



Ebook

JBM SPORTS



Introduction

Retrouvez dans ce Ebook la liste des PACKS JBM Sports complémentaire à ajouter à vos séances de Coaching afin d'aller plus loin dans votre suivi et d'augmenter vos résultats.

Fort de ses 14 ans d'expérience dans le domaine du coaching sportif, JBM Sports souhaite aller plus loin dans son approche du bien-être général. Nous sommes profondément convaincu que prendre soin de son corps c'est aussi chouchouter son esprit et réciproquement !

Ces packs sont là pour vous accompagner dans votre bien-être au quotidien. Pour nous, la réussite des vos objectifs résultent d'un équilibre de vie, d'un mode vie sain, c'est une approche globale.

Il y a pleins d'éléments que vous pouvez mettre en place en plus des coaching qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs.

Nous sommes là pour vous accompagner à vous sentir bien dans dans votre corps, bien dans votre tête et surtout, bien dans votre quotidien.

Retrouvez à la fin du Ebook une routine d'étirements à faire chez vous pour celle et ceux qui le souhaitent.

Si un des Pack si dessous vous intéresse n'hésitez pas à en informer Pauline à l'adresse suivante : pauline@jbmsports.fr

Jean-Baptiste



LISTE DES PACKS

PACK 1

Massage Wellness (au studio Côte Pavée)

PACK 2

Programme sportif individuel pour compléter vos coaching

PACK 3

Intervention coach expert en nutrition à domicile - **COMING SOON**

PACK 4

Pack wellness – sommeil, gestion du stress

PACK 5

Bilan corporel Biodyxpert (Studio Minimes)

Carnet d'étirements - OFFERT

Séance d'étirements de 5 à 10min



PACK

1

Massage Wellness



Nous proposons au **Studio CÔTE PAVÉE** des massages Wellness pour accompagner vos séances de coaching.

Grâce à notre espace privé à l'intérieur du Studio vous pouvez réserver un massage pour bien terminer votre séance ou simplement venir vous détendre. **(uniquement sur RDV)**

LES BIENFAITS DU MASSAGE

- **Souplesse et mobilité**

Le massage est une intervention mécanique qui favorise un retour à la souplesse et à la mobilité.

- **Renforcement des fonctions métaboliques**

Le massage libère et active les fonctions métaboliques. Il stimule les défenses immunitaires.

- **Gestion de la douleur et équilibre psychologique**

Le massage inonde le cerveau d'informations sensorielles qui relèguent la douleur au second plan.

- **Lâcher-prise et qualité du sommeil**

Un massage profond est en mesure d'apaiser et de détendre le corps et l'esprit.

C'est prouvé : les mouvements profonds et appuyés du massage contribuent à stimuler la production d'endorphine et de sérotonine – hormones du plaisir et du soulagement.

- **Le massage, un puissant anti-inflammatoire**

Les sportifs ont depuis longtemps ressenti les bénéfices du massage après un effort intense.



NOS PRESTATIONS

- **Massage sportif Trigger point**

Massage et étirements sportifs sans huile pour détendre les tensions musculaire et dénouer les noeuds en ciblant des points douloureux avec les doigts et les coudes. Permet au corps de retrouver une mobilité et une souplesse naturelle.

Durée**30 MIN**

- **Massage relaxant aux huiles**

Massage doux et enveloppant aux huiles essentielles il sera très relaxant et vous procurera une détente musculaire de tout le corps et une relaxation mentale.

Durée**50 MIN**

ou

30 MIN

- **Massage deep tissue**

Massage profond avec ou sans huile, on utilise les doigts mais aussi les poings, les coudes et les avant-bras pour atteindre la couche profonde du muscle et varier la pression exercée. Pour autant, profondeur ne rime pas nécessairement avec force. Un massage deep tissue n'est pas douloureux.

Durée**50 MIN**

ou

30 MIN

**Pour plus d'informations et réserver votre massage n'hésitez pas à contacter Pauline :
pauline@jbmsports.fr ou 0678829607 pour
connaître nos tarifs.**



PACK

2

*Programme sportif
individuel*



LES AVANTAGES

Le programme individuel c'est avant tout un accompagnement complémentaire à vos séances de coaching.

