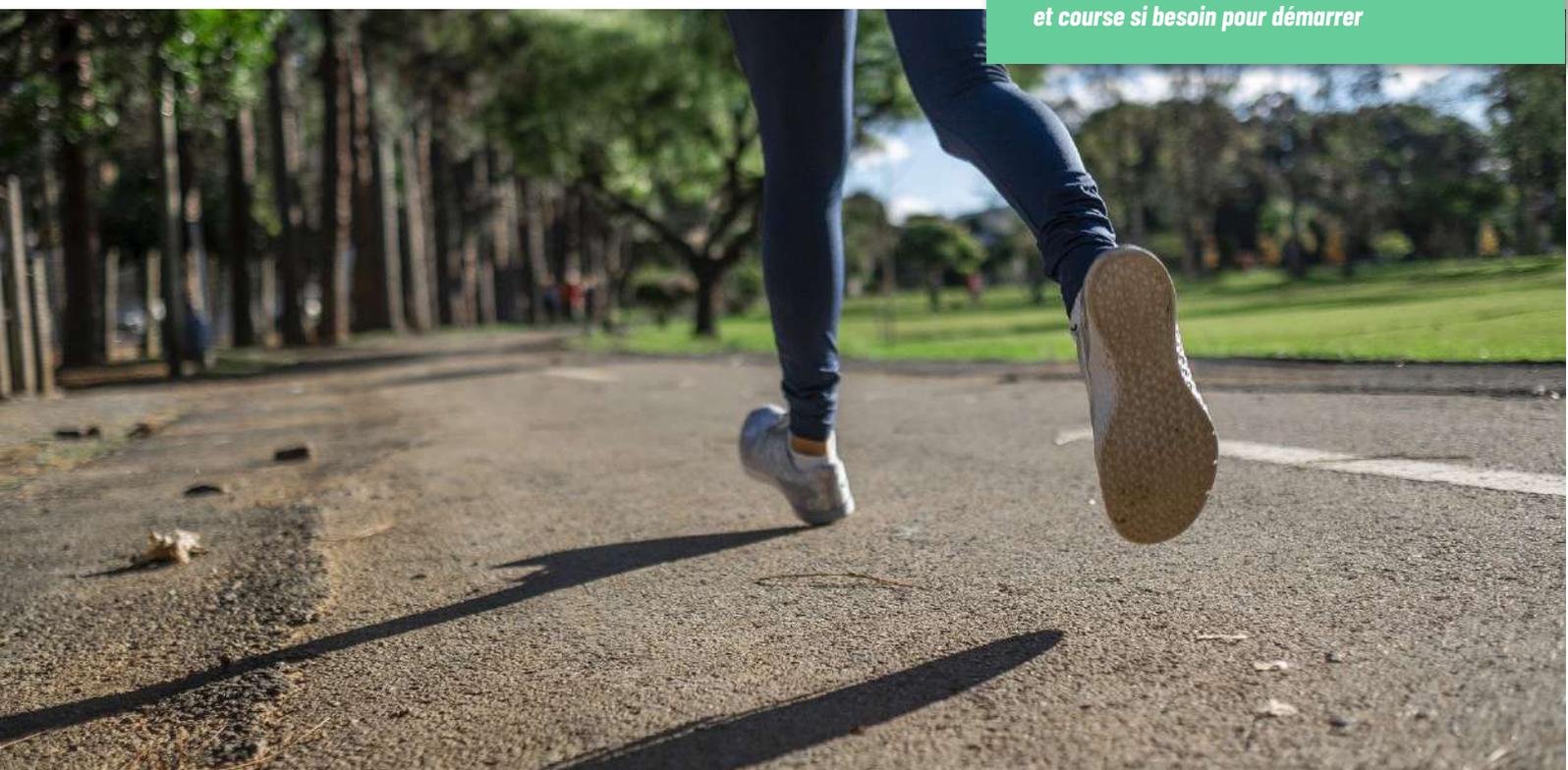
ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

### 15 À 30 MINUTES DE RUNNING EN FONCTION DU NIVEAU SUR TAPIS OU EN OUTDOOR



#### LE CONSEIL DU COACH

*Faites le à votre rythme: alternez marche et course si besoin pour démarrer*



# SEMAINE 3

## DIMANCHE

MOBILITÉ

### LE CONSEIL DU COACH



la mobilité vous permet de prendre soin de votre corps au niveau articulaire et prévient des blessures sur le long terme

#### EXTENSION MOLLET



#### DOS CREUX DOS ROND



#### SQUAT COSSACK



#### POSITION DU CHEVALIER



#### PRY SQUAT



#### ETIREMENT POIGNET



#### TOUCHER ORTEILS



#### POSE DE L'ENFANT



EXTENSION MOLLET

DOS CREUX DOS ROND

SQUAT COSSACK GAUCHE

POSITION DU CHEVALIER GAUCHE

PRY SQUAT

EXTENSION MOLLET

DOS CREUX DOS ROND

SQUAT COSSACK DROITE

POSITION DU CHEVALIER DROITE

PRY SQUAT

ETIREMENT POIGNETS

TOUCHER ORTEILS

POSE DE L'ENFANT

1 MN PAR POSITION

Prendre de grandes inspirations

Expirer doucement

# bullet point.

SEMAINE 3



PARTAGE TON ÉVOLUTION !  
#4WEEKCHALLENGETKC

**Félicitations !**

**Tu as complété ta troisième semaine d'entraînement.**

## MA SEMAINE

Coche les séances que tu as complétées cette semaine :

- Abdos
- Bas du corps
- Running
- Mobilité

## MES INFORMATIONS

Indique tes mesures de la semaine pour suivre leur évolution.

Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.

Tour de taille

cm

Poids

kg

Masse musculaire

cm

Masse grasseuse

cm

Masse hydrique

cm

## MES OBJECTIFS SPORTIFS

1

COMMENT TE SENS-TU À LA FIN DE CETTE TROISIÈME SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ?

-----

2

QUELS ONT ÉTÉ LES ENTRAÎNEMENTS QUE TU AS AIMÉ FAIRE ?

-----

3

QUELS SONT CEUX QUI T'ONT POSÉ PLUS DE DIFFICULTÉS ?  
COMMENT PEUX-TU LES SURMONTER LA SEMAINE PROCHAINE ?

