

p.2

Les régimes ne marchent pas

Les kilos émotionnels

p.5

Paroles de Coach

Conseils pratiques / Vos coachs répondent

p.4

Développement personnel

Dreamlife by Neocoach

p.6

Team Training

Quels avantages

Neocoach
pour des
résultats rapides
et durables

ne  coach

n°2
LE MAG

Le Coaching pour réconcilier son corps et son esprit !

L'été approche à grands pas et déjà les magazines titrent les bienfaits des régimes miracles où les kilos fondent comme neige au soleil. Le corps est alourdi par les petits kilos de sédentarité accumulés pendant la période hivernale.

Une seule solution pour éliminer définitivement les kilos disgracieux et retrouver un corps plus tonique : reprendre ou commencer une activité sportive.

Mais voilà 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.

Pire bon nombre d'entre vous suivra un régime alimentaire draconien et déséquilibré pour perdre du poids et en reprendre davantage après coup !

Pourquoi ?

Parce que dans nos vies actuelles surbookées, entre travail, vie familiale, vie sociale, il nous faut tout et tout de suite ! Parce que pris dans le tourbillon vertigineux de la vie urbaine et moderne nous nous coupons de nos besoins profonds de nous occuper de notre corps et de notre esprit.

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

Le coaching est votre solution !

L'encadrement 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.

Un coach personnel pour une séance individuelle ou en petit groupe de 2 à 8 répond à l'heure actuelle à toutes les contraintes de temps, d'argent, de motivation, de résultats qu'évoquent les personnes souhaitant reprendre une activité sportive sans jamais y arriver !



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 .

Sommaire

LES REGIMES NE MARCHENT PAS

Les kilos émotionnels p.2

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Dreamlife by Néocoach p.4

PAROLES DE COACH

Conseils pratiques,
vos coachs répondent p.5

TEAM TRAINING

Quels avantages p.6

YOGA DYNAMIQUE p.7

Les régimes ne marchent pas

LES KILOS ÉMOTIONNELS

Vous voulez perdre du poids ?

Alors commencez par arrêter les régimes !

L'été approche et comme chaque année nous sommes rattrapés par les dictats de la mode et des régimes miracles. Ce que vous ne savez peut être pas, c'est que si vous suivez un régime, vous avez 80% de chances de reprendre vos kilos et plus au bout d'un an ! Cette vérité est rarement dite, car le marché des régimes est énorme et très profitable. Et pourtant, à chaque régime, vous devenez un peu plus gros ! Bien sûr, vous n'avez pas besoin de me croire sur parole : de nombreuses sources confirment l'inefficacité des régimes.



Les régimes c'est un piège insidieux à long terme

Bien entendu, les régimes fonctionnent, mais seulement sur le court terme. Plus tard, suite à la perte de poids, il y a une reprise encore plus importante. Ainsi, plus on fait des régimes, et plus on grossit. Cela est dramatique en soi, mais le pire est que l'on fait croire au gens que s'ils n'arrivent pas à maigrir, c'est de leur faute ! Si vous avez fait plusieurs régimes, vous avez donc sans doute fait les constats suivants :

- Malgré vos régimes, vous continuez à grossir.
- Vous ressentez souvent de la culpabilité après un repas.
- Il vous arrive régulièrement de manger de façon compulsive.
- Votre poids est devenu une obsession, vous y pensez sans cesse.
- A chaque nouvel échec d'un régime, votre confiance en vous diminue.
- Vous commencez à penser que vous ne pourrez jamais vous débarrasser de vos kilos en trop.

Si vous vous reconnaissez dans cette description, sachez que plusieurs millions de personnes en France sont dans le même cas que vous. En effet, les régimes créent un cercle vicieux pathologique qui enferme nombre de gens en surpoids dans une spirale de plus en plus délétère, tant au niveau du poids que de l'estime de soi.

Un cercle vicieux toxique

Le cercle vicieux est facile à comprendre dès qu'il est mis en lumière. Manger est une activité vitale, tout comme boire et respirer. C'est pour cette raison que la nature a mis en place **le mécanisme de la faim et du plaisir de l'assouvir** : avoir faim est désagréable, et assouvir sa faim procure du plaisir.