Les séances sont programmées spécialement pour vous en fonction de votre votre niveau et de vos objectifs. Que vous recherchiez de la remise en forme, une perte de gras ou bien une prise de muscle, le coach JBM Sports met en place un programme adapté à votre demande et surtout à votre profil. Cela vous permettra d'aller plus loin et d'obtenir des résultats encore plus rapide.

Une fois la programmation individuelle réaliser par votre coach sa réussite dépendra de votre assiduité et de votre motivation à réaliser ce programme jusqu'au bout.

Retrouvez dans ce livret **2 exemples de thème de programme** que l'on peut mettre en place en fonction de vos objectifs.

Si vous souhaitez votre programme personnalisé vous pouvez vous rapprocher de Jean-Baptiste pour un devis personnalisé.
contact@jbmsports.fr ou 0620792184



EXEMPLE - THEME 1 : COMMENT PERDRE DU VENTRE ET DU POIDS DURABLEMENT

De nos jours avoir la bonne information sur un sujet qu'on ne maîtrise pas est difficile, réseaux sociaux, télé, radio, ami, les conseils y vont bon train. Mais quand est il réellement ?

- Perdre du poids signifie que l'on ne distingue pas la masse que l'on perd ; on perd à la fois du muscle et du gras.
- S'affiner/recomposition corporelle signifie que l'on va développer la masse musculaire tout en diminuant la masse grasseuse (adipeuse).
- Séché quant à lui signifie qu'on veut perdre uniquement de la masse adipeuse son perdre de muscle (Bodybuilding).

De façon générale, perdre du ventre durablement consiste à :

- Développer de façon harmonieuse la qualité de sa masse musculaire. La masse musculaire permet de sécréter des hormones impliquées dans la perte de masse grasse. Selon L'OMS les adultes de 18 à 64 ans devraient pratiquer 2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure - qui sollicitent les principaux groupes musculaires.
- D'augmenter son fitness/cardio toujours selon l'OMS nous devrions consacrer au moins 150 (2h30) à 300 minutes (5 heures) par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée ou pratiquer au moins 75 (1h15) à 150 minutes (2h30) d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine.



EXEMPLE - THEME 2 : COMMENT DÉVELOPPER SA MASSE MUSCULAIRE

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous voulez comprendre comment développer efficacement votre masse musculaire. Je ne vais pas vous parler du meilleur exercice ou de la meilleure méthode à suivre.

Cet e-book va te permettre de comprendre :

- Que le plus important n'est pas l'exercice sélectionné, mais **la progression** pour que tu améliores tes capacités musculaire
- Mais aussi comment faire **progresser** au cours de l'année **ton programme** afin que tu continues vers ton objectif.

Ce qu'il faut comprendre est qu'il faut stimuler un muscle au moins 2 fois par semaine, et mobiliser un maximum de masse musculaire au cours de la séances afin de stimuler efficacement le corps. Chaque séance et in fine chaque fin d'exercice doit être énormément difficile tout en conservant une technique sécuritaire, avec 1 à 2 exercice par muscles.

Soulevez plus de charge = plus de muscle

Tu comprends bien que soulevé plus lourd, ou soulevé la même charge plus de fois, va te permettre d'être plus fort, si tu es plus fort, tu as plus de muscle (Haltérophile vs Marathonien).

N'hésitez pas à en parler à votre coach si vous souhaitez aller plus loin.



PACK

3

*Intervention Coach
Expert en Nutrition à
domicile*

Diet Plan

Lunch

Dinner



Manger sainement, de même que l'activité physique, le sommeil et d'autres facteurs fait partie des fondements d'une bonne santé. Mais, manger sainement n'est pas toujours facile, peut-être par manque de temps, d'idée ou quoi manger. Pour faire simple dans une alimentation équilibrée on retrouve la consommation de protéines, de glucides, de graisses, de vitamines, de minéraux et d'eau, tout en réduisant les aliments transformés.

Il faut savoir que dans chaque aliment, on retrouve différents types de nutriments. Pour parler simplement : les protéines s'occupent des tissus (muscles, peau, ongles, cheveux) et favorisent le système immunitaire. Les glucides et les lipides alimentent le corps en énergie, tandis que les vitamines et les minéraux agissent dans tout l'organisme. Les vitamines A, C et E, par exemple, sont des antioxydants : elles protègent les cellules des toxines. Les vitamines B aident à extraire l'énergie des aliments que vous mangez. Le calcium et le phosphore maintiennent la solidité des os, tandis que le sodium et le potassium s'occupent de transmettre les signaux nerveux. En conclusion : sans une alimentation saine, vous compromettez les fonctions essentielles votre santé.