-----

# SEMAINE 4

## LUNDI FULL BODY

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

### CIRCUIT 1

**1 SQUATS** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2 GAINAGE JAMBE \*** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**3 EXTENSION HANCHE\*** DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**4 BICYCLE ABS** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



#### LE CONSEIL DU COACH



Full body : un circuit complet afin de brûler un max de calories

45 SECONDES DE PAUSE

### CIRCUIT 2

**1 POMPES** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2 MOUNTAIN CLIMBER \*** DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**3 SQUAT TO PLANK** DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4 BURPEES** DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

# SEMAINE 4

## MERCREDI

### ABDOS

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

#### CIRCUIT 1

**1** PLANK DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**2** CRUNCH DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**3** LEG RAISE DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4** V UPS DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



45 SECONDES DE PAUSE

#### CIRCUIT 2

**1** HIGH KNEES DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**2** MOUNTAIN CLIMBER \* DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**3** RUSSIAN TWIST \* DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**4** HEEL TOUCH \* DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



LE CONSEIL DU COACH

ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

Un travail intégral de la sangle abdominale: aucun muscle ne sera oublié promis

# SEMAINE 4

## VENDREDI

### BOXING

\* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

#### CIRCUIT 1

**1** SQUAT JUMP + PUNCH\* DÉBUTANT : 15 REP  
EXPERT : 20 REP



**2** FENTES ARRIÈRE + KICK\* DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**3** SQUAT TO PLANK DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**4** UPPERCUT\* DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



45 SECONDES DE PAUSE

#### CIRCUIT 2

**1** GAINAGE GENOUX TOUCHE SOL ALTERNÉ\* DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



**2** PUNCHES\* DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**3** JUMPING JACK + DOUBLE PUNCH\* DÉBUTANT : 30s  
EXPERT : 45s



**4** FENTES LATÉRALES\* DÉBUTANT : 10 REP  
EXPERT : 15 REP



LE CONSEIL DU COACH

ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

Sculptez votre corps et défoulez-vous avec cette séance !

# SEMAINE 4

## DIMANCHE

YOGA

LE CONSEIL DU COACH



Inspirez et expirez lentement :  
prenez le temps de vous ressourcer

CHIEN TÊTE EN BAS



COBRA



PLANCHE



CHIEN TÊTE EN HAUT



GUERRIER 2



GUERRIER INVERSÉ



FENTE AVANT BASSE



HAPPY BABY



CHIEN TÊTE EN BAS

COBRA

PLANCHE

CHIEN TÊTE EN HAUT

GUERRIER 2 GAUCHE

GUERRIER INVERSÉ GAUCHE

FENTE AVANT BASSE GAUCHE

PLANCHE

CHIEN TÊTE EN BAS

COBRA

CHIEN TÊTE EN HAUT

GUERRIER 2 DROITE

GUERRIER INVERSÉ DROITE

FENTE AVANT BASSE DROITE

HAPPY BABY

3 À 5 RESPIRATIONS POUR TOUS LES EXERCICES  
SAUF QUAND LE TEMPS EST INDIQUÉ



PARTAGE TON ÉVOLUTION !  
#4WEEKCHALLENGETKC

**Félicitations !**

**Tu as complété ta dernière semaine d'entraînement.**

## MA SEMAINE

Coche les séances que tu as complétées cette semaine :

- Full body
- Abdos
- Boxing
- Yoga

## MES INFORMATIONS

Indique tes mesures de la semaine pour suivre leur évolution.

*Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.*

Taille  cm

Poids  kg

Masse musculaire  cm

Masse grasseuse  cm

Masse hydrique  cm

## MES OBJECTIFS SPORTIFS

**1** COMMENT TE SENS-TU À LA FIN DE CETTE DERNIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ?

-----

**2** QUELS ONT ÉTÉ LES ENTRAÎNEMENTS QUE TU AS AIMÉ FAIRE ?

-----

**3** QUELS SONT CEUX QUI T'ONT POSÉ PLUS DE DIFFICULTÉS ?  
COMMENT PEUX-TU LES SURMONTER À L'AVENIR ?

-----

-----

**BRAVO !**

**TU AS TERMINÉ LE**

**4-WEEK  
CHALLENGE**

# LES CONSEILS RÉCUP DE NOS COACHS

Après une séance de sport, il est essentiel d'adopter quelques réflexes afin d'aider ton organisme à se régénérer et éviter les blessures. Nous te donnons quelques conseils pour bien récupérer après ton entraînement sportif.

## 1. HYDRATE TOI BIEN AVANT, PENDANT ET SURTOUT APRÈS L'EFFORT

Durant l'exercice, le corps transpire pour réguler sa température et évacuer les toxines. Pour compenser la perte hydrique, il est nécessaire de boire de l'eau directement après ta séance. Durant celle-ci, tu peux boire par petites gorgées. La réhydratation du corps permet également d'éliminer les déchets accumulés durant l'exercice, de compenser les pertes en minéraux et d'éviter les courbatures.

Bon à savoir : consommer des fruits frais après le sport est un bon moyen pour se réhydrater tout en faisant le plein de glucides, de minéraux, d'antioxydants et d'oligo-éléments.

## 2. ÉTIRE TOI CORRECTEMENT

Après une séance de sport, il est recommandé d'attendre un moment avant d'étirer les muscles sollicités. Un muscle douloureux ne doit pas être étiré, il faudra attendre que la douleur passe. Pour chaque étirement, maintenir la position 30 à 45 secondes en effectuant deux séries sur chaque muscle. Il est essentiel de bien respirer durant un étirement.

## 3. REFAIS LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC DES ALIMENTS SAINS

Juste après l'effort, nous te conseillons de consommer des aliments riches en glucose et en fructose afin de redonner de l'énergie à ton organisme et de favoriser la reconstitution des réserves énergétiques des muscles. Tu peux opter pour une boisson sucrée, des agrumes, une banane ou une barre de céréales.

Pour récupérer pleinement lors du repas qui suit ta séance, opte pour des féculents, des légumes, de la viande blanche / oeufs ou poissons, et des fruits frais.

## 4. DORS SUFFISAMMENT

Le sommeil est une étape clé du processus de récupération, notamment pour la récupération musculaire et celle du système nerveux. C'est durant les phases de sommeil profond que le corps se régénère et que les tissus musculaires se reconstruisent. L'activité sportive régulière améliore de manière significative la qualité du sommeil. À l'inverse, le manque de sommeil diminue les performances sportives. Le sport et le sommeil constituent ainsi un cercle vertueux.

Il est recommandé de dormir 7 à 8h par nuit pour une récupération idéale.

## 5. FAIS TOI FAIRE UN MASSAGE MUSCULAIRE

Le massage est une des techniques de récupération musculaire parmi les plus efficaces. Masser les muscles régulièrement sollicités pendant l'effort contribue à diminuer la douleur musculaire, soulager les courbatures, limiter la perte de force et se détendre :) Masse tes muscles - ou fais toi masser ;) - pendant 15 minutes en travaillant "vers le coeur", pour faciliter le retour veineux.



# MIND



# EDITO

Bonjour,

Bienvenue dans ton programme MIND !

Si tu possèdes ce livret c'est que tu as décidé de relever le TX challenge !

Tu as déjà sûrement survolé les parties training et diet qui t'aideront à faire du sport régulièrement tout en ayant une alimentation saine et équilibrée.

Et la santé de l'esprit dans tout ça ?

C'est justement ce que l'on va évoquer ici : nous te donnons les clés pour garder la pêche et la motivation! Tu auras aussi l'occasion de découvrir des disciplines bien-être telles que la méditation, la sophrologie et le yoga.

