

BIENVENUE CHEZ

# S'pace Form

Entre Sport et Santé



François Lucazeau Studio Yann - Baud



CARDIO-TRAINING



MUSCULATION



COURS  
COLLECTIFS



PROGRAMMES  
PERSONNALISES  
+ COACHING



DIETETIQUE

SALLE LABELLEE SPORT SANTE BIEN-ETRE



LE **GUIDE**  
POUR ENFIN  
**ATTEINDRE**  
VOS  
**OBJECTIFS**



**NOTRE MÉTHODE  
POUR AMÉLIORER LA SANTÉ  
DE NOS ADHÉRENTS**

# À PROPOS

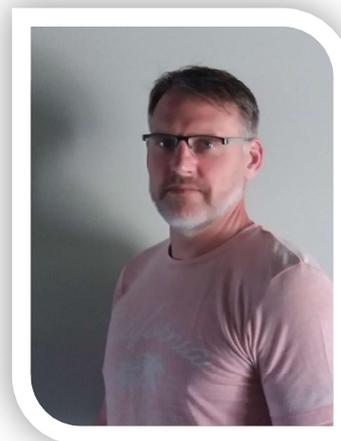


*Notre mission est d'aider les personnes à atteindre leurs objectifs, se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête.*

*Dans ce guide, vous allez découvrir la méthode qui permettra de vous poser les bonnes questions pour bien démarrer dans la réalisation de vos objectifs de santé.*



# QUI SOMMES NOUS ?



**PATRICE**  
Fondateur



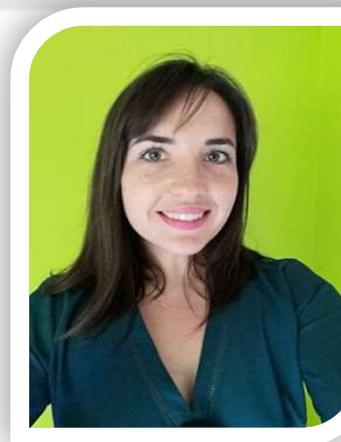
**TOM**  
Coach Sportif  
Educateur Sport/Santé



**GAEL**  
Enseignant en  
Activités Physiques Adaptées à  
la Santé



**William**  
Stagiaire Coach Sportif



**EMMANUELLE**  
Diététicienne

# LE PROBLÈME DES PERSONNES QUI VIENNENT NOUS VOIR

- Elles ne réussissent pas à atteindre leurs objectifs, à obtenir des résultats, malgré parfois des années d'effort et de frustration.
- Elles ont mal au dos ou ont des douleurs articulaires qui s'installent et qui les limitent au quotidien. Beaucoup d'entre elles ont reçu des conseils de leur médecin pour commencer à se renforcer.
- Elles sont stressées et ont besoin d'une activité physique pour évacuer et avoir un meilleur sommeil.
- Elles ont un manque d'énergie et de motivation.
- Elles ont une perte d'estime de soi, de confiance en soi et la pression du regard des autres.

# 99% DE CES PERSONNES

- Ne sont pas sportives ou ont arrêté il y a longtemps.
- Ont un agenda souvent compliqué qui ne permet pas de faire beaucoup de sport, entre les enfants et un travail très prenant.
- Ont des appareils à la maison qu'elles n'utilisent pas car elles n'arrivent pas à se motiver chez elles.
- Sont gourmandes.
- Veulent malgré tout reprendre le contrôle de leur corps avec l'aide de vrais conseils de coachs.

# A QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

- Ceux qui veulent **mincir, perdre du poids.**
- Ceux qui veulent **s'affiner et se tonifier.**
- Ceux qui veulent **améliorer leur condition physique.**
- Ceux qui veulent **supprimer leur mal de dos.**
- Ceux qui veulent **évacuer leur stress.**
- Ceux qui veulent **se sentir mieux dans leur peau.**
- Ceux qui se disent : "**Je n'ai pas le temps** avec mon travail et ma vie de famille", "**Ce n'est pas fait pour moi**", "**Je n'ai plus l'âge**", "Il me faut déjà **une condition physique pour démarrer**" ...

