



Créée en Mars 2014 par des passionnés de sport convaincus de son impact positif sur la santé, ADN COACHING est une salle de sport spécialisée dans l'entraînement de la Santé physique et de la Performance. Nous vous proposons du Coaching Personnel, de la Préparation Physique (athlète ou équipe), du Cross Training (en petit groupe) et de la Reprogrammation Posturale (Posturologie).

Depuis 2014 nous accompagnons des personnes au quotidien pour les aider à atteindre leurs objectifs. Notre philosophie est axée sur un mode de vie sain, naturel et écologique qui s'appuie sur nos parcours de vies personnels, sur notre expérience du terrain, sur des études sérieuses et sur des formations de qualités.

Les séances ont lieu en salle, en plein air (parc ou plage), à domicile ou sur votre lieu de travail.

Pour préserver l'intégrité physique de tous, les séances sont encadrées par des coachs expérimentés, diplômés d'État (BPJEPS mentions Force & Forme) et Formés en Reprogrammation Posturale (Posturologie du CIES de Marseille / Réintégration des Réflexes Primitifs & des Patrons Moteurs avec l'Institut IP du Canada).

Sportifs ou non, venez découvrir une nouvelle façon de vivre et de faire du sport afin de vous procurer un max de bien-être dans la vie de tous les jours. Venez vous défouler, vous dépasser et atteindre vos objectifs tout ça dans le partage et la bonne humeur.

Afin d'allier le sport à la santé, nous sommes en partenariat avec des professionnels de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, nutritionniste-diététicienne, dentiste, podologue, orthoptiste etc...).

N'hésitez pas et rejoignez notre salle avec son concept unique et un suivi de qualité garanti !

Vous n'êtes plus seul !

#### **LES 10 CLES DU SYSTEME ADN COACHING AFIN DE VOUS RENDRE MEILLEUR(E) QU'HIER :**

- 1/ Ciblage des Objectifs.
- 2/ Reprogrammation Posturale.
- 3/ Bilan général (âge, poids, taille, antécédents etc...)
- 4/ Bilan hygiène & style de vie (alimentation, sommeil, mental etc...).
- 5/ Bilan composition corporelle (plis cutanés, mensurations etc...).
- 6/ Bilan mouvement fonctionnel, condition physique et tests spécifiques en fonction des objectifs.
- 7/ En fonction des résultats, orientation chez différents professionnels de la santé.
- 8/ Planification et programmation.
- 9/ Apprentissage / prise de conscience musculaire / technique + qualité des mouvements / gestion d'effort.
- 10/ Respiration / Prévention / Entraînement / Mental / Récupération / Relaxation.

## **LE COACHING PERSONNEL / PRÉPARATION PHYSIQUE (athlète ou équipe) AVEC ADN COACHING :**

Atteignez vos objectifs grâce aux conseils et à la méthodologie de travail moderne d'un coach expérimenté. Bénéficiez d'un suivi personnalisé avec des bilans réguliers, une planification précise et des programmes adaptés à vos objectifs.

Toujours dans un souci de proposer du coaching de qualité, d'optimiser votre prise en charge et ainsi atteindre vos objectifs, nous avons mis en place un système de fonctionnement bien précis. N'hésitez pas à consulter nos offres et à nous contacter afin de vous expliquer plus en détail ce système.

Pour le Coaching Personnel les séances durent 1h et sont divisées en 4 parties :

**1/** Échauffement (mobilité, prévention blessures, activation spécifique et travail ludique afin d'activer le système nerveux).

**2/** Corps de séance.

**3/** Bonus Finisher ou challenge (en fonction de la planification).

**4/** Retour au calme.

\*Pour la Préparation Physique la durée et le contenu des séances peuvent varier en fonction de la planification.

