

p.2

**Mutation inquiétante**  
L'HOMO SEDENTARUS

p.4

**Team Training** / Programme HIIT :  
Optez pour l'efficacité

p.5

**Paroles de Coach** / Conseils pratiques  
Vos coachs répondent

p.6

**Yoga dynamique** / Concilier forme  
physique et détente psychique

**Coaching :**  
le meilleur moyen  
de concilier  
une vie urbaine et  
sportive !

ne  coach

n°1

**LE MAG**

Décembre / Janvier 2016

## Le Coaching pour concilier sport et vie urbaine !

Comme chaque année, bon nombre d'entre vous a envie ou l'intention de se mettre ou remettre au sport après un arrêt plus ou moins long.

Pour des raisons de santé, de silhouette, la reprise d'une activité sportive semble plus que nécessaire voire urgente.

Malgré toutes les bonnes raisons et tous les bénéfices que procurent le sport, bon nombre d'entre vous laissera cette envie non assouvie ou s'inscrira dans une salle de sport sans jamais y aller.

### Pourquoi ?

Parce que dans nos vies actuelles surbookées, entre travail, vie familiale, vie sociale, il semble difficile de concilier cette vie urbaine avec le sport.

Parce que livré à soi même pour pratiquer une activité sportive alors qu'on ne l'est pas, c'est insurmontable et peu viable dans la durée !

### Le coaching est votre solution !

L'encadrement d'un coach qui permet d'obtenir des résultats, d'être pris en compte individuellement, qui cultive la motivation et l'envie de départ, est la clef de votre réussite sportive.

Beaucoup d'entre vous ne choisissent pas le coaching pour des raisons souvent financières, pensant souvent à tort que les services d'un coach sportif sont onéreux et donc inaccessibles.

Payer un abonnement annuel de 500€, se rendre 1 fois par mois (pour les plus assidus) à la salle et faire un cours de moyenne intensité, coûte finalement tout aussi cher pour des résultats quasi inexistantes.

Un coach personnel, pour pratiquer en séance individuelle ou en petit groupe de 2 à 6 répond à l'heure actuelle à toutes les contraintes de temps, d'argent, de motivation et de résultats. Ces contraintes sont par ailleurs les freins qu'évoquent les personnes souhaitant reprendre une activité sportive sans jamais y arriver !

**Prenez votre santé en mains  
et offrez vous un coach pour atteindre vos objectifs.**



**Professionnels de la Remise en Forme depuis plus de 15 ans**, Anne-Sophie et Bruno Fouché ont créé leur studio de coaching sportif et mental sur Angers au 49 rue du Mail en septembre 2014. Gérants du club de fitness NEOFITNESS à Montreuil-Juigné depuis 2003, l'ouverture du studio sur Angers démontre que le besoin d'accompagnement personnalisé est une réalité dans la pratique d'une activité sportive.

**Sophrologue**, Professeur de Hatha Yoga et Master en PNL, **Anne-Sophie** encadre les activités de coaching mental et de yoga dynamique en individuel et en petits groupes.

**Educateur sportif**, Entraîneur de l'équipe de France de Kung fu Sanda pendant 7 ans et Athlète de haut niveau multi médaillé au niveau national et international, **Bruno** met ses compétences de coach au service de ses adhérents pendant les séances de team training et de boxing.

## Sommaire

**MUTATION INQUIETANTE** ..... p.2  
L'homo sedentarius

**TEAM TRAINING** ..... p.4  
Programme HIIT : opter pour l'efficacité

**PAROLES DE COACH** ..... p.5  
Conseils pratiques, vos coachs répondent

**YOGA DYNAMIQUE** ..... p.6  
Concilier forme physique et détente psychique

**VIE DU CLUB** ..... p.7

# Mutation inquiétante

## L'HOMO SEDENTARUS : LA NOUVELLE TENDANCE POUR LE FUTUR S'INSTALLE EN FRANCE.

*L'évolution de notre société fait que, depuis de nombreuses années, notre mode de vie est devenu beaucoup plus sédentaire qu'autrefois. L'ère néolithique a fait de l'homme « chasseur-cueilleur » un homo sédentarius. Les nouvelles technologies nous facilitent la vie et nous amènent à négliger des aspects essentiels au maintien d'une bonne santé physique. Les conséquences de la sédentarité sur notre santé et notre vie sont inquiétantes.*

### Une vie moderne mais sédentaire

Nous assistons à une véritable mutation de l'humanité. Une vie sédentaire, c'est une vie sans activité physique ou presque inexistante. Autrefois, lorsque l'on parlait de vie sédentaire, on pensait aux personnes qui restaient chez elles à ne rien faire. De nos jours, une vie sédentaire englobe même ceux qui ont un travail ou une vie sociale.