# Comment améliorer votre santé et obtenir des résultats ?

## S O M M A I R E

1. **LES 4 ERREURS** que commettent systématiquement les personnes qui n'ont pas de résultats.
2. **LE BILAN** « forme ».
3. **LES IDÉES REÇUES** qui poussent à faire ces erreurs.
4. **LES 5 ÉTAPES** pour obtenir des résultats.
5. **TÉMOIGNAGES.**

# 1

## SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À OBTENIR VOS RÉSULTATS, VOUS COMMETTEZ CERTAINEMENT DES ERREURS

- ✓ Vos **objectifs** ne sont **pas suffisamment clairs**.
- ✓ Les **activités** que vous avez décidé de faire ne sont **pas adaptées** à votre objectif et/ou vous avez décidé de faire à votre façon.
- ✓ Vous vous tournez vers des salles "**LOW COST**", associatives, **sans personnel accompagnant ou qualifié**.
- ✓ Vous manquez de **patience**. C'est tout à fait **normal** !

# 2

## LE BILAN FORME

Un **Bilan Forme** permet de connaître l'état de votre condition physique et de fixer des objectifs en adéquation à vos besoins.

### Les Étapes....

- Les questionnaires de Santé

Concernant votre vécu sportif, votre hygiène de vie, vos antécédents médicaux, vos objectifs personnels.

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique  
**Q-AAP et VOUS \***  
(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière est une occupation de loisir saine et agréable.

**Règle générale :** augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Ce questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) vise à mieux connaître les personnes pour lesquelles un examen médical sera recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif (ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent.

Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités.

Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas déjà de façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre une reprise d'exercices.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions.

Cochez OUI ou NON.

OUI – NON

- Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ?
- Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?
- Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que

## TEST D'AUTO EVALUATION

(D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné)

**Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ?**

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
<b>(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES</b>						
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	
<b>Total (A)</b>						
<b>(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)</b>						
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	

### QUESTIONNAIRE : MON BILAN SPORTIF

1. Comment est votre condition physique aujourd'hui ?

Mauvaise       Bonne       Excellente

2. Depuis combien de temps êtes-vous dans cette situation ?

.....

3. Quel(s) type(s) de résultat(s) cherchez-vous ? (Plusieurs réponses possibles)

- Mincir / Perdre du poids
- Se tonifier / Se raffermir
- Améliorer votre souffle et votre endurance
- Augmenter votre énergie
- Mieux gérer votre stress
- Améliorer votre estime de soi
- Améliorer votre confiance en vous
- Se sentir mieux dans votre corps
- Autre :

4. Quelle est votre priorité n°1 ?

.....

5. Qu'est-ce qui vous manque pour obtenir les résultats que vous souhaitez ?

.....

6. De quoi avez-vous besoin ?

.....

7. Qu'est-ce que cela vous apportera d'atteindre les résultats que vous souhaitez ?

.....

- Un bilan corporel détaillé pour atteindre vos objectifs

Grâce à la balance impédancemètre\*, nous allons mesurer des paramètres spécifiques indispensables pour orienter vos entraînements et évaluer votre progression.

- ✓ Masse grasse
- ✓ Masse maigre
- ✓ Apports journaliers conseillés
- ✓ Dépense énergétique
- ✓ Métabolisme de base
- ✓ Masse hydrique
- ✓ Eau intra et extra-cellulaire

## BALANCE IMPEDANCEMETRE TANITA MC780\*



**VOYEZ DE QUOI VOUS  
ÊTES FAIT !**

- Les tests physiques

Pour évaluer votre condition physique (équilibre, souplesse, force et tests d'adaptation cardio-vasculaire à l'effort).

