



## COURIR ET SE SENTIR ACCOMPAGNÉ

Le 1er niveau de ce programme conduit en 12 semaines du statut de sédentaire à celui de personne active capable de courir 5 km sans s'arrêter. Cela sans forcer et en toute convivialité. Plus de 50.000 personnes ont déjà bénéficié du programme Je Cours pour ma Forme en France, en Suisse et en Belgique.



## MARCHER ET ÉCOUTER SON CORPS

Ce programme de mise en condition physique par la marche permet, à l'issue du premier niveau, de marcher de manière active et engagée pendant 45 minutes. Le programme s'articule autour d'exercices dédiés et différents styles de marche permettant d'améliorer son souffle et sa forme au quotidien.



## BOUGER ET SE RESSOURCER

Ce programme développe toutes les qualités du corps comme l'équilibre, le renforcement, la puissance et l'endurance, grâce à des exercices et ateliers ludiques pratiqués avec l'animateur lors de séances rythmées et conviviales adaptées aux débutants.

# FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE EN TOUTE CONVIVIALITÉ!

Les Programmes de la Forme s'adressent à tous, du non sportif au sportif assidu.

Ils allient activité physique et santé dans une ambiance à la fois professionnelle et conviviale.

Ils sont conçus pour répondre aux attentes croissantes des personnes en quête d'activité physique régulière proche de chez elles.

Programmes élaborés en collaboration avec **VOLODALEN®**

## Les Programmes de la Forme sont près de chez vous!

Infos et inscriptions  
[lesprogrammesdelaforme.com](http://lesprogrammesdelaforme.com)

Tél: 06 72 59 84 51  
[info-france@jecourspourmaforme.com](mailto:info-france@jecourspourmaforme.com)



Rejoignez-nous!



SANTÉ

FORME

SPORT



DONNEZ À VOTRE VIE L'ÉNERGIE QU'ELLE MÉRITE

# 3 PROGRAMMES FORME

## JE COURS JE MARCHÉ JE BOUGE

**Vous êtes peu ou pas sportif ?  
Vous souhaitez améliorer  
votre forme ? Ces programmes  
sont faits pour vous !**

Femmes, hommes, jeunes, adultes, seniors, tout le monde est le bienvenu !

Une session s'organise sur 12 semaines au rythme d'une séance hebdomadaire encadrée par un animateur à laquelle s'ajoute(nt) 1 ou 2 séances à réaliser librement dans la semaine.

Convivialité et progressivité avant tout ! Un carnet "Forme et Santé" vous permet de visualiser vos progrès. A la fin de la session, vous savez tenir votre objectif de distance, peu importe le temps.

# 2 PROGRAMMES SANTÉ

## SURPOIDS CANCER

**Progressifs et sécurisés,  
ces programmes tiennent  
compte de votre forme.**

Ils se déroulent en groupe, au rythme d'une séance hebdomadaire encadrée par un professionnel du sport et/ou de la santé, sur une durée de 12 semaines ou toute l'année, hors vacances scolaires.

Après un échauffement permettant d'activer le corps en douceur, vous réalisez des circuits d'exercices doux et ludiques, permettant de renforcer vos muscles et votre cœur. La récupération permet d'assouplir votre corps et de l'équilibrer.



### S'ACTIVER ET RENFORCER SON CORPS

Adapté aux personnes en excès pondéral ou obèses, ce programme recourt à la marche et à des circuits d'exercices appropriés. Il intègre également des conseils sur l'alimentation. L'activité physique associée à une alimentation équilibrée sont scientifiquement reconnues pour améliorer la forme, le bien-être et limiter les maladies liées au surpoids et à l'obésité.



### S'ÉQUILIBRER ET RETROUVER SON ÉNERGIE

Adapté aux personnes pendant ou après traitement, ce programme mixte la marche, les exercices de renforcement et d'équilibre. Bouger après un cancer augmente les niveaux d'énergie, réduit les nausées et les coups de pompe, améliore l'appétit, diminue le risque de dépression et réduit la mortalité.

# 2 PROGRAMMES SPORT

## MON OBJECTIF TOUTE L'ANNÉE

**Ces programmes s'adressent  
aux adeptes de la course à  
pied capables de courir plus  
de 10 km.**

Ils permettent d'améliorer vitesse et technique mais également de se préparer pour des courses sur route (10 km, semi, marathon) ou en pleine nature. Durant 12 semaines (Je Cours pour mon Objectif) ou 30 semaines (Je Cours toute l'Année), vous vous retrouvez pour une séance collective hebdomadaire encadrée par un coach.

Vous bénéficiez également d'un plan d'entraînement et de conseils auxquels s'ajoutent des avantages sport (T-shirt technique, bons de réduction partenaires...).



### COURIR ET ATTEINDRE SON BUT

Vous aimez courir et vous lancer des défis. Vous souhaitez préparer une course nature, un 10 km, un semi-marathon ou un marathon proche de chez vous. Je Cours pour mon Objectif vous donne les clés de la performance en profitant d'un encadrement professionnel pendant 12 semaines. Vous n'avez qu'à suivre le plan d'entraînement dédié à votre objectif et profiter de l'effet boostant du groupe.



### COURIR ET BOOSTER SES PERFORMANCES

Pendant 30 semaines, retrouvez le groupe et l'esprit Je Cours pour ma Forme. Profitez des séances et des conseils techniques distillés par votre coach. Et si vous le souhaitez, participez aux groupes "Je Cours pour mon Objectif".