# SOMMAIRE

|                              |           |                                    |           |
|------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|
| <b>BODY POSITIVE</b>         | <b>4</b>  |                                    |           |
| <b>SEMAINE 1</b>             | <b>6</b>  | <b>SEMAINE 3</b>                   | <b>22</b> |
| JE M'INITIE À LA MÉDITATION  | 10        | JE M'INITIE AU YOGA                | 22        |
| JE DÉCOUVRE LA MÉDITATION    | 11        | JE DÉCOUVRE AU YOGA                | 24        |
| FAQ                          | 12        | DES QUESTIONS ?                    | 25        |
| BULLET POINT                 | 13        | BULLET POINT                       | 26        |
| <b>COLORIAGE</b>             | <b>13</b> | <b>COLORIAGE</b>                   | <b>27</b> |
| <b>SEMAINE 2</b>             | <b>15</b> | <b>SEMAINE 4</b>                   | <b>29</b> |
| JE M'INITIE À LA SOPHROLOGIE | 15        | JE M'INITIE À MA ROUTINE BIEN-ÊTRE | 29        |
| JE DÉCOUVRE LA SOPHROLOGIE   | 17        | JE DÉCOUVRE MA ROUTINE BIEN-ÊTRE   | 31        |
| FAQ                          | 18        | BULLET POINT                       | 32        |
| BULLET POINT                 | 19        | <b>COLORIAGE</b>                   | <b>33</b> |
| <b>COLORIAGE</b>             | <b>20</b> |                                    |           |



# body positive

SAD NEWS ! D'après plusieurs études, près d'une personne sur deux n'aime pas son apparence et selon les âges ce chiffre grimpe à 3 sur 4... Mauvaise nouvelle car l'amour de soi joue un rôle déterminant dans notre bien-être, et notre apparence physique ne devrait pas être la seule qualité observable de notre enveloppe corporelle. En effet, notre corps représente tellement plus qu'un simple physique visible dans le miroir ou dans le regard des autres. Pouvons-nous arrêter de juger notre corps et nous concentrer sur ce que ce dernier fait pour nous ? Pouvons-nous changer de regard sur nous pour vivre une meilleure vie ? OUI !

S'aimer, avec ses qualités et ses défauts, c'est possible et indispensable ! Mets tes croyances de côté et prends note des conseils suivants, ils sont une première base pour construire une image positive de soi :

Prends conscience de tes pensées négatives envers toi-même, écris les et demande toi si elles sont justes ou pas.

- Complimente-toi, écris ces pensées positives et lis-les régulièrement.
- Sème du positif dans tous les aspects de ta vie... Aborde tes sujets de manière positive, même dans tes tournures de phrases. Passer de la forme négative à la forme affirmative change beaucoup de choses dans ton esprit. De même, quand quelque chose de négatif se passe, pense toujours à chercher le ou les aspects positifs qui en découlent, il y en a toujours !
- Arrête de te comparer aux autres et de t'adresser des critiques.
- Pratique une activité physique pour te faire du bien, pas pour obtenir le même corps que les filles que tu suis sur Instagram...

Ces conseils qui n'ont l'air que de "petites choses" sont en vérité un grand pas vers l'acceptation de soi. Ceci en complément d'autres outils tels que la pratique de la méditation, du sport, et de la nutrition vont renforcer ta confiance et t'aider à porter un regard positif sur toi-même !

**Sois toi, sois extraordinaire !**



SOIS PLUS  
*fort* QUE TES  
EXCUSES.

# la méditation

Bienvenue à bord de ta première semaine du **TX challenge MIND** !  
Au programme ? On va te guider dans la découverte d'une pratique dont on entend de plus en plus parler : la **méditation** !

**Méditer est sain et utile pour notre santé mentale, mais pour quelles raisons ?**

## MÉDITER POUR APPRENDRE À RALENTIR !

Nous sommes nombreux à vivre à 1000 km/h sans voir le temps passer. Ta vie ressemble probablement à une vraie course contre la montre : emploi du temps bien rempli, petits soucis du quotidien, travail, maison, enfants et on en passe ! Au final, on se retrouve avec les batteries complètement à plat et on ne trouve plus le temps de prendre soin de soi, de sa vie et de son ressenti. Méditer c'est se faire un cadeau en prenant du temps pour soi et relativiser les urgences pour s'accorder quelques minutes de pratique quotidienne.

## MÉDITER POUR MIEUX SE CONCENTRER

On le disait juste avant, nous sommes sur tous les fronts à longueur de journée et nous sautons d'une tâche à une autre en permanence. Résultat : on ne prend plus réellement le temps de nous concentrer sur ce que nous faisons ! Méditer permet de mettre un peu de discipline dans notre esprit et de fixer notre attention sur une seule chose. Au fur et à mesure des méditations votre concentration sera accrue et vous serez bien plus efficace dans l'exécution de vos tâches.

## MÉDITER POUR PLUS DE RIGUEUR

La pratique de la méditation doit être régulière et nécessite beaucoup d'auto-discipline au départ. En effet, lorsque nous avons un moment pour nous, on est davantage tenté de se mettre sur Netflix devant sa série préférée ou de passer un coup de fil à sa meilleure amie. Mais il ne faut pas hésiter à "se forcer", oui oui c'est pour votre bien ! Méditer est donc un véritable exercice de discipline qui sera profitable pour d'autres aspects de votre vie.

## MÉDITER POUR ÊTRE MOTIVÉ

Le sais-tu ? Beaucoup de sportifs de haut niveau ont intégré la méditation dans leur routine de préparation mentale et ce n'est pas dû au hasard. En effet, entraîner son esprit à être dans l'instant présent permet de se concentrer sur son objectif, de se recharger en énergie et de calmer ses pensées. Enfin, méditer c'est permettre de visualiser ses victoires et de se donner la motivation nécessaire pour les réaliser.



## EXERCICE 1 : LA RESPIRATION PROFONDE

Installe-toi dans un endroit calme ou du moins quelque part où tu es sûr que personne ne viendra te déranger. Mets-toi dans la position qui t'est la plus confortable. Soit en position assise avec le dos bien droit, soit allongé et ferme tes yeux.

Pour commencer tu peux choisir de respirer naturellement ou si tu es à l'aise respire de façon profonde et calme. Concentre-toi sur ta respiration sans chercher forcément à la modifier.

À l'inspiration et à l'expiration, ressens l'air passer par tes narines et les mouvements qui s'opèrent sur ton abdomen. Ressens ce qui se passe dans ton corps pendant quelques minutes, concentre-toi sur tes sensations. Si une pensée arrive, laisse-la partir sans jugement et ramène ton esprit sur ta respiration. Porter attention à sa respiration permet d'être davantage ancré sur terre, fais-le avec intention.

Si tu trouves cela difficile c'est normal, tes pensées vont vagabonder mais la persévérance est la clé du succès ! Ne te mets pas de pression, commence par des sessions de 2-3 minutes et tu peux rallonger ce temps dès lors que ton flux de pensée sera mieux maîtrisé.

Pas de panique, cet exercice est l'exercice de base de la méditation, tu vas donc le réitérer plusieurs fois au cours de ton apprentissage. Au fur et à mesure de ta pratique tu pourras opter pour de nouvelles options si tu en as envie et si elles s'avèrent plus confortables (respiration plus profonde, passage de la position allongée à la position assise). Bref, tu vas progresser donc ne te mets pas de pression lors de tes premières sessions de méditation.



## EXERCICE 2 : LE BALAYAGE CORPOREL

Attention, dans ce cas le balayage corporel n'est pas un exercice de relaxation, nul besoin d'avoir des sensations, seule l'attention compte. Si tu ressens des choses, tant mieux, sinon tant pis.

Comme sur l'exercice précédent, choisis le lieu et la position qui te sont les plus confortables. Mets-toi à l'aise et ferme les yeux.