LE BILAN FORME (en vidéo)





**Karine** [redacted] En effet, en plus du bilan ! Les coachs sont à notre écoute et nous mettent à l'aise et à prendre de l'assurance !  
Merci

[J'aime](#) · [Répondre](#) · [Contacter](#) · 11 sem



**Maéva** [redacted] Super bilan, permet de se positionner sur notre condition aux exercices.  
Merci beaucoup 😊

[J'aime](#) · [Répondre](#) · [Contacter](#) · 12 sem



**Savine** [redacted] Super bilan !! Permet de se situer sur sa forme actuelle, et supers coachs 😊😊😊

[J'aime](#) · [Répondre](#) · [Contacter](#) · 9 sem



**Elisabeth** [redacted] Ce bilan forme est très complet. 🍌🍌🍌 Il permet de prendre connaissance des zones du corps à renforcer et de choisir les cours collectifs proposés et (ou) les appareils sportifs appropriés. 👍  
Un grand MERCI.

[J'aime](#) · [Répondre](#) · [Contacter](#) · 11 sem



**Solenne** [redacted] Bilan très pro pour avoir des repères précis sur sa condition physique pour démarrer. Accueil très humain et chaleureux. C'est la 1ere fois que je passe la porte d'une salle de sport et j'ai été très bien accompagné et mise à l'aise très simplement. Merci Lucie pour ton professionnalisme

[J'aime](#) · [Répondre](#) · [Contacter](#) · 7 sem



# 3

## LES IDÉES REÇUES QUI VOUS EMPÊCHENT D'AVOIR DES RÉSULTATS

- Vous pensez qu'il faut absolument faire du cardio pour maigrir, **✗ FAUX**
- Vous pensez qu'il faut passer des heures à la salle de sport pour avoir des résultats, **✗ FAUX**
- Vous pensez qu'il faut éliminer toutes les sources de plaisir dans votre alimentation, **✗ FAUX**
- Vous pensez que les féculents font forcément grossir, **✗ FAUX**
- Vous pensez que les salles de sport ne sont pas faites pour vous, qu'il faut déjà être en bonne forme physique pour démarrer, **✗ FAUX**
- Vous pensez qu'il faut être accompagné et conseillé pour obtenir des résultats, **VRAI ✓**

# 4 LES 5 ÉTAPES POUR OBTENIR DES RÉSULTATS

ÉTAPE 1 : ÊTRE RÉGULIER DANS LES SÉANCES

ÉTAPE 2 : SE FIXER DES OBJECTIFS À COURT, MOYEN ET LONG TERME

ÉTAPE 3 : AVOIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE

ÉTAPE 4 : BIEN DORMIR ET RÉCUPÉRER

ÉTAPE 5 : L'ÉTAT D'ESPRIT

## ÉTAPE 1 : ÊTRE RÉGULIER DANS LES SÉANCES

Une des grandes bases à retenir pour obtenir des résultats est la **RÉGULARITÉ** de vos séances de sport. Chaque semaine, vous devez essayer de maintenir un nombre de séances constant. Vous pourrez éventuellement en faire un peu plus mais jamais moins !

Ne vous **surestimez** pas trop et commencez par une base de 1 ou 2 séances de sport/semaine et gardez ce rythme.

### Combien de séances faut-il faire pour obtenir des résultats ?

Vous devez prendre en compte vos objectifs afin d'adapter votre programme sportif.

<b>Niveau Débutant</b> (Début du sport depuis moins de 6 mois)	<b>Un minimum de 1 séance/semaine mais l'idéal sera 2 séances/semaine</b>
<b>Niveau Intermédiaire</b> (Env 1 an de pratique sportive régulière)	<b>Un minimum de 2 séances/semaine mais l'idéal sera 3 séances/semaine.</b>
<b>Niveau Avancé</b> (Plus de 1 an de pratique sportive très régulière)	<b>Un minimum de 3 séances/semaine mais l'idéal sera 4 séances/semaine.</b>

## ÉTAPE 2 : SE FIXER DES OBJECTIFS À COURT, MOYEN ET LONG TERME

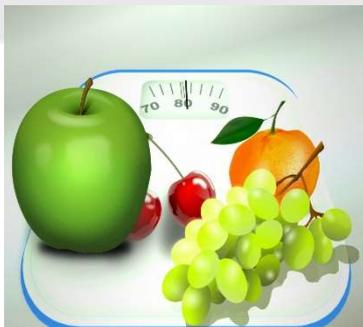
Pour atteindre votre objectif, il est préférable de le répartir dans le temps.

