

SPORTING

FORM

GYM CLUB.

PRÊTS
POUR
L'ÉTÉ

3 MOIS POUR TE PRÉPARER



EDITO

90 JOURS CHALLENGE

SE (RE)METTRE AU SPORT AVEC SPORTING FORM

"La différence entre ce que tu as et ce que tu veux, c'est ce que tu fais."

Parce que l'été approche à grands pas, le compte à rebours a officiellement sonné pour affronter la période estivale ! Préparez-vous dès à présent pour sculpter votre corps et afficher votre plus belle silhouette en maillot de bain ! Afin de mettre toutes les chances de votre côté, suivez les conseils infailibles de nos experts en santé, nutrition et sport à travers notre carnet de bord objectif 90 jours pour un corps de rêve.

Osez relever le défi et dites enfin adieu aux complexes qui vous gâchent tant vos vacances !

LES 3 FACTEURS CLÉS QUI DÉTERMINERONT VOTRE RÉUSSITE



VOS OBJECTIFS



VOTRE NUTRITION



VOTRE ENTRAÎNEMENT



RENCONTRE

AVEC NODJIALEM MYARO

EXPERTE HYGIENE DE VIE ET BIEN-ETRE

Présentez-vous en quelques mots ?

Je suis Nodjialem Myaro, psychologue du sport en libéral et préparatrice mentale. Je suis une ancienne joueuse professionnelle de handball internationale, et élue meilleure demi-centre du monde. Je suis également présidente de la LFH (Ligue Féminine de Handball), consultante TV et préparatrice mentale du TFC.

Quels sont tes conseils pour retrouver la forme et se forger un mental d'acier ?

Vous vous êtes fixé comme objectif d'être en forme pour les beaux jours à venir ? De perdre du poids pour cet été ? Mais vous ne savez pas comment atteindre cet objectif ? Vous craignez de ne pas pouvoir y arriver ? Vous n'êtes pas seul ! Pourquoi ?

"Parce que vous n'allez jamais atteindre votre objectif car il n'en est pas un !"

Rassurez-vous, une fois que vous aurez compris votre erreur, vous pourrez très facilement vous fixer des objectifs, qui vous permettront d'atteindre vos buts, par exemple celui de perdre du poids, afin d'accéder à votre finalité !

OBJECTIF ≠ BUT

Comment atteindre son but ?

"Fixez-vous des objectifs qui vous permettront d'atteindre votre but"

Pour cela, vous devez différencier un objectif d'un but et d'une finalité :

1ère étape : **Connaître sa finalité, le pourquoi.** Questionnez-vous sur les raisons qui vous amènent à vouloir perdre du poids ? Quelle est la finalité de cette décision ? Par définition, la finalité est intuitive. Elle se réfère à votre raison d'être, vos valeurs. « Être heureux, être épanoui, être bien dans ma peau, dans ma vie ».

2ème étape : **Dans quel but ?** C'est ce qui permet d'atteindre la finalité. « Perdre du poids ».

3ème étape : **avec quel(s) objectif(s) ?** L'objectif est le moyen qui permet d'atteindre son but.

Explique nous plus en détail qu'est ce qu'un objectif SMART ?

Le principe SMART est :

- **S**imple, Spécifique et Subjectif : il doit être formulé positivement, être constructif et vous appartenir.
- **M**esurable et vérifiable : il doit être bien défini.
- **A**ceptable, Atteignable, Ambitieux.
- **R**éaliste
- **T**emporel.



Maintenant, vous comprenez mieux, pourquoi « je veux perdre du poids » n'est pas un objectif ? Alors à vous de jouer !

Un dernier mot pour nos challenger ?

Une fois ce premier objectif défini vous pouvez vous en fixer d'autres. Le plus important est d'atteindre son objectif car cela est gratifiant, valorisant. Un objectif est toujours ré-actualisable. Un athlète veut atteindre sa finalité : Pour gravir la montagne il part d'en bas, de ses objectifs pour atteindre ses buts qui lui permettront d'atteindre le sommet, sa finalité.

CET ATHLÈTE C'EST VOUS !

Afin de vous permettre de visualiser ce projet et de vous motiver, mettez-vous en tête cette image : " Ce n'est pas la montagne à gravir qui va t'empêcher d'avancer, mais le caillou dans ta chaussure". Mohamed Ali

LA NUTRITION

PAR PAULINE FERNANDEZ

DIÉTÉTICIENNE ET NUTRITIONNISTE

Vous êtes souvent confronté à des choix alimentaires ? Que ce soit le midi au travail ou le soir chez vous ? Vous vous êtes fixé comme objectif de retrouver une alimentation saine et équilibrée mais vous ne savez pas toujours comment vous y prendre ? L'alimentation fait partie de votre vie de tous les jours, elle a un impact sur votre vie sociale mais aussi sur votre physique à proprement dit. Si vous avez du mal à équilibrer vos menus vous-même, suivez ces quelques notions de diététique afin d'éviter toute erreur alimentaire.

