

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.



Par Fabien Geeraerts-Baumgarten, créateur de programme66.com

1^{ère} édition, Décembre 2014

Tous droits réservés

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

Toute reproduction, même partielle, du contenu, de la couverture, des photos, des logos par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, enregistrement, photocopie ou autre) est interdite sans autorisation écrite préalable des détenteurs de droits.

Les informations contenues dans cet ouvrage sont destinées à vous aider à prendre des décisions éclairées concernant votre santé, votre forme et votre programme d'entraînement. Les exercices proposés ne doivent, en aucun cas, se substituer aux conseils de votre médecin qu'il est indispensable de consulter avant de commencer ces programmes d'entraînement. Il conviendra également de vous assurer que les exercices présentés ne vous soient pas contre-indiqués. Ceux regroupés dans cet ouvrage ne sont que des exemples qui devront être adaptés à chacun.

L'auteur de cet ouvrage se dégage de toute responsabilité pour les blessures et dégâts matériels consécutifs à la pratique des exercices décrits ci-après.

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

Cocher la case dès que vous appliquez une règle. Quand les 10 cases seront remplies et bien vous serez prêt à pratiquer une activité physique dans de très bonnes conditions.

1. Je m'équipe : Tenue de sport et matériel si besoin (voir la liste des courses)

Tenue de sport (short, T-shirt et basket)

Matériel :

- Des haltères courts
- Un élastique
- Un tapis de sol
- Un sac de frappe
- Un ballon de gymnastique

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

2. Je définis mes objectifs tous les 3 mois : Ils doivent être concrets et mesurables

Objectifs personnels :

Voici ce qui est important pour moi dans les 6 prochains mois :

- **Je veux perdre 10 kilos.** Je ne veux plus avoir les dessous de bras qui pendent. Je veux perdre mon ventre.
- **Je veux être plus en forme :** c'est-à-dire ne plus être essoufflé quand je monte les escaliers de la maison. Je veux partir en randonnée cet été ; ne plus être courbaturé après une journée de ski ; être plus détendu, zen et compétent au travail. Je veux mieux dormir. Je veux avoir une plus belle mine et une plus une belle peau.
- **Je veux être en bonne santé :** c'est-à-dire ne plus avoir mal au dos. Je veux rester actif pour continuer à jardiner. Je veux renforcer mes os pour repousser l'ostéoporose.

Action : C'est à vous :

Quels objectifs/résultats, je veux atteindre dans 3 mois.

-
-

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

3. Je fais un bilan de ma condition physique

Je vous conseille pour cela de vous orienter vers votre médecin

Vous devez ensuite vous **mesurer**, vous **peser** et prendre des **photos**.

Le bilan est l'élément le plus important pour progresser et rester motivé.

Changer votre corps, le point de départ.

Pour vérifier si votre corps a changé, vous devez avoir une référence sur laquelle vous baser. Il est donc nécessaire de réaliser un bilan.

Le bilan est le meilleur moyen pour vous permettre de progresser et de rester motivé. Si vous ne faites pas le bilan de départ, vous n'aurez pas de points de repère et vous ne saurez donc pas si vous êtes sur la bonne voie.

Bilan général :

Le bilan Général comprend la prise des mensurations, la prise du poids et les photos du corps.

C'est à vous !

1. La balance :

Répertoriez votre poids dans le tableau.

	1ère séance :	2ème séance :	3ème séance :
Date :			
Poids :			

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

Si la balance ne bouge pas au fil des mois, ne vous inquiétez pas, au contraire.

Vous aurez sans doute perdu des centimètres. La raison est simple : la masse grasseuse diminue, vous perdez des centimètres et le muscle se renforce, ce qui entraîne une augmentation ou une stagnation du poids corporel. Les mensurations vous confirmeront que votre entraînement est efficace.

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

2. Les photos :

Prenez-vous en photo et copiez-les sur cette page.

Les photos permettent vraiment de visualiser et de se rendre compte des résultats.

Vos photos : une photo de face et de profil.

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

3. Les mensurations : Comment les prendre ?

Utilisez un mètre ruban de couture. Ne serrez pas de trop !

Dans l'idéal, faites-vous aider pour prendre vos mensurations. La prise des mesures n'en sera que plus facile et précise.

Prendre ses mensurations est une étape importante pour évaluer sa progression.