Prenons l'exemple d'une personne souhaitant **perdre 20 kilos**. Au risque d'en décevoir certains, cela ne peut pas être réalisable du jour au lendemain. Pour atteindre cet **objectif de 20 kilos**, nous allons nous baser sur une durée de 10 mois ce qui paraît correct pour perdre le poids sainement et durablement :

- Objectif à **court terme** (1 mois) : Mettre en place une alimentation adaptée et une pratique sportive régulière.
- Objectif à **moyen terme** (3 mois) : Alimentation saine et progression de l'activité physique, perte de poids de 10 kilos soit environ 3 kilos/mois.
- Objectif à **long terme** (6 mois/1 an) : Perte des 20 kilos et maintien des
- bonnes habitudes alimentaires et du mode de vie actif (séances de sport régulières)

N'oubliez pas qu'en fonction de vos différents objectifs,  
**il est important de créer des étapes afin d'obtenir des résultats !**

## ÉTAPE 3 : AVOIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILBRÉE



Parce que sans une alimentation adaptée, il vous sera difficile d'atteindre vos objectifs, vous devez prêter une attention toute particulière à votre régime alimentaire.

- **Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ?**

C'est avant tout faire le bon choix dans les aliments que vous mangez, votre régime alimentaire ne devra pas être trop strict sous peine de voir apparaître frustrations et troubles du comportement alimentaire.

- **La notion de dépense énergétique :**

Pour pouvoir vivre au quotidien et faire fonctionner nos organes, le corps a besoin de carburant. Ce carburant c'est l'alimentation ! En fonction de notre travail, de l'activité physique et du métabolisme de base de chacun, le corps a besoin de plus ou moins de calories.

- **Le métabolisme de base :**

Le métabolisme de base est la quantité d'énergie utilisée par le corps pour assurer les fonctions vitales de l'organisme.

## ÉTAPE 4 : BIEN DORMIR ET RÉCUPÉRER

Lorsque vous pratiquez une activité physique régulière, votre corps se fatigue, il est indispensable de lui laisser le temps de récupérer afin de progresser de manière continue. Comme nous l'avons vu avec le précédent point, une bonne alimentation participera grandement à cette récupération. Le deuxième point à respecter sera le sommeil. Un manque de sommeil ralentira fortement votre progression et pourra même vous conduire à la blessure. Chez l'homme, de manière générale nous avons besoin de 7 à 8 heures de sommeil pour se sentir reposer, mais certains d'entre nous, ont besoin d'un peu plus ou de moins.

## ÉTAPE 5 : L'ÉTAT D'ESPRIT

- **JE SUIS INTÈGRE,**  
je dis ce que je fais, je fais ce que dis et je passe à l'action !
- **JE DEMANDE DE L'AIDE,**  
je n'ai pas peur de solliciter une aide extérieure, c'est une grande forme d'humilité et en faisant cela je démontre du respect pour l'expertise de l'autre.
- **JE ME DIS QUE RIEN N'EST IMPOSSIBLE,**  
pourquoi pas moi ? Et... Je passe à l'action !
- **J'INTÈGRE UN GROUPE À SUCCÈS,**  
j'évolue dans un environnement dans lequel je retrouve des personnes dans la même situation que moi , avec qui je peux échanger, je m'entoure d'un groupe de pairs.