Le problème des régimes est qu'en limitant le nombre de calories que vous mangez, vous cessez d'assouvir votre faim, et cessez ainsi de prendre plaisir à manger. S'il est possible de maintenir cette privation quelques temps par la force de la volonté, cela finit par créer une frustration énorme.

A la longue, la frustration accumulée va complètement changer votre vision de la nourriture, qui devient comme le fruit interdit, le plaisir honteux. De fait, vous commencez à y penser sans cesse, et avez des épisodes d'alimentation compulsive dès l'arrêt du régime (et parfois pendant), ce que entraîne une reprise des kilos perdus.

Ceci a des conséquences sur la santé, mais aussi et surtout sur l'estime de soi. Chaque nouvel reprise de poids est perçu pour le sujet comme un échec et est teinté d'un fort sentiment de culpabilité. Ce terrain est malheureusement propice à une alimentation compulsive qui ne fait qu'exacerber le problème.

Les régimes ne marchent pas

Sortir du cercle vicieux

Il faut bien comprendre une chose à propos du cercle vicieux des régimes : il est possible de s'en sortir, mais seulement à condition de complètement changer son point de vue sur la nourriture. Au cours des années, la spirale des régimes vous a conduit à développer une relation pathologique avec la nourriture : vous la voyez comme un plaisir défendu, une béquille, un soutien, un peu de la même façon qu'un fumeur voit la cigarette.

Or cette vision est erronée. Tous les gens minces voient la nourriture comme un simple plaisir, et s'arrêtent de manger dès qu'ils sont rassasiés. Il en est de même pour tous les animaux sauvages, personne n'a jamais vu une

girafe avec des kilos en trop.

Mais votre vision erronée vous conduit à continuer à manger même quand vous n'avez plus faim depuis longtemps. Pour sortir du cercle vicieux, il faut donc rééduquer votre cerveau par rapport à la nourriture.

L'approche comportementale est indispensable

pour enrayer les mécanismes de prise de poids, afin de mincir de façon efficace et durable et pour comprendre et modifier les comportements alimentaires

FORMATION MINCIR SANS REGIME avec Néocoach. Voir page 4



Développement personnel

DREAMLIFE BY NÉOCOACH

La maîtrise du mental est l'ingrédient indispensable du succès.



Puisque notre vie est le juste résultat de nos pensées, nous devons en acquérir la maîtrise pour ne plus vivre par défaut mais consciemment, délibérément. Vous devez choisir votre vie en pleine conscience et la vivre en pleine conscience. C'est-à-dire en devenant pleinement responsable de vos pensées, de vos paroles et de vos actes.

Entrez une démarche de développement personnel qui vous apprendra à maîtriser votre esprit et à le conduire là où vous le voulez ; donnez-vous réellement les moyens de rendre votre existence pleinement heureuse, épanouie et réussie à tout point de vue, parce que vous le pouvez : vous avez en vous tout le potentiel nécessaire pour y parvenir ! Même si vous croyez en la réincarnation, vivez tout de même comme si vous n'aviez que cette vie à vivre pour ne plus en gâcher un seul instant. Un jour vous devrez partir : puissiez-vous partir fier de ce que vous avez accompli. Il est temps, en effet, de donner de la valeur à votre vie, parce que vous le méritez.

Il existe plusieurs méthodes de développement personnel. Votre Studio vous propose différents ateliers d'Initiation pour obtenir la vie que vous voulez basés sur la PNL, la Sophrologie et La pensée positive.

Initiation à la PNL

Elle est un modèle qui permet à chacun de se réaliser dans sa vie personnelle et professionnelle.

La PNL (Programmation Neuro-linguistique) est une discipline qui s'inscrit dans le champ des sciences humaines. "**Programmation**", parce que nous mettons en place tout au long de notre vie, consciemment ou inconsciemment, des programmes c'est à dire des façons de penser, de ressentir, de nous comporter, que nous employons dans notre quotidien (en fait on pourrait utiliser à la place de programmation les termes d'apprentissages, automatismes, habitudes, expériences). "**Neuro**", comme Neurologique, parce que ces programmes sont codés et inscrits dans nos circuits neuronaux. Nos apprentissages reposent sur notre neurologie, c'est à dire la façon dont notre cerveau et notre système nerveux traitent l'information reçue par nos 5 sens (vue, ouïe, toucher, odorat, gustatif). Le cerveau est une superbe "biomachine" qui nous a été livrée sans mode d'emploi et que l'on va utiliser chacun à sa façon. Nous percevons, stockons et organisons l'information pour donner un sens à notre expérience. "**Linguistique**", le langage permet de coder et de partager notre expérience, par nos mots, notre manière de parler et notre langage corporel. En écoutant l'autre, on comprend mieux les problèmes de la personne, comment elle construit sa vision du monde (la perception, les pensées... qu'elle a sur soi, les autres et le monde en général).