Et pour **suivre correctement votre progression**, les mensurations doivent toujours être prises dans les mêmes conditions et aux mêmes endroits du corps.

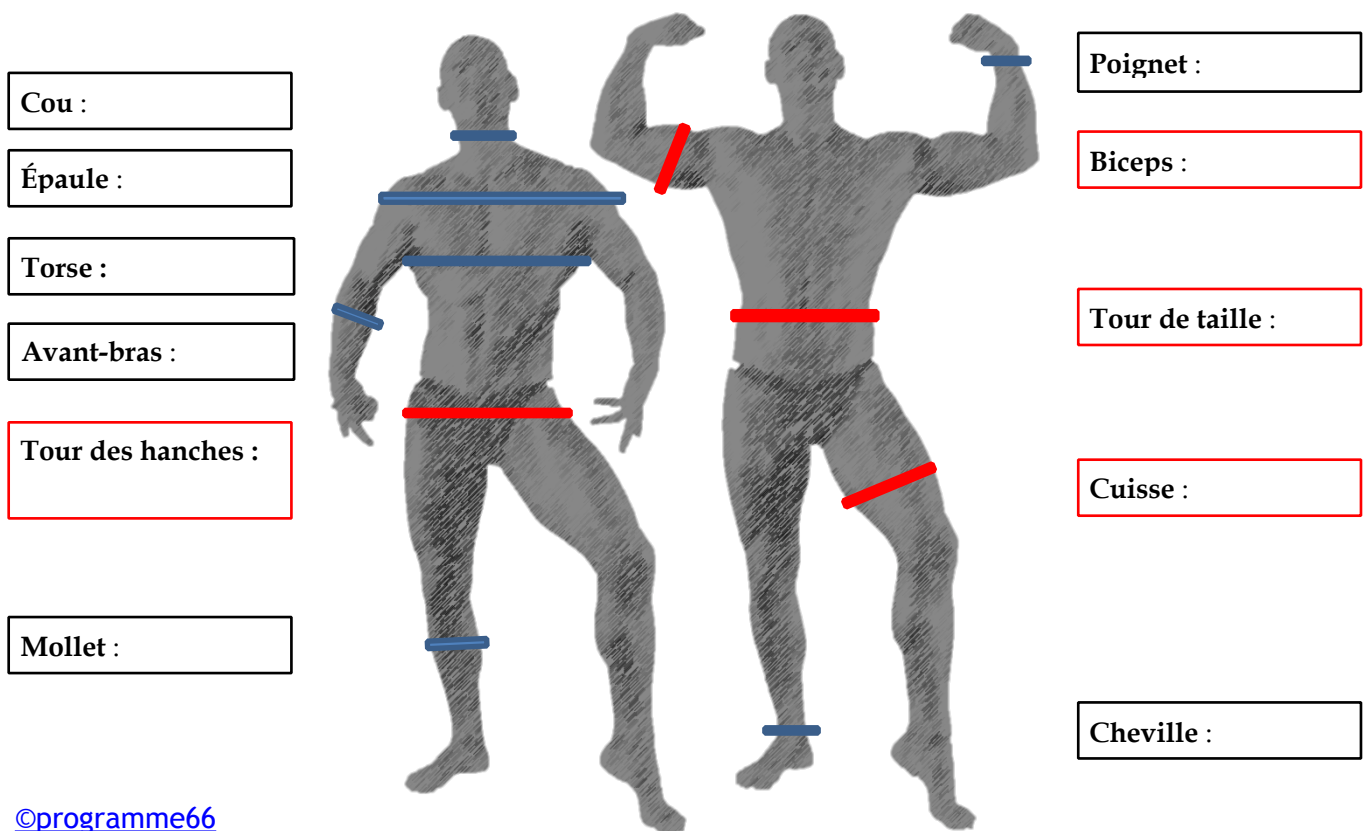
Date et heure : (ex : samedi 14 juin à 19h30)	
---	--

Les parties principales du corps sont les suivantes :