## **OBJECTIFS ASSOCIES AU COACHING PERSONNEL/PREPARATION PHYSIQUE :**

- ✓ Perte de poids
- ✓ Affinage silhouette
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Prise de masse musculaire
- ✓ Condition physique générale
- ✓ Programme de musculation
- ✓ Bilans
- ✓ Endurance
- ✓ Endurance de Force
- ✓ Force
- ✓ Vitesse
- ✓ Puissance
- ✓ Explosivité
- ✓ Mental
- ✓ Hygiène de vie (alimentation, sommeil etc...)
- ✓ Personnel (estime de soi, stress, lien social etc..)
- ✓ Réathlétisation
- ✓ Reconditionnement certaines pathologies
- ✓ Prévention santé/blessures
- ✓ Stretch/Mobilité/Relaxation/Respiration
- ✓ Pré/post accouchement
- ✓ Capacité cognitive
- ✓ Équilibre
- ✓ Coordination
- ✓ Agilité
- ✓ Précision
- ✓ Réactivité
- ✓ Préparation concours (ex: pompier)
- ✓ Préparation saison sportive ou compétitions/événements sportifs
- Etc...

## **LE CROSS TRAINING AVEC ADN COACHING :**

Le Cross Training que nous proposons est un mélange d'haltérophilie, de force athlétique, de musculation, de strongman, d'athlétisme et de gymnastique.

Réalisé sous forme de circuit ou de Workout, seul ou en équipe, avec des exercices (au poids de corps et du matériel avec ou sans charge) qui sont le plus souvent exécutés avec une grande intensité et peu de récupération. Cela permet de travailler toutes les filières énergétiques et sur énormément de qualités physiques selon le type de planification, de séance et d'exercice.

Le Cross Training sera un excellent complément dans vos pratiques sportives ainsi que dans votre vie de tous les jours car il vous aidera à devenir un sportif complet !

Les séances sont accompagnées de petits jeux ou défis ludiques pouvant infligés des pénalités.

Tous les exercices sont adaptés en fonction de votre niveau !

Ce sport prône certaines valeurs comme le respect de soi, le respect de l'autre, le Courage, la motivation, l'entraide, l'esprit d'équipe et le fair-play.

Afin de proposer du coaching de qualité les séances sont limitées à 12 personnes max. Les séances durent 1h et sont divisées en 4 parties :

- 1/ Échauffement (mobilité, prévention blessures, activation spécifique et travail ludique afin d'activer le système nerveux).
- 2/ Corps de séance (Circuit/Workout).
- 3/ Bonus Finisher ou challenge (seul ou en équipe).
- 4/ Retour au calme.

## **OBJECTIFS ASSOCIES AU CROSS TRAINING :**

- ✓ Personnel (stress, estime de soi, lien social etc..)
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Perte de poids
- ✓ Affinage de la silhouette
- ✓ Prévention santé/blessure
- ✓ Condition physique générale
- ✓ Endurance
- ✓ Endurance de Force
- ✓ Force
- ✓ Vitesse
- ✓ Puissance
- ✓ Explosivité
- ✓ Mental
- ✓ Capacité cognitive
- ✓ Équilibre
- ✓ Coordination
- ✓ Agilité
- ✓ Précision
- ✓ Réactivité
- ✓ Préparation concours (ex: pompier)
- ✓ Préparation saison, compétitions ou évènements sportifs.
- ✓ Enterrement de vie de jeune fille/garçon
- Etc...

## **LA REPROGRAMMATION POSURALE (POSTUROLOGIE) AVEC ADN COACHING :**

### **Etape 1 : Le recalibrage postural.**

La posturologie c'est d'abord l'étude du système tonique postural, de son fonctionnement et de ses dérèglements. Ce n'est pas une nouvelle médecine miracle mais plutôt une autre façon d'aborder la médecine en cherchant la cause des problèmes plutôt que de traiter seulement des symptômes.

Le système tonique postural permet :

- L'équilibre statique et dynamique du corps. « *Le mouvement émerge de la posture.* »
- De nous positionner et de nous repérer dans l'espace structuré qui nous entoure.

Contrairement à une idée classique, ce n'est pas l'oreille interne qui permet de s'équilibrer dans l'espace, mais les autres capteurs notamment le pied et l'œil.