# 5

## TÉMOIGNAGES



**« Coachs supers, à l'écoute et de bons conseils, programmes adaptés à mes besoins et de mes soucis de santé, bref juste TOP !! »**

**Samantha, Avis Facebook**

**« Une équipe sympa et dynamique et des programmes alliant Sport et Santé »**

**Vanessa, Avis Facebook**

**« L'équipe est sérieuse, attentive aux besoins des clients, apporte beaucoup aux personnes tant au niveau conseils, encouragements, ... Rien à dire, continuez ainsi et merci à tous l'équipe »**

**Carole, Avis Facebook**



Par ce témoignage, S'PACE FORM souhaite mettre en avant **Valérie**, inscrite à la salle depuis le 28/01/19

Voici son histoire :

### SES PROBLEMES

JANVIER 2019, je décide d'arrêter de fumer par hypnose. La thérapeute me demande de compenser l'arrêt du tabac par l'activité physique pour ressentir le bien-être provoqué par le sport et oublier la nicotine. De plus, je suis en surpoids.

### SES OBJECTIFS

Prendre soin de moi et protéger mon capital santé

Les bénéfices du sport sur ma santé :

9 mois après = 10 KG en moins. Un formidable bien-être, plus de douleurs diffuses, moins stress.

### AVIS SUR LA SALLE

Une super équipe, un accompagnement au top et un endroit convivial où de belles rencontres se réalisent.

5 Octobre 2018



5 Octobre 2019



S'PACE FORM bien plus qu'une salle de sport

TEMOIGNAGE SPORT/SANTÉ (à retrouver sur la page Facebook, 29/09/2019)

Par ce témoignage, S'PACE FORM souhaite mettre en avant un adhérent touché par une grave maladie : « LE CANCER ».

### SON HISTOIRE

« Il y a un an, en septembre 2018, on m'a diagnostiqué un cancer du poumon avec métastases au cerveau. Après 6 mois de chimiothérapie et une évolution de la tumeur, je suis passé à l'immunothérapie. N'ayant pas d'effets secondaires, je me suis inscrit à S'PACE FORM. Étant mince, je voulais me développer et surtout combattre les cellules cancéreuses par le développement des cellules musculaires. Avec le coach, j'ai effectué un bilan et il m'a conçu un programme adapté à ma pathologie.

### LES BÉNÉFICES

Depuis que je vais à la salle, j'ai pris 3 Kg, je respire beaucoup mieux et je ressens un bien-être intérieur. De ce fait, au bout d'un an de maladie, le dernier scanner montre une forte régression de la tumeur (de 20mm à 6 mm). Mon pneumologue me conseille vivement de continuer le sport.



S'PACE FORM bien plus qu'une salle de sport

TEMOIGNAGE SPORT/SANTÉ (à retrouver sur la page Facebook, 8/7/2019)

Aujourd'hui nous vous présentons **Céline** souffrant d'une maladie congénitale, qui est la SPONDILYTHÉSIE, qui est un glissement de la 5<sup>ème</sup> vertèbre entraînant sciatique, lumbago, .... Qui est un handicap au quotidien. Elle s'est résignée à faire du sport. Les séances de kiné et les anti-inflammatoires fut son quotidien permanent jusqu'à ce qu'on lui parle de SPORT/SANTÉ.

« Grâce à la salle S'PACE FORM, j'ai pu avoir des conseils personnalisés, être encadrée par des professionnels, qui ont su s'adapter à mon handicap, en préconisant des exercices pour soulager mon dos. Aujourd'hui, je ne prends plus d'anti-douleurs, je me lève le matin sans avoir mal au dos, j'ai une meilleure posture et mon dos est remusclé et redessiné. Je suis également moins fatiguée, plus performante au travail et soulagée dans les postures du quotidien. Pour tout ça, je vous dis MERCI et LONGUE VIE À LA SALLE



S'PACE FORM bien plus qu'une salle de sport

**"VOTRE CORPS EST VOTRE RICHESSE,  
ENTRETIENEZ-LE"**

S'PACE FORM  
10 Rue des Fontaines 56150 BAUD  
Tél : 0297085168