Les régimes ne fonctionnent pas !

Toutes les restrictions alimentaires perturbent le fonctionnement naturel de ton corps et entraînent de la frustration. Ce qui peut aboutir à des pertes de contrôles (foutu pour foutu) ou des troubles du comportement alimentaire. Fixe-toi de petits objectifs qui te semblent faciles pour construire progressivement ton propre équilibre en maintenant du plaisir à chaque repas. Tu es UNIQUE et ton alimentation l'est aussi.

Adapte ton alimentation pour booster ta transformation !

1 - Veille à avoir une source de protéines à chaque repas

Quelles soient d'origine animales (œuf, viande, poisson, produits laitiers) ou végétales (féculents, seitan, légumineuses, tofu...), les protéines te permettront d'être rassasié(e) tout au long de la journée.

2 - Végétalise ton alimentation

Consomme des crudités et des légumes cuits au déjeuner et au dîner pour optimiser ton apport de fibres et en minéraux. Ajoute des fruits frais en collation et/ou en dessert pour varier les sources de vitamines.

3-(Re)connecte toi à tes sensations alimentaires

Ton corps met environ 3h à digérer un repas complet, ajoute une collation si tu ressens de la faim entre les repas.



4- Hydrate-toi régulièrement

Quand tu ressens la soif, tu as déjà perdu 1% de ton poids en eau mais surtout 10% de tes performances physiques et intellectuelles. Boire 1 verre d'eau minimum par heure te permettra d'améliorer tes capacités et de limiter la fatigue.

5 - Varie tes apports en matière grasse

Optimise ton apport d'oméga 3 en ajoutant minimum 1 cuillère à soupe par jour d'huile de colza, de noix, de lin ou de caméline. Tu peux également consommer du saumon, du thon rouge, des sardines ou des maquereaux 1 à 2 fois par semaine.

Exemple d'objectif SMART

Spécifique :

Augmenter ma consommation de fruits et légumes

Mesurable :

Consommer chaque jour 5 fruits et légumes

Atteignable :

Oui car je peux les consommer de différentes manières (jus, cru, soupe, smoothie...). Il me faut juste prévoir une liste pour mes courses et faire attention au restaurant.

Réaliste :

Oui, c'est pas sorcier. Je mange déjà 3 fruits et légumes par jour, j'ai juste besoin d'en ajouter 2 comme le matin ou à la collation.

Temporel :

Je dois y arriver dans 1 mois.

LA NUTRITION

PAR PAULINE FERNANDEZ

DIETETICIENNE ET NUTRITIONNISTE

Le petit-déjeuner : le repas le plus important de la journée ?



Si tu n'as pas faim le matin et que tu es confortable jusqu'au déjeuner, il n'est pas nécessaire pour toi.

Si tu as faim avant 11h ou que tu te jettes sur ton repas à midi, le petit déjeuner ou une collation peuvent être une bonne idée pour être serein au moment de passer à table. Tu peux adapter sa structure à ton appétit :

- **Petite faim :**
 - 1 thé + 1 bol de fromage blanc au miel et aux framboises
 - OU
 - 1 café avec 1 banane et des noix
- **Faim moyenne :**
 - 1 tisane + pain complet avec purée de cacahuètes + 1 yaourt
 - OU
 - 1 thé + porridge + 1 orange
- **Grande faim :**
 - 1 café + 1 muffin anglais avec de l'avocat + 1 œuf et du bacon
 - OU
 - 1 mug de rooibos + pancakes avec morceaux de poire et chocolat

(Ré)apprend à prendre soin de toi

Le manque de sommeil, les émotions fortes, le stress et la sédentarité impactent le fonctionnement de ton corps. Pour optimiser tes résultats, veille à dormir suffisamment et si possible aux mêmes horaires chaque jours (le week-end aussi). Pratique de la cohérence cardiaque, de la méditation ou de l'auto-hypnose chaque jour pour équilibrer ton système nerveux afin de moduler le niveau de stress et les émotions.

Si tu restes plus de 7h assis ou allongé dans la journée, tu es sédentaire... Mets-toi debout toutes les heures pour mobiliser ton corps et pratique au minimum 30 min d'activité physique par jour pour être un sédentaire actif !

Ton corps te soutien et t'accompagne depuis le jour de ta naissance, prend soin de lui au quotidien avec de petites attentions : un vêtement confortable, du parfum, des étirements, un massage...