Initiation à la SOPHROLOGIE

Nous pouvons apprendre à notre mental à changer son point de vue. Un peu comme si nous mettions de nouvelles lunettes, pour nous brancher sur le positif d'abord. la sophrologie vous apprend à plonger dans l'optimisme. En revenant à vous-même, en renouant le contact avec la personne la plus importante de votre vie, c'est-à-dire : vous-même, vous allez changer votre programmation intérieure. Apprenez à écouter d'abord votre corps avant de donner la priorité à vos pensées. La sophrologie est une méthode anti-stress naturelle.

Les 3 étapes indispensables dans sa pratique sont :

- la maîtrise de sa respiration ;
- le relâchement musculaire ;
- la détente mentale. Lorsque le corps, le mental et les émotions sont en harmonie, nous arrivons à observer notre vie avec plus de recul et plus d'objectivité. Nous faisons la part des choses et nous avançons dans la vie avec plus de sérénité.

Vos pensées peuvent vous conduire dans des spirales positives mais aussi des spirales négatives. Ne vous laissez pas embarquer ! Apprenez plus encore à être au lieu d'être en permanence dans le faire... Il est judicieux de se poser régulièrement, de revenir inlassablement à vous, d'être à l'écoute de votre monde intérieur plutôt que de donner la priorité au monde extérieur. Le tout, sans culpabilité.

Découvrez les techniques de relaxation dynamique et la sophronisation de base pour apprendre à calmer votre corps et votre mental lors de notre atelier d'initiation.

Renseignez vous à l'accueil de votre club pour vous inscrire à nos prochaines sessions
06.43.45.08.76

« Ateliers de développement personnel » le samedi de 9h à 17h.
Les ateliers à thèmes sont limités à 8 ou 10 personnes
Le Tarif est de 159€ la journée de 6 heures de formation.

Paroles de coach

CONSEILS PRATIQUES VOTRE COACH REPOND

Question à Anne-Sophie Fouché, Coach en Développement personnel,
Sophrologue et Master en PNL

Pourquoi malgré tous mes régimes je n'arrive pas à perdre du poids et même pire j'en reprends ? Quel régime est le plus intéressant ?

Asf : La prise de poids est la résultante de plusieurs phénomènes concomitants qui vont trouver leurs origines dans la génétique, l'acquis et le vécu d'une personne. Il n'existe pas de méthode rapide pour sortir de ces types d'enfermement. Pour en décoder les causes, il ne peut s'agir que d'un travail individuel avec un accompagnement personnalisé, car même si le cerveau a les moyens de se réparer seul, encore faut-il lui dire par où il doit passer pour trouver ses propres solutions ! La sophrologie, l'hypnose, la PNL ou tout travail sur soi est une bonne solution pour se comprendre.

« Avant de s'intéresser à la cause principale de la surcharge pondérale, il est nécessaire de comprendre que le régime en lui-même est source de prise de poids. Supprimer certaines catégories d'aliments et/ou les remplacer par d'autres revient à ignorer la physiologie et la biologie de l'être vivant. Comparable à 98,4% à celui des animaux, notre système de régulation de la faim fonctionne en totale autonomie. Dans la nature, nous ne rencontrons

pas d'animaux gros, et pourtant ils n'ont aucune notion de calories, d'heures ou de composition de repas. Pour nous, comme pour les animaux, la régulation des besoins alimentaires, du rythme cardiaque, de la sudation, de la digestion, de l'alternance sommeil/veille, de la température du corps, etc., sont indépendants de notre volonté.