En effet, on bouge moins, c'est un vrai constat. Pour le moindre déplacement, tout le monde prend sa voiture. Les ordinateurs ou les jeux vidéo ont remplacé les loisirs beaucoup plus actifs. On ne prend plus l'escalier mais l'ascenseur. Tout cela fait que la plupart d'entre nous, sans forcément le vouloir ou en être conscients, mènent une vie de plus en plus sédentaire avec les conséquences que cela entraîne.



### Les dangers de la sédentarité

Selon l'OMS, la sédentarité constitue la première cause de mortalité évitable. On considère que la sédentarité est le 4ème facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6% des décès) juste après l'hypertension, le tabagisme et un taux élevé de glucose dans le sang.

### Avoir peu ou pas d'activité physique a des conséquences graves sur notre santé :

- prise de poids et obésité (5% de la mortalité est due à l'obésité et au surpoids).
- maladies cardiaques. L'inactivité fait que le muscle cardiaque va perdre de sa puissance de contraction et recevoir moins de sang pouvant aller jusqu'à la crise cardiaque.
- diabète
- troubles du sommeil
- stress permanent
- ostéoporose
- risque accru de développer un cancer du côlon notamment

Un travail devant un ordinateur toute la journée, prendre sa voiture pour la moindre petite course ou préférer un ascenseur plutôt que l'escalier peuvent donc avoir des conséquences sur notre santé et notre bien-être. Une activité sportive durant 30 minutes par jour est un premier pas vers une vie moins sédentaire.

# Mutation inquiétante

## Les freins à l'activité : manque de temps, d'équipement et de motivation

Quels sont les principaux freins invoqués par les Français pour justifier ce manque d'activité physique ?

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer en période de crise, ce n'est pas le manque d'argent qui arrive en 1ère position, mais c'est plutôt le classique « manque de temps ».

Ce sondage montre que **pour 40% des Français**, les horaires de travaux sont cités en premier lieu, vient ensuite à 36% l'absence d'offre d'équipement et enfin pour 17% des interrogés, sans surprise c'est la rengaine du manque de motivation qui ressort.

## Les motivations à l'activité

Et lorsqu'on questionne plus précisément ceux qui pratiquent une activité physique ou sportive, ils le font majoritairement, **65 % pour des raisons de santé, de bien-être et d'entretien physique.**

« Avec 50 points d'écart (!), la notion de plaisir et **d'amusement avec 15 %** arrive très loin derrière », peut-on lire au travers des résultats détaillés de l'étude. Pourtant, les Français sous-estiment l'intérêt de l'activité physique sur certaines pathologies et notamment le cancer.

L'activité sportive a également un impact très positif sur notre moral car la production d'endorphines libérées pendant la séance de sport procure un bien-être notoire. « Bien dans sa tête, bien dans son corps » et par effet boule de neige, mieux dans sa vie, dans ses relations aux autres...

## Quelles solutions pour l'homme moderne ? Qualité > faire mieux plutôt que Quantité > faire plus La quantité non !

Plus de temps passé au sport voilà une résolution que l'homme moderne ne tiendra pas d'autant plus s'il est non sportif comme la majorité des gens. N'oublions pas que le principal frein à la reprise ou au début d'une activité sportive, c'est le manque de temps !

## La qualité oui !

Choisir de passer moins de temps au sport avec une intensité plus importante voilà la solution durable !

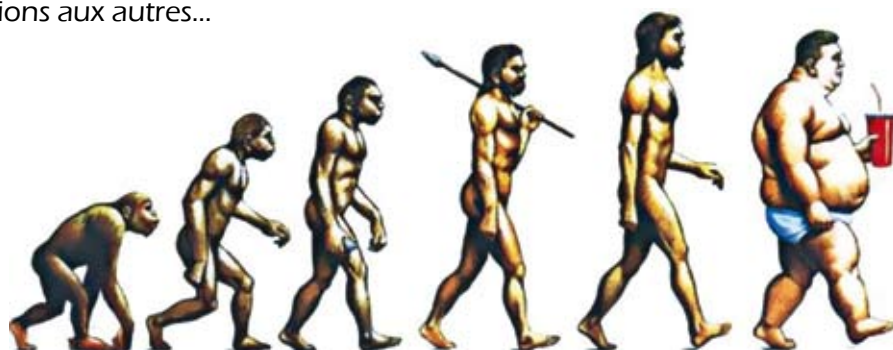
En réduisant la durée de sa séance de sport, l'individu peut en augmenter l'intensité et donc brûler davantage de calories.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce n'est pas le manque d'argent qui arrive en tête, mais c'est la motivation dans le classement des freins à l'activité.