Entre-ouvre légèrement ta bouche pour inspirer par le nez et expirer par la bouche. N'hésite pas à faire des respirations lentes et profondes.

Une fois que la respiration est bien installée et lorsque tu te sens prêt, concentre-toi sur les différentes parties du corps :

- On commence par la tête, du sommet du crâne, aux oreilles, jusqu'à la nuque pendant une petite minute.
- Pendant une autre minute, porte ton attention sur les différentes parties de ton visage (front, yeux, joues, nez, lèvres, langue).
- La gorge, les épaules pendant une minute
- Puis le dos du haut vers le bas pendant une minute encore
- La poitrine et le ventre pendant une minute
- Enfin, prends une dernière minute pour scanner l'ensemble de ton corps.

Ici aussi plus tu vas pratiquer cet exercice plus tu en ressentiras les bénéfices.



### EXERCICE 3 : LA MARCHÉ MÉDITATIVE

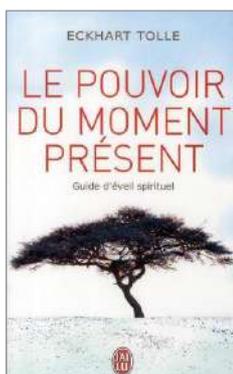
Pour ce dernier exercice, on te propose de mettre ton corps en action. Il est possible que cette pratique te convienne mieux dans un premier temps. Veille d'abord à choisir un endroit calme, où tu pourras faire des allées et venues sans être dérangé.

Pour commencer, adopte une position d'auto-grandissement avec le dos bien droit et les épaules ouvertes. Cette fois, on garde les yeux ouverts, c'est quand même plus pratique pour marcher !

Comme pour les autres exercices, connecte-toi à ta respiration en inspirant lentement par le nez et en expirant par la bouche. Fais 5 bonnes respirations afin de te concentrer.

Une fois la respiration calée, commence à marcher, lentement. Chasse toute pensée et concentre-toi sur ta marche et tes sensations (contact des pieds avec le sol, contraction des muscles...). La marche méditative est un bon moyen d'intégrer la méditation dans ton quotidien, l'idée étant de marcher en conscience quelques minutes par jour si tu le peux

### un livre



**LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT**  
Eckhart Tolle

L'enseignement simple et néanmoins profond de ce livre a aidé des millions de gens à travers le monde à trouver la paix intérieure et à se sentir plus épanouis dans leur vie.

### une série



**LE GUIDE HEADSPACE DE LA MÉDITATION**  
À voir sur Netflix

Cette série illustrée te permettra d'en apprendre plus sur la méditation de manière ludique et originale !

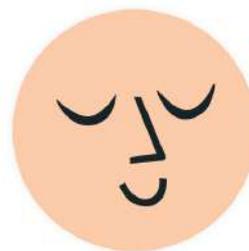
### un compte à suivre



**@safia\_ayad**

Joie, bien-être et sérénité sont trois notions qui qualifient le compte Instagram de Safia Ayad, coach santé et prof de yoga.

### une application



**MIND**

L'application gratuite qui te permet de pratiquer la méditation 10 mn par jour !

# DES QUESTIONS ?



TOI AUSSI POSE TES  
QUESTIONS SUR LA PAGE  
KEEPCOOL !

Je n'arrive pas à ne pas penser lors de ma méditation, est-ce que cela signifie que je n'y arrive pas ?

Nombreux sont ceux qui croient qu'il faudrait ne pas penser du tout, que notre tête soit vide de toute pensée. Rassurez-vous, si vous pensez pendant votre méditation, vous êtes normal ! Dans la pratique, on accueille et on accepte ses pensées sans les juger, on est dans le moment présent. La respiration vous permettra de vous concentrer à nouveau si vous êtes trop préoccupé.

**« La méditation ne vise nullement à vider l'esprit mais à l'apprivoiser.  
A ne plus lutter contre lui. »**

**Fabrice Midal**

Faut-il obligatoirement méditer en tailleur en restant immobile ?

NON ! Si cette position vous est confortable pas de soucis, mais hors de question de commencer une séance en ne se sentant pas à l'aise ou en ne pensant qu'à votre posture, c'est contre productif ! Vous pouvez méditer assis sur une chaise, allongé ou encore en mouvement, donc surtout ne vous limitez pas à une posture inconfortable, cela pourrait fortement vous décourager.

La méditation est-elle à la portée de tous ?

OUI ! Méditer c'est être dans l'instant présent, alors on vous le concède ce n'est ni facile, ni difficile, il y a tout simplement des jours où c'est plus simple que d'autres. Dans un premier temps, cette pratique va vous demander beaucoup d'efforts mais avec de l'entraînement cela ne vous compliquera pas la vie, bien au contraire ! Le tout est de progresser à son rythme sans se mettre la pression et ressentir les bienfaits que vous allez ressentir petit à petit.

Dois-je méditer tous les jours ?

Oui et non ! Il est surtout important d'être régulier. Si vous êtes débutant et qu'il est difficile pour vous de méditer tous les jours, fixez-vous à une séance un jour sur deux. Gardez comme objectif de méditer tous les jours et allez-y progressivement pour en ressentir les pleins bénéfices.

# bullet point.

SEMAINE 1  
SEMAINE 2

## À PROPOS DE CETTE SEMAINE :

*mes satisfactions  
personnelles*

-----  
-----  
-----  
-----

*les points  
à améliorer*

-----  
-----  
-----  
-----

*mes petits bonheurs*

-----  
-----

## LA SEMAINE PROCHAINE...

*to do de la semaine*

-----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----

*mes goals*

-----  
-----  
-----  
-----

N'oublie pas de compléter le moodtraker avec tes humeurs de la semaine à la fin de ton livret !





RÉVEILLE-TOI AVEC

*détermination,*

ENDORS-TOI AVEC

*satisfaction.*

# la sophrologie

## Comment la sophrologie peut-elle nous aider au quotidien ?

La sophrologie est une technique naturelle qui aide le corps et l'esprit à retrouver un équilibre et faire face aux émotions ressenties. Elle est d'une aide précieuse pour la gestion du stress, de la dépression ou du sommeil.

En effet, la vie est jalonnée de grandes étapes et nous confronte à des épreuves épanouissantes mais souvent bouleversantes. Ces épreuves sont emplies de ressentis émotionnels parfois douloureux que la médecine ne suffit pas à soigner. De nombreuses personnes font alors appel à la sophrologie pour résoudre leurs maux physiques ou psychiques, puisqu'elle favorise le mieux-être et la sérénité.

### UN PEU D'HISTOIRE

La Sophrologie a été créée en 1960 par Alfonso Cayecendo, un neuropsychiatre espagnol. À l'origine, ce terme désignait les techniques d'hypnose utilisées en milieu hospitalier par les psychiatres. Cette méthode permettait aux patients de prendre conscience de leurs états et de les rendre acteurs dans leur traitement en se basant sur le développement personnel. Grâce à des exercices de relaxation et de respiration, la sophrologie a pour objectif d'harmoniser le corps et l'esprit dans la bienveillance et le non-jugement.