En bref, ce que vous mangez à un impact sur votre santé, sur votre corps, sur votre cerveau, sur votre humeur, sur votre stress d'où l'importance d'en prendre soin.

À travers le **PACK Suivi Nutrition** nous vous proposons un service encore plus individuel avec un suivi à votre domicile **par notre coach expert en nutrition** pour vous aider à vous lancer vers une alimentation plus saine et adaptée à vous, vos goûts, votre rythme. Être accompagné et conseillé vous donnera les bases de départ pour commencer ou/et continuer un mode d'alimentation qui vous ressemble.



LES AVANTAGES

- Être encadré(e) par un professionnel
- Établir une stratégie diététique efficace
- Profiter des conseils personnalisés d'un professionnel de la nutrition
- Se fixer des objectifs atteignables
- Modifier en douceur ses habitudes alimentaires
- Renouer avec la notion de plaisir
- Cheminer vers un meilleur état de santé général
- Gagner en estime de soi
- Garder la motivation
- Conserver les résultats des efforts accomplis

POUR QUI ?

- Lorsque l'on veut perdre ou prendre du poids.
- Lorsque l'on veut cheminer vers un meilleur état de santé général.
- Les sportifs : pour la performance, gain de muscle, perte de poids
- Les végétariens car, ces régimes peuvent provoquer des carences.
- Les diabétiques, pour diminuer les prises de médicaments et réduire la glycémie.
- Lorsque l'on souffre de troubles du comportement alimentaire.
- Lorsque l'on prend certains traitements qui peuvent avoir une influence sur le poids.
- Les femmes enceintes.

Pour plus d'informations et acheter le pack n'hésitez pas à contacter Pauline : pauline@jbmsports.fr ou 0678829607 pour connaître nos tarifs.



PACK

4

*Wellness – sommeil,
gestion du stress*



LES CONSTATS :

Maintenant que vous avez trouvé votre routine sportive, que vous avez régulé votre alimentation. Ma question est la suivante : **Dormez vous assez ?** Cette question peut paraître anodine et pourtant... le sommeil est un des pilier principal dans notre bien-être. Le manque de sommeil répété peut avoir des conséquences néfastes : prise de poids, infections virales, dépression, mal de tête, baisse de motivation, difficultés d'apprentissage, soucis professionnels...

Le sommeil mérite la place qui lui revient et il est important de dormir bien et suffisamment pour faire face aux défis de chaque nouvelles journée..

Vous l'aurez compris, un bon sommeil peut vous apportez pleins de bienfaits :

- Amélioration des habiletés cognitives et techniques
- Optimisation des performances physiques
- Régénération des processus de récupérations musculaires, cardiovasculaires, et inflammatoires
- Diminution du stress
- Regule l'appetit
- Réduction des risques de blessures

Et bien d'autre encore !



Wellness - sommeil - Gestion du stress

Si vous souhaitez aller plus loin. Nous proposons un
Ebook WELLNESS : Sommeil et Gestion du Stress.

Retrouvez dans cet EBOOK des conseils concret et pratique pour mettre en place une hygiène de sommeil saine et adaptée à votre mode de vie afin de vous apportez du mieux être au quotidien.

Grace à ce livret vous aurez toutes les **clés et tips** pour vous aider à retrouver un rythme de sommeil sain et bénéfique pour votre santé.

Il est accompagné de vidéos / de routines / de médiations et d'explications qui vous permettrons d'avoir de vrais résultats.

**Pour plus d'informations et acheter le pack
n'hésitez pas à contacter Pauline :
pauline@jbmsports.fr ou 0678829607**



PACK

05

*Suivi BiodyXpert en
Option*



QU'EST CE QUE C'EST ?

La surveillance du poids est une donnée insuffisante car elle ne permet pas de surveiller l'évolution des éléments essentiels dont est composé ce « poids » tel que le niveau d'hydratation global, l'équilibre hydrique extra et intracellulaire, la masse cellulaire active, la masse protéique, les minéraux et la masse grasse.

BIODY XPERT est un impédancemètre professionnel qui apporte une somme incontournable de renseignements sur votre santé. Le suivi de votre composition corporelle nous permettra entre autre de vous donner des conseils et un suivi nutritionnel le plus adapté à vos besoins .