Choisir du coaching individuel ou en petits groupes permet de répondre à ce besoin de motivation qui est un des facteurs principaux favorisant la sédentarité.

En team training, les séances courtes de 45 minutes coachées seul ou en petits groupes, permettent de placer dans son agenda hebdomadaire, son rendez-vous personnel pour prendre soin de soi et lutter contre ce fléau qu'est la sédentarité.

**Rejoignez-nous chez Néocoach  
Angers, 49 rue du Mail pour enfin  
agir et prendre votre santé en main.**



# Team training

## PROGRAMME HIIT OPTER POUR L'EFFICACITE

Choisir un programme de **HIIT** est la réponse adaptée pour une activité efficace et intense et pallie le sempiternel « manque de temps » dont nous sommes victimes dans nos vies quotidiennes. Il est aujourd'hui loin le temps où remise en forme rimait avec des heures passées à la salle de sport à enchaîner 2 ou 3 cours de moyenne intensité. Ces dernières années, les formats de séance n'ont cessé de rétrécir en temps. On doit cette tendance au succès des « entraînements fractionnés de haute intensité » ou **HIIT** (High Intensity Interval Training). Le principe du **HIIT** : des séquences d'entraînement courtes et intenses, en alternance avec des phases de repos qui apportent un résultat maximal en un temps minimal record. Quel programme de **HIIT** choisir ? Zoom sur les formules existantes !

### CROSSFIT



**Formule :** Circuit training intensif qui mélange plusieurs disciplines telles que la gymnastique, le fitness, l'haltérophilie et l'athlétisme. La séance ou wood encadrée ou non, dure 1h.

**Lieu :** Crossfit Box.

**Equipement :** Barre d'haltérophilie, cage à squats, barre à traction, anneaux de force, bumper...

**Cible :** Réservé aux initiés et pour les personnes ayant une très bonne condition physique.

**Tarif :** de 70€ à 95€ par mois en fonction de l'abonnement ou de 10€ à 20€ la séance en fonction du nombre de séance.

**Avis NCS :** Entraînement efficace qui demande une forte régularité (environ 5 fois par semaine) en raison de l'exigence technique et physique des séances.

### TEAM TRAINING



**Formule :** Circuit training de 45 mn où se combinent des exercices de force, de gainage, d'endurance ou encore de gymnastique. Entraînement Fonctionnel, intelligent et utile pour les mouvements de la vie quotidienne. 6 à 8 personnes.

**Lieu :** Studio de coaching Néocoach Angers

**Equipement :** Portique, TRX, Rip trainer, kettlebell, medecine ball, bosu, cordes...

**Cible :** Accessible à tous quelques soient la condition physique, l'âge, le sexe, le poids.

**Tarif :** de 6€ à 19€ la séance en fonction du nombre de séances.

**Avis NCS :** Entraînement efficace et ludique coaché qui permet l'obtention rapide de résultats lors d'une pratique de 2 à 3 fois par semaine. Motivation et régularité renforcées par le suivi du coach.

### INSANITY



**Formule :** Séances composées de longues séquences de cardio de haute intensité (3mn) alternées avec de brèves périodes de repos (30s). Durée du programme : 60 jours avec séances de 45 mn en moyenne.

**Lieu :** A la maison.

**Equipement :** Aucun

**Cible :** Personnes très motivées qui cherche à perdre du poids et à gagner en masse musculaire.

**Tarif :** 130€ pour le guide d'entraînement de 9 semaines en 10 DVD + guide nutritionnel.

**Avis NCS :** Entraînement cardio esprit Bootcamp. Bon programme pour le raffermissement musculaire. Attention aux risques de blessures car entraînement non encadré. Pas disponible en version française.