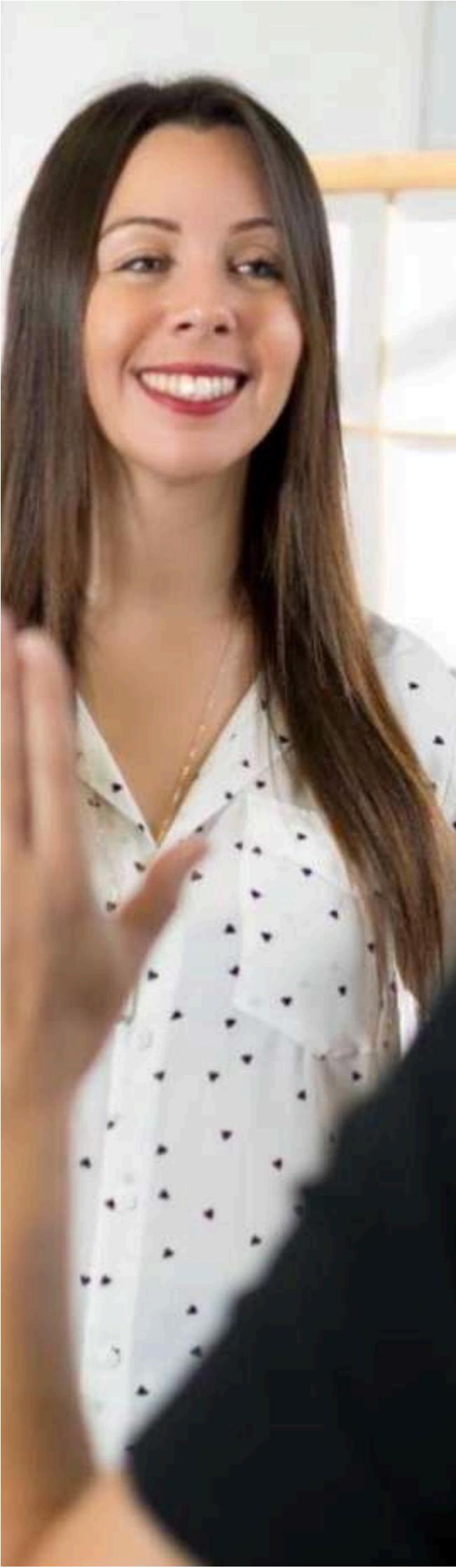
Le nom sophrologie s'inspire de trois mots issus du grec ancien :

- « Sos » : l'harmonie, l'équilibre
- « Phren » : la conscience, l'esprit
- « Logos » : l'étude, la science

### LA SOPHROLOGIE EN PRATIQUE

Par une voix douce et lente, le thérapeute guide son patient vers un état de relaxation progressif et optimal. Dès la première prise en charge, le thérapeute est à l'écoute de l'histoire et de la problématique de la personne. Il note les informations sur le vécu et le ressenti, et les impacts qu'ils causent sur la vie quotidienne, le physique et le psychique. Il évalue ainsi le potentiel intérieur de nos ressources et propose une solution pour les développer de façon positive sur le corps et l'esprit.

La sophrologie aide à la gestion du stress, des dépressions, du sommeil et à l'apaisement des douleurs dues à des pathologies. Elle peut être un accompagnement pour une grossesse, une préparation à un examen ou traiter une addiction. De nombreux sportifs de haut niveau font appel à la sophrologie pour une meilleure préparation mentale. De nos jours, de nombreuses entreprises mettent aussi en place des ateliers de sophrologie destinés aux employés afin d'éviter les burn-out et favoriser un mieux être au travail.



### 3 EXERCICES DE RELAXATION

#### EXERCICE 1 • 5 minutes

La sophronisation de base permet une détente profonde de toutes les parties du corps.

En position debout ou assise, les yeux fermés, concentre-toi sur ton schéma corporel (tête, nuque, bras, jambes, pieds). Libère toutes les tensions et pensées parasites. Commence par relâcher ta tête, puis chaque partie de ton corps en allant du haut vers le bas. Lors de ce relâchement, prend conscience de la forme de ton corps et des sensations ressenties associées à la détente.

#### EXERCICE 2 • 5 à 10 minutes

La sophro-déplacement du négatif aide à chasser les peurs, angoisses, idées noires et apporte de la relaxation.

En position debout ou assise, prend conscience de ta respiration naturelle. Inspire par le nez en contractant tous les muscles de ton visage. Retiens ta respiration quelques secondes puis expire fortement par la bouche afin d'expulser les tensions vers l'extérieur. Répète cet exercice en te concentrant sur les différentes parties de ton corps : la gorge, la poitrine, le ventre, le bas du corps, puis une dernière fois en contractant tout le corps.

#### EXERCICE 3 • 5 minutes

La visualisation d'un lieu ressource favorise la sensation de bien-être.

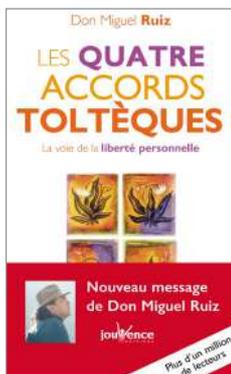
Allonge toi confortablement sur le dos et laisse venir les images d'un endroit de la nature qui représente un symbole de bien être pour toi. Le lieu peut être un endroit connu ou imaginaire dans lequel tu te sens bien, comme une plage, une montagne, la campagne, etc. Regarde autour de toi et perçoit ce que tu peux ressentir : les bruits, le ciel, un parfum, un animal, une rivière. Explore chaque détail sensoriel et laisse toi aller à ton imagination. Ce lieu unique est le tien, profite-en !

**Textes :** Myriam Kamala, sophrologue

**Site web:** <https://www.myriam-sophrologie.com/>

**Insta:** [https://www.instagram.com/myriam\\_sophrologie/](https://www.instagram.com/myriam_sophrologie/)

### un livre



**LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES**  
Miguel Ruiz

Les conseils de Ruiz font écho au plus grand nombre en ces temps où « tout est urgence », « tout est vitesse » et où nous n'avons plus le temps de prendre du temps pour soi... Un plaidoyer pour renouer avec ce qui est important... et se détacher de ce qui ne l'est pas.

### un film



**HEAL**  
À voir sur Netflix

Comment des leaders spirituels, médecins et personnes qui souffrent de maladies chroniques s'accordent pour raconter la force du lien qu'il existe entre le psychisme et l'état de santé physique.

### un compte à suivre



@laurythilleman

L'ancienne Miss France Laury Thilleman nous fait part de ses routines bien-être en toute simplicité.

### une application



CALM

Cette application vous aidera à vous relaxer, mieux dormir grâce à de nombreux exercices de respiration, d'étirement...

# DES QUESTIONS ?



TOI AUSSI POSE TES  
QUESTIONS SUR LA PAGE  
KEEPCOOL !

À qui s'adresse la sophrologie ?

Tout le monde peut pratiquer la sophrologie, y compris les enfants (à partir de 5 ans), les femmes enceintes, les personnes malades et les séniors.

Comment se déroule une séance de sophrologie ?

Une séance individuelle dure entre 45 et 60 minutes. Elle commence par un temps d'échange qui permet de définir un objectif à atteindre. Ensuite, les relaxations dynamiques permettent de relâcher le corps et l'esprit. Enfin, la visualisation ou suggestion mentale favorise la prise de conscience et le changement. Une séance se termine toujours par un dialogue pour exprimer ses ressentis.