Tu es membre ? Télécharge notre application pour accéder à notre sélection de recettes dans l'onglet nutrition en cliquant sur le +:



LE SPORT

PAR TIMOTHEE GARDE

MANAGER SPORTING FORM

Après vous être fixé un objectif quantifiable, atteignable et avoir suivi un rythme alimentaire respectable, il est important de parler de votre adaptation corporelle par rapport à votre mode de vie. Vous avez l'impression que vous êtes enfermé dans une routine ? Vous avez besoin de soutien et de motivation ? Nos coachs sportifs sont là pour vous encadrer et vous donner toujours l'envie d'atteindre de nouveaux objectifs, qu'ils soient sportifs, personnels ou professionnels. Vos entraînements doivent être réalisés et réfléchis sur l'augmentation de votre mobilité articulaire, musculaire et l'adaptation à toutes situations de la vie quotidienne.

Finissez-en avec les idées reçues et prenez de bonnes habitudes !

1 - Trouvez votre propre cadence

Cool Raoul, chacun son rythme ! Vous n'êtes pas sur un camp militaire donc vous avez le droit, voir le devoir, d'écouter votre corps.

À la place : Prenez plus de récupération, envisagez d'autres options ou réduisez même votre temps d'entraînement.

2 - Votre choix, votre voix

Il faut que vous trouviez VOTRE activité fitness, celle dans laquelle vous trouverez le plus de PLAISIR.

SOUVENEZ-VOUS : PLAISIR = MOTIVATION = RÉSULTATS

3 - Ne pensez pas qu'en deux mois c'est suffisant !

Commencez votre activité fitness sans être dans l'urgence. À la place : Fixez-vous de petits objectifs et laissez-vous le temps de faire évoluer ces objectifs vers votre réussite. Sinon, gare aux frustrations !

4 - Savoir s'écouter !

Penser qu'enchaîner 3 cours dans la journée 7 fois par semaine est optimal, est une erreur !

À la place : Se donner à 100% pour un cours et se laisser 1 ou 2 journées de récupération vous fera obtenir plus rapidement des résultats (et évitera toute blessure liée au surentraînement).



5- Ne plus dire "J'irai demain"

La plupart des salles de sport sont désormais en accès libre (pas de limitation de fréquentation). Ne vous laissez pas emporter par cette liberté !

L'ADN Sporting Form ce sont les cours collectifs. Choisir un entraînement coaché c'est choisir d'obtenir plus rapidement et facilement des résultats.

Un coach, un groupe, voilà la motivation supplémentaire qui vous permet de ne pas lâcher.

**Tu n'es pas encore membre ?
Profite de notre offre juste ici**



LE SPORT

PAR TIMOTHEE GARDE

MANAGER SPORTING FORM

Quel est l'entraînement le plus adapté ?

Tous les entraînements sont bons pour toi. Selon tes objectifs, chez Sporting Form, nous avons trois types d'entraînement.

FORCE

Muscler & tonifier :

Sculpter sa silhouette, tonifier l'ensemble du corps

CARDIO

Perdre du poids & sécher :

Brûler un maximum de calories, et développer son endurance

WELLNESS

Entretien sa condition physique :

Améliorer sa condition physique générale, retrouver souplesse et tonicité



La prescription du HIIT

Le Hiit = High Intensity Interval Training. C'est un entraînement composé de séquences de travail intenses suivies de périodes de récupération courtes.

17%

Plus efficace
que nos entraînements
«Standard» (STD)

9%

Plus rapide
pour perdre du poids
que nos entraînements
«Standard» (STD)



Suffisent pour obtenir
des résultats

Et permet de brûler des heures après l'entraînement !

Le bon dosage ? Remplace 1 à 2 séances par semaine de Standard (STD) par du HIIT

CHECK-LIST

POUR REUSSIR TES OBJECTIFS

BY SPORTING FORM

JE ME FIXE UN OBJECTIF SMART

S _____
M _____
A _____
R _____
T _____

JE FAIS ATTENTION A MON ALIMENTATION & JE TESTE 3 RECETTES/SEMAINE DE L'APPLICATION

Télécharge l'application Sporting Form



JE VIENS 3 FOIS PAR SEMAINE A LA SALLE :

Inscris toi aux cours ici :



SEMAINE

TYPE POUR UN CHALLENGE

REUSSI !

JE ME FIXE UN OBJECTIF SMART: PERDRE 5 KILOS AVANT LE 31 JUILLET

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<i>Training</i>	RPM	REPOS	AQUABIKE	REPOS	CARDIO	REPOS	REPOS

SPORTING

FORM

GYM CLUB.

Sporting Village Toulouse

272 route de Launaguet 31 200 Toulouse

Sporting Village Blagnac

18 boulevard Alain Savary 31 700 Blagnac



Tél : 05 34 40 50 60

PRÊTS
POUR
L'ÉTÉ

3 MOIS POUR TE PRÉPARER

-30%
PENDANT
3 MOIS*

SANS ENGAGEMENT

+ 1 MOIS OFFERT