# Paroles de coach



Athlète de haut niveau et Entraîneur de l'équipe de France de Wu-Shu pendant 7 ans.  
Bruno Fouché Coach sportif diplômé d'Etat

## CONSEILS PRATIQUES VOTRE COACH REPOND

*Vous souhaitez reprendre une activité sportive mais vous vous interrogez car vous entendez beaucoup de choses diverses et variées. Votre coach Bruno Fouché vous répond et lève le voile sur certaines croyances erronées.*

**1/ Par manque de temps, je ne peux faire du sport qu'une seule fois par semaine est ce que ça vaut la peine de s'inscrire ?**

**BF : Mais bien sûr !**

Si vous êtes débutant, vous pouvez commencer par une séance par semaine. Une séance, c'est mieux que pas du tout et cela suffit pour maintenir votre niveau sportif et ne pas perdre l'envie de bouger. Ce qui importe c'est la régularité et non la quantité. Que dire des pratiquants qui s'inscrivent et viennent 3 à 4 fois par semaine les 3 premiers mois puis plus du tout. Il vaut mieux venir chaque semaine 1 fois mais tout le temps. Si vous voulez des résultats, je vous oriente vers les cours de team training car les séances de HIIT de ce type, brûlent et dépensent 6 fois plus de calories et d'énergie qu'une séance de fitness, de cardio training ou de musculation traditionnelle. De plus ce type d'activité répondra de manière efficace et pratique au « problème de temps » que vous évoquez dans votre question.

**2/ Quelle est la différence entre la transformation des graisses et celle des sucres ?**

**BF : Le corps dispose de 2 sources d'énergie !**

Le sucre (ou hydrates de carbone) et la graisse. Il tire la majeure partie de sa force des glucides que vous absorbez quotidiennement et qui sont beaucoup plus faciles à transformer que les lipides. Toutefois, les lipides ont deux avantages : ils délivrent deux fois plus d'énergie que le sucre et se stockent mieux.

C'est aussi la raison pour laquelle vous avez des bourrelets de graisses et non de sucres !

Si vous voulez mincir, le team training, à travers la dépense d'énergie et la consommation rapides des sucres disponibles, facilite l'accès aux stocks de lipides et offre une solution très efficace pour lutter contre leur excès.

**3/ Je fais des abdos et je ne perds pas mon ventre !**

**BF : Il n'est pas possible de viser une zone particulière et de perdre du gras à un endroit précis du corps !**

Contractez un peu, et enfoncez les doigts à côté de votre nombril. C'est dur, en dessous. Tout le monde a des abdos, homme ou femme, mince ou obèse. Le problème qui les rend invisibles, c'est cette couche de gras qui les recouvre. Alors, quand vous faites vos exercices d'abdos, même si ça brûle, même si vous les travaillez, ils sont invisibles. Pour cette raison, quelque soit la quantité et l'effort que vous y mettiez, il faut maigrir avant toute chose. Oubliez les exercices « spécial abdos », ceintures abdominales et pilules miracles. Pour cette raison, s'acharner à faire des abdos pour « perdre du ventre », courir ou faire du stepper pour « perdre la culotte de cheval » est inutile. Il vaut mieux varier les exercices et développer sa masse musculaire sur l'ensemble du corps. Faites du team training !

**Rejoignez-nous chez Néocoach  
Angers, 49 rue du Mail pour enfin  
agir et prendre votre santé en main.**

# Yoga dynamique

## CONCILIER FORME PHYSIQUE ET DETENTE PSYCHIQUE

Depuis quelques années, le yoga est promu et pratiqué comme une nouvelle manière de s'entraîner et comme l'allié d'une bonne santé. Pratiquer le yoga régulièrement au moins une fois par semaine aide dans le quotidien à avoir un corps souple, athlétique et un esprit clair ! Pourtant l'image du yoga reste liée pour bon nombre d'entre nous à un cours lent, trop spirituel ou l'on s'ennuie. Tout dépend de l'enseignant et du type de yoga choisi.

### Le Yoga c'est quoi ?

Le Yoga à l'origine né en Inde vient du sanscrit « yung » qui signifie union. C'est une pratique globale, physique, morale et spirituelle. Se consacrer à une vraie pratique yogi demande un investissement au quotidien alliant techniques respiratoires (pranayama), méditation et enchaînements de postures (asanas). La discipline d'ascète qui fait l'essence du yogi est difficilement compatible avec une vie d'actif urbain dans notre société de consommation occidentale.