Combien de séances faut-il pour atteindre son objectif ?

Le nombre de séances n'est pas prédéfini. Il dépend de l'objectif thérapeutique et de l'implication de la personne. En général, il faut entre 6 et 12 séances, à raison d'une séance par semaine.

Quelle est la différence entre sophrologie et hypnose ?

L'hypnose fait partie des techniques qui ont inspiré la sophrologie. Même si la sophrologie utilise des suggestions mentales comme dans l'hypnose, la grande différence se fait par la pratique des relaxations dynamiques (exercices de respiration, contractions / relâchements musculaires).

Quelle est la différence entre sophrologie et psychologie ?

La sophrologie est une thérapie brève, qui travaille sur le « ici et maintenant ». Elle ne s'intéresse pas aux causes contrairement à la psychologie, mais aux ressources de la personne afin de les développer pour vivre sereinement son quotidien.

# bullet point.

SEMAINE 2

SEMAINE 3

## À PROPOS DE CETTE SEMAINE :

*mes satisfactions  
personnelles*

-----

-----

-----

-----

*les points  
à améliorer*

-----

-----

-----

-----

*mes petits bonheurs*

-----

-----

## LA SEMAINE PROCHAINE...

*to do de la semaine*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

*mes goals*

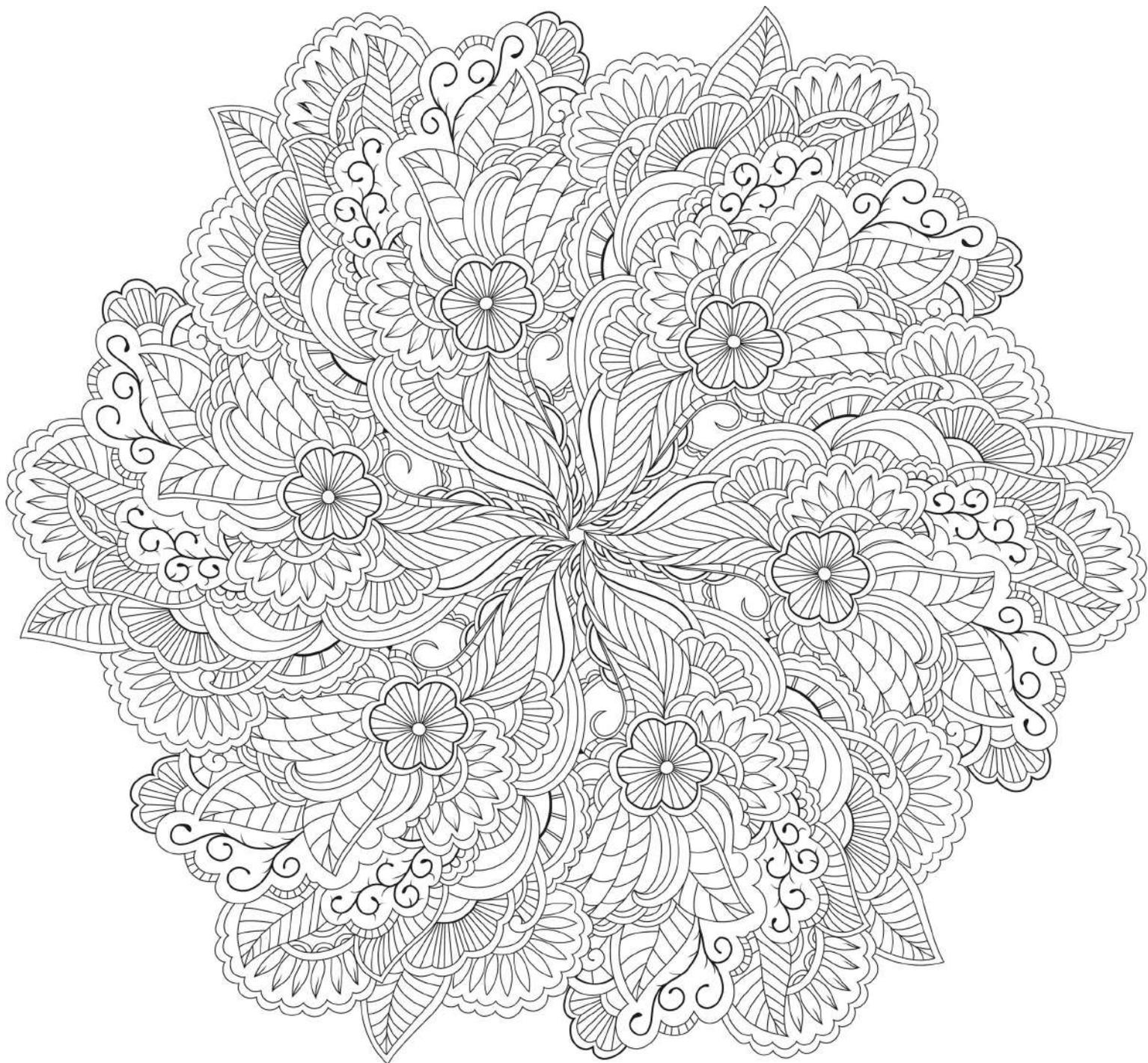
-----

-----

-----

-----

N'oublie pas de compléter le moodtraker avec tes humeurs de la semaine à la fin de ton livret !





CE N'EST PAS LA  
FORCE DU CORPS QUI  
COMPTÉ MAIS LA FORCE  
DE L'*esprit*.



# le yoga

### Cette semaine on vous parle Yoga !

**Vous allez découvrir ou redécouvrir cette discipline dans votre livret training à travers deux séances. C'est donc l'occasion de vous en apprendre un peu plus et de vous donner des conseils pratiques.**

### QUELLES SONT LES ORIGINES DU YOGA ?

Originaire d'Inde, le yoga est une discipline millénaire dont le nom vient de la racine sanskrite "jug" qui signifie union. L'objectif est donc d'unir le corps et l'esprit mais aussi d'être en harmonie avec soi-même, son environnement et les autres. Le yoga est une philosophie fondée sur la sagesse de vie mais depuis que la pratique s'est occidentalisée, elle est devenue accessible à tous sans nécessairement avoir une foi ou sans but spirituel.

### LES BIENFAITS DU YOGA EN 3 TEMPS !

La pratique du yoga t'apportera de nombreux bienfaits ! Nous pouvons décomposer ces derniers sur 3 temps.

Nous avons d'abord les bienfaits post séance qui sont donc immédiats (et ça, ça fait plaisir) :

Diminution du stress, sensation de détente profonde qui accompagne un bien-être corporel. Tu es plein d'énergie, tu te sens bien dans ton corps et dans ton esprit. En bref, ce n'est que du positif.

Après quelques mois de pratique, tu vas ressentir des bénéfices plus durables sur le corps et l'esprit. Au niveau corporel : plus de souplesse, de force, d'équilibre, moins de douleurs articulaires et dorsales si tu en avais. Dans le miroir, ta silhouette est affinée, galbée et tonique. C'est aussi ton système immunitaire qui est renforcé grâce à une pratique régulière. Enfin, ton humeur est boostée, plus stable et tu te sens plus épanoui.