**Pour plus d'informations et réserver un créneau
n'hésitez pas à contacter Pauline :
pauline@jbmsports.fr ou 0678829607**



CHAPITRE

06

*Mon carnet de
mobilité/
étirements*



ÉTIREMENTS

01



Mobilité cheville-genou	1 min (30 sec par côté)	Position fente, dos droit, genou avant fléchi avec alignement cheville-genou, le genou arrière est également fléchi avec le pied au sol, et les mains sont en appuis avec le genou avant	Venir effectuer une flexion de genou en cherchant à amener le genou en avant du pied tout en maintenant les pieds fixés au sol et les mains sur le genou avant	Limiter ou augmenter l'avancer du genou par rapport au pied avant
-------------------------	-------------------------	--	--	---

02



Mobilité genou	1 min (30 sec par côté)	Allongé sur le dos, une jambe tendue sur le sol, l'autre avec genou fléchi et mains derrière, tête posée au sol	Au niveau de la jambe fléchis vers le ciel, venir effectuer une extension du genou	Limiter ou augmenter la l'extension du genou
----------------	-------------------------	---	--	--

03



Mobilité hanche	1 min	En position assise, dos droit, bras en appuis derrière soi quasiment tendus, genoux fléchis devant soi	En partant de la position initiale, effectuer une bascule de hanche latéral de chaque côté en ayant un angle de genou de 90°	Limiter ou augmenter la bascule de hanche ; Réaliser le mouvement sans l'appuis des bras au sol
-----------------	-------	--	--	---

04



Mobilité dos	1 min	En position quatre pattes, dos arrondi, bras tendus, tête rentrée	En partant de la position initiale, venir chercher le dos creux, la tête et fesses sorties	Limiter ou augmenter l'amplitude du dos creux et dos rond
--------------	-------	---	--	---

05



Mobilité dos	1 min	Position prière, avec les bras tendus devant soi et les fesses au-dessus des pieds (intention de pousser ses fesses vers ses talons)	En partant de la position de départ, garder les bras tendus tout en amenant la hanche vers l'avant au sol, en tendant les jambes, et en regardant vers le ciel	Limiter ou augmenter l'amplitude du dos en position prière ou cobra
--------------	-------	--	--	---

06



Mobilité épaules	1 min	Assis avec l'ensemble du corps en contact avec un mur, les bras sont fléchis avec les coudes alignés avec les poignets	En partant de la position de départ, venir chercher l'extension des bras tout en essayant en gardant le contact du corps avec le mur	Limiter ou augmenter l'amplitude de mouvement ; Pour simplifier, décoller légèrement vos bras du mur
------------------	-------	--	--	--

ÉTIREMENTS

07



Mobilité épaules	1 min	Allongé sur le ventre, les bras se rejoignent de manière croisée avec les mains jointes, regard vers le sol	Venir faire un cercle avec les bras tendus autour du corps pour qu'ils finissent tendus dans l'axe des épaules devant soi	Limiter l'amplitude de mouvement ou le faire avec les bras fléchis ; Augmenter l'amplitude de mouvement
------------------	-------	---	---	---

08



Mobilité poignet	1 min	En position 4 pattes, dos droit, les bras sont tendus et les doigts sont orientés vers les genoux	Tout en gardant les mains fixées dans le sol et les bras tendus, venir reculer tout le corps vers l'arrière	Limiter ou augmenter l'action de recul du corps vers l'arrière
------------------	-------	---	---	--

ÉTIREMENTS

09



Mobilité cervicale	1 min	En position debout, tête droite, regard devant soi	En partant de la position de départ, venir faire une rotation latérale de la	Limiter ou augmenter l'amplitude des cervicales
--------------------	-------	--	--	---

10



Mobilité cervicale	1 min	En position debout, la tête fléchit vers l'avant	En partant de la position de départ, venir effectuer une extension vers l'arrière de la tête	Limiter ou augmenter l'amplitude des cervicales
--------------------	-------	--	--	---



*Merci pour votre
lecture !*

**SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS VOUS
POUVEZ NOUS CONTACTER :**

Pauline : 0678829607 - pauline@jbmsports.fr

Jean-Baptiste : 0620792184 - contact@jbmsports.fr