### Des courants variés pour un objectif commun.

Le yoga le plus connu est l'Hatha yoga. C'est une pratique où les asanas ont une très grande place, le rythme paraît assez lent car il faut rester plusieurs minutes sur les postures. On y associe respiration et méditation. Les yogas plus dynamiques et difficiles dans lesquels les postures sont enchaînées plus rapidement sont l'ashtanga yoga, le vinyasa yoga ou le lyengar yoga

### Le Yoga adapté aux occidentaux.

Dans les années 80, les cours de stretching posturaux ont été conçus à partir des postures de l'Hatha Yoga et n'ont gardé de la pratique de l'Hatha que l'objectif d'assouplir le corps. Aujourd'hui si le yoga est de plus en plus à la mode c'est parce que outre le travail de flexibilité, de mobilité articulaire, de renforcement

musculaire, le yoga aide à lutter contre le stress et à se sentir bien dans sa tête et son corps.

La pratique physique du yoga (asanas) procure beaucoup de bien psychiquement même sans la méditation.

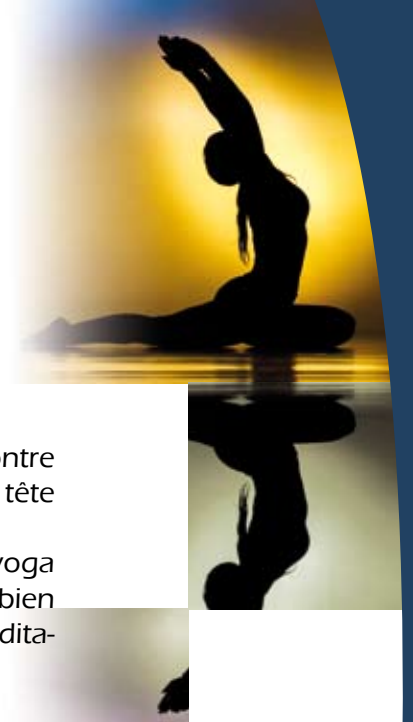
### Le développement accru de style de yoga éloigné des techniques traditionnelles.

Dans ces nouvelles pratiques, seul l'aspect physique est recherché. On connaît le power yoga ou yoga dynamique qui est un cours athlétique et dynamique. Un cours de yoga dynamique surprend par son aspect musculaire et fluide qui plaît par son approche moderne et accessible à la vie de tous les jours. Les bénéfices en sont nombreux : meilleure souplesse, renforcement des muscles de l'équilibre et de la posture, diminution du stress, confiance en soi, gainage de la sangle abdominale et tonification du corps.

### Cours de Yoga Dynamique

(limité à 6 personnes pour une meilleure qualité de travail)

chez **NEOCOACH STUDIO ANGERS**





## QUE PRÉFÉREZ-VOUS : VOUS PRIVER OU VOUS "BOUGER" ?

Parce qu'en vieillissant, notre mode de vie devient plus sédentaire et que notre corps stocke plus de graisse, surtout après 40 ans, notre métabolisme devenant de plus en plus paresseux. Parce qu'on en a marre de devoir se priver et d'essayer tous ces régimes à la mode qui ne fonctionnent jamais.

Parce qu'on veut conserver ligne, jeunesse et beauté, et le moral qui va avec !

« **MINCIR SANS RÉGIME** » est notre programme d'amincissement en petit groupe féminin, pour partager vos efforts avec un coach afin de perdre du poids rapidement et durablement sans régime draconien.

Pour ce faire, nous vous proposons une solution saine et durable qui permettra de répartir vos dépenses caloriques entre 3 actions, et non plus en un seul et unique régime :

- 1/ Une augmentation de la dépense physique (calories dépensées pendant l'activité physique).
- 2/ Une augmentation du métabolisme, les calories brûlées au repos quand vous ne faites pas d'activités physiques, c'est à dire 99% de votre temps...
- 3/ Une diminution de la quantité calorique ingérée sans altérer vos goûts, c'est-à-dire sans régime draconien modifiant votre vie sociale et votre moral.

### TARIFS (à partir de 40€/semaine) :

Consultez votre club NEOCOACH pour connaître le tarif correspondant à la prise en charge choisie : en solo, en duo ou petit groupe.

**NEOCOACH STUDIO - 49 rue du Mail - ANGERS**  
**Tél.06.43.45.08.76**