- **Cou** : Sous la pomme d'Adam au plus petit, décontracté ;
- **Epaules** : Juste au-dessous des clavicules, bras le long du corps, décontractées ;
- **Poitrine / torse / pectoraux** : A hauteur des tétons, respiration bloquée normalement, pas avec la poitrine gonflée, mais décontractée ;
- **Biceps** : Bras levé parallèle au sol dans l'axe des épaules, avant-bras plié et **biceps contracté**, mesurer au plus gros ;
- **Avant-bras** : Avant-bras contracté (poing serré) et bras tendu le long du corps, poignet dans l'alignement de l'avant-bras, mesurer au plus gros ;
- **Poignet** : Main ouverte, juste entre la main et la petite protubérance osseuse de l'avant-bras, décontracté, mesurer au plus petit ;

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

- **Tour de taille** : Ventre ni rentré ni sorti mais **plat**, mesurer au plus petit, au niveau du nombril ;
- **Tour des hanches** : A la hauteur du pubis ;
- **Cuisse** : Debout, au plus gros (sous la fesse), **décontractée** ;
- **Mollet** : Debout, talon au sol et jambe tendue, au plus gros, décontracté ;
- **Cheville** : Debout, talon au sol, au plus petit, décontractée ;



Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

Vos mensurations				
	1ère séance	2ème séance	3ème séance	4ème séance
Date :				
Cou				
Epaules				
Torse				
Biceps				
Avant-bras				
Poignet				
Tour de taille				
Tour des hanches				
Cuisse				
Mollet				
Cheville				

La pesée

Les photos

Les mensurations

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

4. Je fais appel à un professionnel

Sur ce site (programme66.com), comme sur tous les sites privés de mes programmes d'entraînement, vous pouvez me poser vos questions. Je vous aiderai du mieux que possible.

5. Je planifie mes séances pour 3 mois

Notez dans un calendrier les jours où vous faites du sport en planifiant pour **3 mois**. Mettez ensuite ce calendrier sur votre réfrigérateur ou dans un endroit visible tous les jours. Le sport doit maintenant faire partie de votre quotidien et de votre hygiène de vie.

Visualiser ces entraînements vous aidera à vous y tenir. Vous serez également où vous en êtes au fil des semaines.

Action : je crée mon emploi du temps

La procrastination c'est quoi ?

C'est remettre quelque chose au lendemain sans véritable raison. On reporte notre action encore et encore... Et on se sent coupable !

Alors restez motivé ! Ne remettez pas à demain ce que vous devez réaliser pour atteindre vos objectifs ! Planifiez vos entraînements et agissez !

Vous devez pratiquer une séance du programme 66 un maximum de fois pendant 2 semaines, le minimum étant **2 séances par semaine**.

Identifiez vos disponibilités dans les jours de la semaine et notez-les sur la feuille (mettez une croix dans chaque case où vous êtes disponible).

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tôt le matin							
Matin							
Midi							
Après-midi							
Soir							

6. Je suis un bon programme

Dans une des vidéos de la formation, je vous donne les techniques qu'il faut absolument mettre en place pour s'entraîner efficacement en peu de temps.

7. Je supprime ou je réduis les voleurs de temps

Les voleurs de temps sont les activités souvent **inutiles** : internet (facebook, surf...), la télévision, les jeux sur le téléphone...

Quels sont mes voleurs de temps ? :

-
-
-

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

8. Je ne procrastine pas ! Je ne remets pas tout au lendemain

Action : Lancez la machine et ne vous arrêtez pas !

Etes-vous prêt ?

9. Je varie mes entraînements

Vos séances et vos exercices doivent être variés. C'est la raison pour laquelle je vous recommande de vous entraîner avec du matériel différent.

Ne pratiquez jamais un programme d'entraînement plus de 3 mois.

Action : Appliquez la variété pour continuer à progresser et à prendre plaisir dans ce que vous faites.

Action : Je planifie mes entraînements pour l'année

- Mois 1 à 3 :
- Mois 4 à 6 :
- Mois 7 à 9 :
- Mois 10 à 12 :

Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique.

10. Je m'entoure de personnes qui m'accompagnent

Personnellement j'aime m'entraîner seul, mais parfois je trouve ça motivant de m'entraîner avec un **partenaire**. Cela peut-être entre ami(e)s ou avec votre conjoint.

Si vous avez des enfants, s'entourer, c'est également avoir des personnes qui vous aident à prendre le temps dont vous avez besoin pour pratiquer une activité sportive et qui vous encourage. Demandez à votre conjoint ou à un membre de la famille de garder les enfants ou de les aider à faire leur devoir par exemple.

Action : Ne soyez pas seul !

Action : Qui peut m'aider et comment ?

-
-
-