Enfin, après quelques années, tes muscles sont profondément développés tout en restant fins et galbés, tes os sont plus solides et tu arriveras à garder un poids de forme beaucoup plus facilement, fini l'effet yoyo ! Sur le plan mental tu améliores ta concentration, sérénité et ton estime de toi-même. C'est aussi très bénéfique sur ton système cardiovasculaire, ta respiration et ton sommeil.

Sans magie aucune, le yoga est donc un super allié pour ton bien-être physique et psychologique !

## A QUELLE FRÉQUENCE DEVEZ-VOUS PRATIQUER ?

Nous venons d'aborder les bienfaits du yoga mais c'est comme tout, on n'a rien sans rien ! Il faut donc pratiquer de manière régulière pour ressentir ces bienfaits et progresser. Idéalement, il faudrait se tenir à 3 séances par semaine pour sentir les effets sur ton corps et ton esprit. Attention cependant ! Si tu débutes dans la pratique, il vaut mieux commencer par 2 séances par semaine et augmenter la fréquence progressivement pour éviter de te dégoûter et d'abandonner. Ce dernier conseil est évidemment valable dans l'ensemble des nouvelles routines que tu entreprends ! Sois motivé, fixe-toi des objectifs atteignables et savoure tes victoires : c'est LA clé du succès.

Si l'on peut te donner un deuxième conseil pour réussir à ancrer cette nouvelle pratique dans ton quotidien : organise-toi ! Fais de cette pratique un rituel, programme tes séances, prévois ton entourage pour ne pas être tenté d'y déroger.

## ULTIMES CONSEILS POUR GARDER LA PÊCHE !

- Pratique régulièrement, ne laisse pas passer une semaine sans faire au moins une séance !
- Fixe-toi des micro-objectifs à chaque séance et sois fier de les atteindre !
- Ressens cette sensation de bien-être après chaque séance et pense-y le jour où tu aperçois la procrastination arriver à grands pas.
- Fais de ce rituel, ton moment bien-être, ton rendez-vous avec toi-même !

## QUEL MATÉRIEL ?

Pas de panique, le yoga ne nécessite pas d'investir des sommes faramineuses pour pratiquer mais ici on te conseille de te procurer quelques équipements pour commencer.

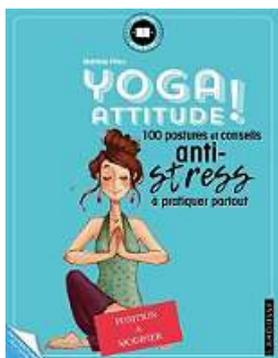
Concernant la **tenue**, on te conseille tout d'abord d'investir dans un legging ou autre pantalon de sport resserré aux chevilles dans lequel tu seras à l'aise. Il ne doit pas te cisailer le ventre et doit être assez élastique pour bouger sans problème. Concernant le haut, ici on te conseille d'investir dans un débardeur ou un t-shirt moulant pour éviter de le remettre en place à chaque pose car cela peut vite devenir agaçant ! La brassière est aussi un élément important quelque soit la taille de ta poitrine, pour assurer un bon maintien de cette dernière et éviter toute gêne. Prends-la ni trop serrée ni trop large !

S'il y a un indispensable pour pratiquer et sur lequel il ne faut pas chercher à faire des économies, c'est bel et bien le **tapis** ! Surtout si tu pratiques 3 fois par semaine. Il doit être assez épais pour protéger tes articulations et être assez adhérent au sol pour éviter une cascade impromptue ! Côté pratique, il doit être facile d'entretien (oui oui tu vas transpirer !) et facile à transporter/ranger.

Concernant les must-have pour une séance, pense à prendre un élastique pour attacher tes cheveux, une serviette pour t'éponger quand nécessaire, un petit gilet pour le moment de relaxation en fin de séance, et bien évidemment ta gourde pour t'hydrater avant, pendant et après le cours !

Tu es fin prêt pour commencer ta nouvelle vie de Yogista !

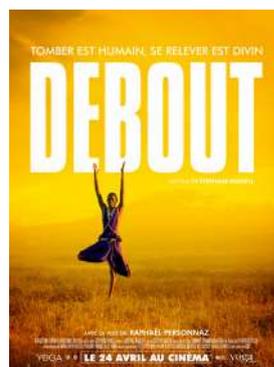
### un livre



**YOGA ATTITUDE**  
Maathilde Piton

Ce petit guide vous permettra d'utiliser le yoga pour vous aider à appréhender vos journées et les tracas du quotidien plus sereinement.

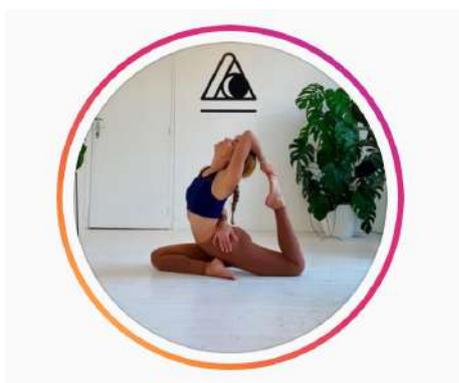
### un film



**DEBOUT**  
Stéphane Haskell

Ce film vous amène dans un voyage autour du monde à la rencontre de ceux qui ont renoué avec la vie grâce au yoga.

### un compte à suivre



@annejulieyoga

Cette professeur et formatrice de yoga et méditation propose régulièrement des cours gratuits sur son compte. Ils sont accessibles à tous les niveaux pour un moment de détente dans la bonne humeur !

### une application



DAILY YOGA

L'application parfaite pour les débutants qui vous guidera grâce à différents cours qui vont vous aider à apprendre les bases.

# DES QUESTIONS ?



TOI AUSSI POSE TES  
QUESTIONS SUR LA PAGE  
KEEPCOOL !

Le yoga c'est pour les hippies !

Faire du yoga, ce n'est pas entrer dans une secte... Évidemment, le yoga a une dimension spirituelle et à l'origine c'est un art de vivre, une philosophie. Ici, quand nous parlons de Yoga, nous parlons essentiellement de la pratique sportive mais nul ne vous oblige à adhérer à ces aspects-là pour pratiquer. Le yoga est ouvert à tous et sous la forme que vous souhaitez.

Est-ce que le yoga est un sport ?

Que tous ceux qui ont déjà entendu cette phrase lève la main ! "Le yoga ce n'est pas du sport." On vous assure, le yoga muscle, fait transpirer, demande de la souplesse, de l'équilibre et de la résistance on peut donc considérer cela comme un sport. Dans tous les cas, il y a de l'effort physique et c'est ce qui importe. En revanche, le yoga apporte des dimensions supplémentaires avec notamment l'union du corps et de l'esprit à la différence d'un sport "classique".

Est-ce qu'il faut être souple pour faire du yoga ?

NON ! Alors bien-sûr si vous débutez le yoga et que vous avez en tête les poses super impressionnantes que vous pouvez voir sur Instagram comme premier objectif, vous pouvez vite être déçu voir découragé. Pour commencer, aucun pré-requis à part l'envie ! Et puis ne perdez pas de vue que si vous vous entraînez régulièrement vous allez vous assouplir rapidement.

Le yoga c'est que pour les filles !

