



Bouger pour se libérer



Le guide essentiel pour un corps plus mobile, plus tonique, moins douloureux... et une silhouette naturellement affinée



*« LE MOUVEMENT N'EST
PAS UNE OPTION.
C'EST UN BESOIN VITAL. »*

A close-up photograph of a person's hands holding two shoes, showing the soles. The soles are light green with a white, wavy, textured pattern. The person's face is partially visible in the background, looking down at the shoes.

Bienvenue

Bonjour, je suis John Lavigne, coach, préparateur physique spécialisé dans la performance et bien être dont le mouvement fonctionnel, la posture et la réduction des douleurs chroniques.

J'ai créé ce guide pour toutes les personnes qui :

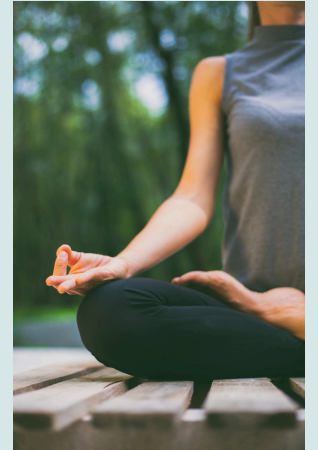
- travaillent assises,
- manquent de temps,
- ont des douleurs récurrentes,
- se sentent raides, fatiguées, limitées,
- veulent retrouver un corps plus tonique, plus mobile, plus aligné,
- souhaitent affiner leur silhouette sans pression, sans régime, sans violence.

Ce guide est simple, accessible, progressif. Il ne demande ni matériel, ni performance, ni expérience sportive.

Juste 15 à 20 minutes, 4 fois par semaine chez soi, au travail, où l'on veut.

Et une régularité qui transforme.

POUR QUI EST CE GUIDE ?



Ce guide est fait pour vous si :

- vous passez de longues heures assis,
- vous avez des douleurs au dos, aux épaules, au cou, aux hanches,
- vous manquez de mobilité,
- vous voulez tonifier votre corps sans violence,
- vous voulez améliorer votre posture,
- vous souhaitez affiner votre silhouette de manière naturelle,
- vous voulez un programme clair, simple, efficace.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

- Lisez-le une première fois.
- Revenez sur les exercices.
- Intégrez les séances progressivement.
- Et si vous voulez être guidé, accompagné(e), motivé(e)...Mon application vous envoie chaque semaine 4 séances de 15-20 minutes directement sur votre téléphone ou tablette. (Informations à la fin de ce guide)



*« VOTRE CORPS N'A PAS
BESOIN D'ÊTRE PARFAIT.
IL A BESOIN D'ÊTRE
UTILISÉ. »*

CHAPITRE 1 – LE CORPS SÉDENTAIRE : COMPRENDRE POUR AGIR

1.1. Pourquoi la position assise nous abîme

La position assise prolongée entraîne :

- raccourcissement des hanches,
- affaiblissement des fessiers,
- compression lombaire,
- tensions cervicales,
- respiration limitée,
- fatigue accrue.

Le corps n'est pas fait pour l'immobilité. Il s'adapte à ce qu'il fait le plus.

Si vous restez assis → il devient bon pour rester assis.

1.2. Pourquoi 15-20 minutes suffisent

- activation métabolique,
- stimulation neuromusculaire,
- amélioration de la circulation,
- réduction des tensions,
- meilleure posture,
- déstockage progressif des graisses,
- silhouette qui s'affine naturellement.

1.3. Le cercle vicieux de l'immobilité

Moins on bouge → plus on a mal

Moins on bouge → plus on perd en tonicité

Moins on est tonique → plus la silhouette s'affaisse



CHAPITRE 2 – DOULEURS, TENSIONS, FATIGUE : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

2.1. Vous n'êtes pas fragile

Vous êtes simplement désadapté. Le corps s'adapte à ce qu'il fait le plus.

2.2. Les douleurs chroniques expliquées simplement

Les douleurs proviennent souvent de :

- surcharge d'une zone,
- sous-utilisation d'une autre,
- manque de mobilité,
- respiration inefficace,
- stress accumulé.



✓ 2.3. Le principe d'activation douce

Le but n'est pas de forcer. Le but est de :

- réveiller les muscles profonds,
- relâcher les tensions,
- améliorer la circulation,
- diminuer l'inflammation,
- rééquilibrer le corps,
- préparer le terrain pour une silhouette plus tonique.