Ces rythmes biologiques sont régis par des mécanismes totalement inconscients et instinctifs. Le régime alimentaire ignore nos besoins particuliers et vient totalement perturber ce mécanisme de régulation inné. **Manger quand on a faim, s'arrêter quand on n'a plus faim, et, à l'intérieur de cet espace, manger ce qui nous fait plaisir** : seule cette règle permet à un organisme de fonctionner en santé sans prise de poids. « Manger équilibré » ne correspond à rien pour notre organisme, de même que « manger de tout, tous les jours », « manger à heures fixes », « ne pas manger ».

Formation développement personnel chez Néocoach, rendez-vous à l'accueil.

Question à Bruno Fouché, Coach Sportif BEMF et DE,
Préparateur physique et entraîneur National Kung Fu Sanda.

Est-ce que je dois faire essentiellement du cardio pour perdre du poids ?

Bf : La croyance populaire veut que pour perdre du poids, il faut passer de longues heures à courir. Les longues heures de cardio ne sont pas forcément la meilleure solution pour perdre du poids rapidement.

Si vous n'avez pas beaucoup d'heure à consacrer à vos entraînements et que vous cherchez une façon de brûler de la graisse et d'activer votre organisme tout en améliorant vos performances ; les conseils ci-dessous sont pour vous.

Si vous vous intéressez un peu aux façons de perdre du poids, de se raffermir et de maigrir, vous avez sans doute entendu parler des **trois piliers** : **Entraînement, nutrition et repos**.

Ces trois piliers sont les bases à suivre si vous désirez perdre du poids.

En théorie, pour perdre du poids, il suffit de dépenser plus de calories que l'on en consomme.

Vous entendrez donc souvent les gens dire : « *Moi pour perdre du poids je fais du cardio* » ou bien « *Moi pour perdre du poids je vais courir* ».

Mais vous allez voir que faire du cardio classique n'est pas la seule solution pour perdre du poids.

Il existe d'autres méthodes plus rentables selon votre métabolisme pour perdre du poids.

L'une de ces méthodes « nouvelle » pour brûler des calories s'appelle le **HIIT**. HIIT signifie High Intensity Interval Training. C'est d'ailleurs ce travail de HIIT que nous proposons avec le Team Training. Le principe du HIIT est d'alterner les phases d'efforts brèves à haute intensité et d'efforts à basses intensités. En somme, c'est un entraînement fractionné qui vise à renforcer votre condition physique.

La pratique du HIIT se décompose en deux phases : **1. La première phase est une phase d'effort intense**. Vous devez réaliser cette phase à l'intensité maximale dont vous êtes capable / **2. La seconde phase est la phase de récupération**. Vous devez réaliser cette phase à votre intensité moyenne. C'est donc dans ces deux phases que se situe la différence avec du cardio classique. Pour du cardio classique, vous allez effectuer un effort long à une intensité moyenne sur une longue période.

En revanche pour le HIIT, les successions de phases intenses et moyennes vont mettre votre corps à rude épreuve et il n'aura pas le temps de s'habituer à un rythme. C'est par ce principe là que **le HIIT brûle 9 fois plus masse grasseuse** que du cardio classique selon une étude réalisée en 1994 par Mr Tremblay.

Team training

QUELS AVANTAGES PAR RAPPORT COURS COLLECTIFS ?



Tout d'abord le Team Training est un tout nouveau genre d'entraînement sous forme de coaching personnalisé en petit groupe de 8 personnes maximum.

Ce n'est donc pas un cours collectif, mais réellement du coaching sur une session d'entraînement.

Pourquoi ?

Pour avoir **plus de résultats** en peu de temps, pour **accéder à un encadrement supérieur** et pour **bénéficier de cours adaptés** en fonction des profils propres à chacun. En effet, le coach est beaucoup plus disponible, il a pour objectif de vous motiver et de vous booster individuellement pendant la séance.

La Méthode HIIT scientifiquement reconnue

Le team training que Néocoach vous propose vient de la méthode HIIT (High Intensity Interval Training), ou pour mieux comprendre, c'est un entraînement très court, très intense qui améliore la condition physique. En bref, pour parler dans le jargon du sport, c'est du fractionné intense en anaérobie. Avec cette méthode, tous les objectifs sont atteignables en venant 1 à 2 fois par semaine. Il faut savoir que cette activité est accessible à tous, sauf aux personnes ayant une pathologie cardiaque.

Le coaching en petit groupe.

Offre un entraînement rapide qui sollicite tout le corps. Aide à bâtir une puissante ceinture abdominale. Augmente l'endurance musculaire.

