**Les Programmes de la Forme**

*Donnez à votre vie l’énergie qu’elle mérite.*

**L’activité physique change la vie, en mieux !**

**J’améliore mon corps**

Qui ne rêverait de posséder un outil capable d’allonger l’espérance de vie en bonne santé, d’augmenter les capacités respiratoires et musculaires, de réduire l’hypertension et certains cancers, de maintenir son poids ou encore d’améliorer sa masse grasse ?

**J’améliore ma tête**

Qui ne rêverait d’augmenter l’estime de soi, d’éviter ou de sortir plus aisément de la dépression, d’apprendre plus facilement, de se sentir mieux dans sa peau ?

Ce rêve est aujourd’hui une réalité reconnue par les instances scientifiques et officielles comme l’Organisation Mondiale de la Santé. L’activité physique est un remède souverain capable de redonner de l’énergie à la vie et de lutter contre les maux de notre époque.

Les avantages d’une pratique physique régulière sont tels qu’on peut se demander pourquoi la population ne bouge pas davantage ?

On peut penser que les solutions existantes s’adressent peu aux personnes non sportives. Celles pour qui bouger relève plus de la douleur que du plaisir.

Depuis plusieurs années nous proposons des solutions actives et conviviales, capables pour la première fois, de conduire ces personnes, à enfiler des baskets et un habit de sport.

Nous levons tous les freins susceptibles de limiter l’activité physique à travers les Programmes de la Forme.

**Les Programmes de la Forme, c’est quoi ?**

3 programmes de mise en condition physique pour tous !

Je Cours pour ma Forme, Je Marche pour ma Forme et Je Bouge pour ma Forme

***Accessibilité***

* Tout le monde est le bienvenu
* Pas besoin d’être sportif
* Pas d’esprit de compétition
* Le programme débute du niveau zéro
* Dans le respect du rythme de chacun
* A proximité de chez soi
* Peu chronophage
* Avec des tarifs abordables

***Convivialité***

* Objectifs santé et convivialité avant tout !
* En profitant d’une dynamique et d’une ambiance de groupe
* En bénéficiant des conseils et du suivi d’un animateur
* En apprenant à s’échauffer, s’étirer, s’alimenter...
* En privilégiant la notion de progressivité et de plaisir
* En améliorant sa forme !

**Je Cours pour ma Forme**

*COURIR et se sentir libre*

**Je Cours pour ma Forme**

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.

Les niveaux supérieurs permettent aux amateurs de course à pied de progresser et d’augmenter leur distance et/ou leur vitesse, mais toujours pour le plaisir et dans le respect du rythme de chacun.

**Ils l’ont dit...**

*“J’ai découvert le programme il y a un an. Je commençais du niveau zéro et en plus je ne prenais pas de plaisir à courir. Grâce au groupe, je me suis améliorée et le fait de se soutenir les uns les autres donne une réelle motivation à venir et une vraie sensation de plaisir à accomplir notre petit challenge.*

*On discute, on s’encourage, on rit même, et tout ça en faisant du sport ! C’est vraiment agréable et cela me pousse à revenir par tous les temps !”*

Evelyne – Participante

**Je Marche pour ma Forme**

*MARCHER et écouter son corps*

**Je Marche pour ma Forme**

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.

**Ils l’ont dit...**

*“Le credo des médecins du sport c’est “faire bouger les gens”, or se mettre au sport à 30, 40 ou 50 ans, ou s’y remettre après une longue interruption, n’est jamais une chose aisée. Tout l’intérêt des “Programmes de la Forme” est de se retrouver entre débutants tout de suite décomplexés, dans un groupe qui vous encourage, avec des animateurs qui vous conseillent et vous font progresser à votre rythme. Et puis quel enthousiasme après !”*

Dr Th. L. - Médecin du sport

**Je Bouge pour ma Forme**

*BOUGER et se ressourcer*

**Je Bouge pour ma Forme**

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 destinées aux débutants.

**Ils l’ont dit...**

*“Différents de l’offre sportive actuelle, les Programmes de la Forme séduisent par leur originalité. Ils permettent aux moins sportifs de se remettre, en douceur, à la pratique d’une activité physique. Faisant partie de cette catégorie de population, j’ai testé la première session organisée sur notre territoire. J’ai constaté, avec soulagement, que la progression se fait tranquillement, par étapes, grâce à une coach sympathique et qualifiée, dans le respect du rythme et des facultés de chacun. Au final, les objectifs - qui paraissaient irréalistes – sont atteints et chacun est fier d’y être arrivé !”*

Fabienne Monbaron - Maire de Plan-les-Ouates

**Les Programmes de la Forme, du bonheur clé en main !**

**Progressivité**

Les programmes (1) s’organisent en sessions de 12 semaines (printemps et automne) ou de 6 semaines (été et hiver).

Il existe plusieurs niveaux qui permettent d’assurer une continuité dans les sessions : par exemple pour le programme “Je Cours Pour Ma Forme”, courir de 0 à 5 km, puis de 5 à 7,5 km, puis de 7,5 à 10 km, pour ensuite évoluer vers des groupes 10 km “+vite”, “+long” ou “+nature”.

Les programmes (1) se déroulent au rythme de 3 séances hebdomadaires dont une séance encadrée par un animateur. Celui-ci remet chaque semaine au participant le contenu des deux autres séances à réaliser librement.

**Festivité**

La dernière séance d’une session est toujours l’occasion d’un moment de partage qui consiste à réaliser ensemble l’objectif lié à son niveau et à le prolonger autour d’un verre de l’amitié.

**Contact**

Les Programmes de la Forme

***France***

7, Lotissement les Cigales

Chemin Georges Brassens

84210 Pernes-Les-Fontaines

Tél : 04 32 80 26 83

info-france@lesprogrammesdelaforme.com

***Suisse***

Route des Corbelets 53

1854 Leysin

Tél : 078 400 27 38

info-suisse@ lesprogrammesdelaforme.com

www.lesprogrammesdelaforme.com