FAUX ! Il est vrai que la majorité des pratiquants sont des femmes mais ce n'est pas pour autant réservé qu'à ces dernières, bien au contraire. On peut d'ailleurs rencontrer beaucoup d'hommes professeurs et ils sont de plus en plus nombreux à pratiquer. Cette pratique est donc mixte et apporte les mêmes bienfaits à la gente féminine et masculine.

# bullet point.

SEMAINE 3

SEMAINE 4

## À PROPOS DE CETTE SEMAINE :

*mes satisfactions  
personnelles*

-----

-----

-----

-----

*les points  
à améliorer*

-----

-----

-----

-----

*mes petits bonheurs*

-----

-----

## LA SEMAINE PROCHAINE...

*to do de la semaine*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

*mes goals*

-----

-----

-----

-----

N'oublie pas de compléter le moodtraker avec tes humeurs de la semaine à la fin de ton livret !

TODAY IS  
GOING TO BE  
AWESOME



The background is a dark blue color with white line art of various plants and leaves. The text is centered in the upper half of the image.

*Transpire*

AUJOURD'HUI,

*Souris*

DEMAIN

# ma routine bien-être

**Les routines composées de rituels ont un pouvoir et un rôle très important dans notre bien-être au quotidien !**

Que tu sois en quête de bonnes énergies, de productivité, de motivation ou même de créativité, te créer une routine bien à toi est le bon moyen d'atteindre tes objectifs.

Nous sommes nombreux à vivre en mode pilote automatique, les journées, les mois et les années s'enchaînent à une vitesse dingue et on a toujours l'impression qu'on a le temps de rien... Métro, boulot, dodo et pour les plus chanceux sorties entre copains, voyages etc. Mais demande-toi ... Que fais-tu au quotidien pour toi, rien que pour toi ?

Allez, on te file un petit coup de pouce pour mettre au point ta routine !

## L'EFFET PAPILLON DES PETITS RITUELS

Mettre en place un ou plusieurs rituels et les répéter de manière régulière va permettre à ton cerveau d'augmenter sa capacité à créer de nouvelles connexions, ce qui te permettra très vite de les suivre plus facilement. C'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale !

Comme pour le sport, plus tu vas répéter tes rituels, plus tes résultats seront exponentiels.

## NE PAS CONFONDRE RITUEL ET HABITUDE !

Sur le papier la différence entre ces deux termes est très fine mais dans la réalité elle est fondamentale ! En effet, quand on accomplit une habitude nous pensons à autre chose tandis que le rituel focalise notre attention. Les effets sont donc très différents car avec l'attention et l'intention, nous exarcebons la conscience de ce que nous faisons.

Petit exemple : Si tu choisis de faire de la méditation de manière mécanique une fois par jour, tu n'obtiendras pas du tout les mêmes bénéfices que si tu le fais avec une réelle intention. L'intention ici peut être de te faire du bien et de te détendre. Si tu le gardes en tête tout au long de ton rituel, ton cerveau enverra de bonnes ondes à ton corps et sera plus attentif pour réaliser les bons gestes. C'est ce qu'on appelle la loi de l'attraction !

## MAIS ALORS QU'EST CE QU'UNE ROUTINE !

Une routine bien-être est ni plus ni moins qu'une succession de rituels ! Et là plusieurs options s'offrent à toi :

- Tu peux réaliser un seul rituel avec une seule intention
- Tu peux réaliser plusieurs rituels mais avec une seule et même intention
- Tu peux réaliser plusieurs rituels avec une intention propre à chacun



## COMMENT CRÉER UN RITUEL ?

### **Il faut d'abord se poser la question suivante :**

Quelle est mon intention ? Elle doit être claire et précise pour donner du sens à votre rituel et vous y tenir.

Cela peut être : "démarrer la journée en étant plein d'énergie" ou encore " retrouver du temps pour mon bien-être avant de me coucher".

### **Deuxième étape :**

Écrire tes intentions pour les rendre réelles, claires et tangibles. L'écrire te permettra de l'ancrer en toi et créer un engagement avec toi-même. Écris au présent, de manière affirmative et positive pour profiter des bénéfices de la fameuse loi de l'attraction.

N'hésite pas à relire tes intentions régulièrement si tu commences à lâcher ton rituel.

### **Troisième étape :**

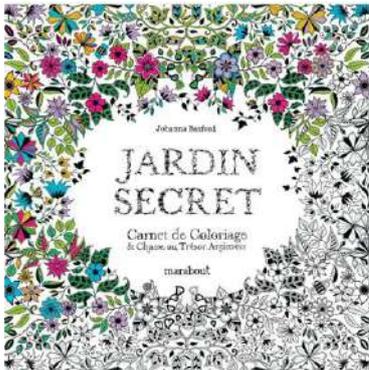
Se dégager du temps pour mettre en place ses rituels sur le long terme. Choisis un moment où tu es sûr d'être disponible (sauf cas très exceptionnels) et où personne ne te dérangera. Si tu as l'impression que tu n'as aucun créneau de libre, organise-toi et supprime toutes les mauvaises habitudes qui te prennent du temps (réseaux sociaux, procrastination...).

Une fois que tu auras commencé ta routine, la quatrième étape est d'inscrire régulièrement les bénéfices qui découlent de tes rituels. C'est quelque chose qui va renforcer ta motivation et te rappeler l'intérêt d'y avoir consacré du temps.

# SEMAINE 4

## JE DÉCOUVRE...

### un livre



**JARDIN SECRET**  
Johanna Basford

Le livre de coloriage Jardin secret, Johanna Basford laisse à chacun le soin de découvrir des petits trésors au fil des coloriages.

### un film



**I AM NOT YOUR GURU**  
A voir sur Netflix

I Am Not Your Guru nous emmène à la rencontre d'une sorte de coach de vie plus ou moins auto-proclamé psychologue dans un de ses séminaires destiné à redonner de la motivation à «tous ceux qui désirent plus».

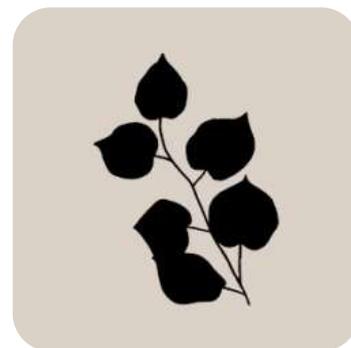
### un compte à suivre



@befitsmoothies

Le compte parfait pour le plaisir des papilles avec des recettes de smoothies ou pour le plaisir des yeux avec leurs belles couleurs !

### une application



PRESENTLY

Presently est un journal de gratitude qui vous accompagne pour être optimiste au quotidien et améliorer votre vie.

# bullet point.

SEMAINE 4

## À PROPOS DE CETTE SEMAINE :

*mes satisfactions  
personnelles*

-----

-----

-----

-----

*les points  
à améliorer*

-----

-----

-----

-----

*mes petits bonheurs*

-----

-----

## LA SEMAINE PROCHAINE...

*to do de la semaine*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

*mes goals*

-----

-----

-----

-----

N'oublie pas de compléter le moodtraker avec tes humeurs de la semaine à la fin de ton livret !



# mood tracker

## FONCTIONNEMENT DU MOOD TRACKER :

Colorie les smileys avec la couleur que tu souhaites pour chaque humeur et colorie chaque jour une feuille en fonction de ton humeur.