Convient à tous, quel que soit le niveau de fitness (des athlètes professionnels aux personnes âgées).

Le système vous propose des exercices de type force, résistance, «explosivité» et équilibre qui vont vous permettre de travailler la fibre musculaire profonde.

L'Interval Training ou entraînement fractionné de haute-intensité est un type d'entraînement qui permet de renforcer sa condition physique avec des séances courtes de 45 minutes.

Après une séance de Team Training, le métabolisme est au plus haut. On brûle de la graisse tout en bâtissant du muscle.

C'est possible tout simplement car ces séances qui combinent des exercices de cardio et de résistance, mettent réellement le corps à l'épreuve. Notre corps mettra beaucoup de temps à s'en remettre et à revenir

à son état «normal» : entre 24 et 36h de récupération, voir plus. Et pour se faire, il va puiser dans les réserves de graisses... pendant plus 24h !!

C'est d'autant plus fabuleux, qu'à la suite d'une telle séance; même affalé dans son canapé, on brûle toujours les graisses: Excellent, non?! Avec la course à pied, la comparaison est vite faite.

Les avantages sont nombreux :

- Amélioration des performances,
- Perte de graisse corporelle sans perdre la masse musculaire (contrairement aux sports d'endurance longue), du fait de l'intensité des entraînements
- Les séances sont courtes, donc plus faciles à intégrer dans son emploi du temps.

Avec le team training travaillez en petit groupe ! Des entraînements courts et efficaces !

Une nouvelle façon de concevoir le sport avec votre coach sportif...

Votre coach sportif planifie les séances en fonction de votre temps disponible, votre budget, votre niveau et les objectifs à atteindre. Il en résulte une progression optimale dans le temps. Les buts fixés, qu'ils soient récréatifs (se dépenser énergétiquement) ou indispensables (perte de poids, renforcement musculaire du dos ou de la sangle abdominale), sont atteints avec progressivité et sans déviation.

Combien d'individus avaient pour but de perdre du poids et en ont gagné, à terme ?

Parce que l'activité physique est un métier, parce que cette discipline fait appel à de solides connaissances multi domaines, physiologiques, biomécaniques, psychologique, diététiques et autres, le professionnalisme d'un coach sportif s'impose.

Ne tardez plus... Contactez nous au 06.43.45.08.76 et fixons un rendez-vous avec votre coach sportif !

Yoga dynamique

RETROUVER FORME ET TONICITÉ

Pratiqué depuis très longtemps en Inde, le yoga est aujourd'hui considéré dans le monde occidental comme une gymnastique, voire un sport de santé.

Destiné à améliorer l'esprit comme le corps, cette discipline s'est développée sous de multiples formes au fil du temps. Partons à la découverte du yoga «dynamique».



Le Yoga Dynamique c'est quoi ?

Le yoga dynamique n'est pas une forme de yoga particulière en soi. Il se démarque cependant du hata-yoga ou yoga traditionnel par :

- Un enchaînement fluide et tonique d'une série de postures plutôt sportives ;
- Le tout rythmé par la respiration et de la musique tendance et moderne ;
- Bon à savoir : le yoga dynamique est particulièrement répandu en Occident sous différentes formes en raison de son côté très physique, qui aide à contrer différents états de stress.

Bienfaits de la pratique du yoga dynamique

Les nombreux mouvements enchaînés peuvent souvent s'avérer très sportifs. Ils permettent de :

- Développer l'endurance et la force ;
- Avoir un corps plus souple, plus mince et plus tonique en allant solliciter des muscles profonds, notamment ceux du dos et des abdominaux et en favorisant une meilleure posture ;
- Prendre conscience de son souffle par le travail de la respiration, tout en oxygénant le corps au maximum ;
- Libérer les tensions physiques et psychiques, ainsi que le stress.
- Améliorer sa souplesse et son équilibre.

Pour en savoir plus :

Vous aimez les activités dynamiques et vous vous intéressez au yoga ? Rejoignez nous chez Neocoach Studio. Les cours de Yoga sont dispensés chaque jour en petits groupes de 6 personnes. Le yoga semble être une activité tranquille... et pourtant, vous en sortez plein de courbatures



49 rue du Mail - ANGERS - Tél. 06.43.45.08.76