Ces capteurs se dérèglent très facilement et très fréquemment ce qui entraîne un déséquilibre et des asymétries morphostatiques responsables des pathologies de contraintes (arthrose, hernies etc...). Pour éviter ces contraintes les capteurs vont s'adapter et compenser les dérèglements mais en général dès qu'il y a plus de 2 capteurs déréglés les douleurs et autres problèmes apparaissent. A noter qu'au-delà de 10 mois (voir 1 an) de compensation, les capteurs se fixent dans leurs adaptations et il faudra 1 an à 3 ans pour les corriger.

Le but de la méthode est de mener une enquête rigoureuse de votre corps, de mettre en évidence les déséquilibres (analyse 3D), les capteurs fixés dans leurs adaptations, de chercher des obstacles (jambes courtes, cicatrices, blocages, micro galvanismes etc...) puis de les corriger à l'aide d'outils et d'exercices spécifiques.

Ces corrections vous permettront de reprogrammer votre ordinateur central (le cerveau) afin d'enregistrer un bon schéma postural.

Plus la personne sera dans un état douloureux plus les résultats seront spectaculaire.

### **Etape 2 : Réintégration des réflexes archaïques et des patrons moteurs.**

« *La posture est le reflet de l'intégration des réflexes archaïques (primitifs).* »

Les 1er réflexes archaïques émergent in utero puis à la naissance en suivant les étapes de la phylogenèse (développement) de l'espèce humaine. Ces réflexes sont indispensables pour la survie et le développement de l'enfant qui ne peut pas contrôler volontairement ses mouvements.

Durant ces différentes étapes les réflexes archaïques devraient s'inhiber lors de l'apprentissage de plusieurs patrons moteurs (rampé, marche à 4 pattes etc...) pour laisser la place aux mouvements volontaires. Si des étapes ont été sautées ou mal activées, certains réflexes resteront actifs (hypersensibles) et créeront des compensations posturales mais aussi des mouvements réflexes involontaires qui parasiteront vos mouvements volontaires. Cela affectera aussi le développement du cerveau qui a besoin d'information sensorielle de qualité afin de se développer et de fonctionner optimalement.

Des réflexes archaïques mal intégrés peuvent aussi être responsable de certain trouble du comportement et/ou émotionnel.

Cette étape consiste à déceler (à l'aide de tests) si certains réflexes sont mal intégrés (trop actifs, hypersensibles) puis de le corriger avec des exercices spécifiques qui reproduisent et respectent les différentes étapes de la phylogenèse.

Nous combinons donc la posturologie avec l'étude des réflexes archaïques et des patrons moteurs ce qui donne une Reprogrammation Posturale optimale.

**Pour qui ?** Pour les personnes qui souffrent quotidiennement, pour de la prévention, pour le sportif en quête de performance, pour le sportif qui a souvent des blessures, pour le sportif blessé etc...

La reprogrammation posturale s'adresse à tout le monde. Pour les sportifs, sachez qu'il est inconcevable de vouloir corriger un mouvement sans avoir corrigé votre posture car le mouvement émerge de la posture...

Une reprogrammation dure entre 1 an et 3 ans selon les personnes donc vous devez être patient, motivé et régulier pour obtenir des résultats sur le long terme et ainsi éviter des récurrences. La première séance dure environ 1h30 ensuite il faut effectuer un suivi tous les 2 mois environ afin de continuer l'enquête et faire évoluer les correctifs jusqu'à ce que votre nouveau schéma postural soit enregistré. Les séances en suivi durent environ 1h.

**OBJECTIFS ASSOCIES A LA REPROGRAMMATION POSTURALE :**

- ✓ Douleurs, inflammations
- ✓ Blocages vertébraux et récurrences
- ✓ Hernies
- ✓ Scolioses
- ✓ Jambes courtes
- ✓ Dysfonction cranio-mandibulaires
- ✓ Fibromyalgie
- ✓ Hyperpression rotulienne
- ✓ Arthrose
- ✓ Vertiges
- ✓ Coordination
- ✓ Concentration
- ✓ Capacité cognitive
- ✓ Dyslexie
- ✓ Migraines
- ✓ Stress
- Etc...

Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter.

*Sportivement,  
Deviens meilleur(e) qu'hier.*

**L'équipe d'ADN COACHING**

Coaching Personnel  
Préparateur Physique  
Cross Training (en petit groupe)  
Spécialisé en Reprogrammation Posturale