« Le mouvement est un médicament sans effet secondaire. »



CHAPITRE 3

LA POSTURE : VOTRE SILHOUETTE COMMENCE ICI

3.1. Une bonne posture affine naturellement

Une posture alignée :

- **allonge la silhouette,**
- **ouvre la cage thoracique,**
- **donne un ventre visuellement plus plat,**
- **redonne de la hauteur,**
- **crée une impression de tonicité.**

3.2. Les 4 points d'alignement

1. Pieds ancrés
2. Bassin neutre
3. Cage thoracique ouverte
4. Tête alignée

3.3. La respiration comme stabilisateur

Exercice : Respiration diaphragmatique

- Inspire 4 sec → ventre se gonfle
- Expire 6 sec → bas-ventre se rentre
- 10 répétitions

CHAPITRE 4 – LES MOUVEMENTS AU POIDS DU CORPS

4.1. Pourquoi c'est suffisant

- activation profonde,
- travail fonctionnel,
- moins de risques,
- accessible à tous,
- tonification progressive → silhouette plus ferme.

4.2. Les zones prioritaires

- fessiers,
- abdos profonds,
- dos haut,
- hanches,
- épaules.

4.3. Les règles d'or

- pas de douleur vive,
- respiration fluide,
- mouvements contrôlés,
- adaptation.



« La qualité du mouvement est plus importante que la quantité. »



CHAPITRE 5 — PROGRAMME COMPLET SUR 4 SEMAINES

4 séances par semaine — 15 à 20 minutes — sans matériel — accessibles à tous

SEMAINE 1 — RÉVEIL DU CORPS

Séance A — Mobilité & Respiration

- Respiration diaphragmatique - 2 min
- Cat-cow - 2 min
- Cercles d'épaules - 1 min
- Pont fessier - 3 × 12
- Planche - 3 × 15 sec
- Étirement dos - 2 min

Effet silhouette : posture plus ouverte, ventre visuellement plus plat.

Séance C — Mobilité Dynamique

1. Ouverture de hanches - 2 min
2. Rotation thoracique - 2 min
3. Dead bug - 3 × 10
4. Chaise murale - 2 × 30 sec
5. Étirement global - 2 min

Effet silhouette : fluidité, meilleure amplitude, meilleure dépense énergétique.

Séance B — Renforcement Doux

1. Squat lent - 3 × 10
2. Bird-dog - 3 × 10
3. Fente arrière - 3 × 8
4. Gainage latéral - 2 × 15 sec
5. Étirement hanches - 2 min

Effet silhouette : tonicité douce, taille plus dessinée.

Séance D — Posture & Centre du Corps

1. Respiration + transverse - 2 min
2. Planche dynamique - 3 × 20 sec
3. Pont une jambe - 3 × 8
4. Tirage serviette - 3 × 12
5. Étirement cou - 2 min

Effet silhouette : ventre plus ferme, épaules plus ouvertes.

SÉANCE A - MOBILITÉ & RESPIRATION

Respiration diaphragmatique – 2 min | Cat-cow – 2 min | Pont fessier – 3 × 12 | Planche – 3 × 15 sec | Étirement dos – 2 min

Respiration Diaphragmatique



Respiration diaphragmatique – 2 min

Cat-Cow



Cat-Cow – 2 min

Pont Fessier



Pont fessier – 3 × 12

Planche

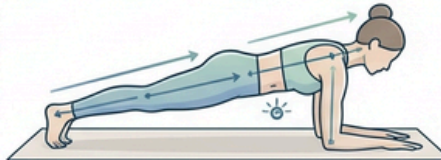


Planche – 3 × 15 sec

Étirement Dos



Étirement dos – 2 min

SÉANCE B - RENFORCEMENT DOUX

Squat lent – 3 × 10 | Bird-dog – 3 × 10 | Fente arrière – 3 × 8 | Gainage latéral – 2 × 15 sec | Étirement hanches – 2 min

Effet silhouette : tonicité douce, taille plus dessinée



1 SQUAT LENT – 3 × 10



Emphasize the controlled movement and knee alignment.

2 BIRD-DOG – 3 × 10



Emphasize core stability and balance.

3 FENTE ARRIÈRE – 3 × 8



Emphasize the hip and leg engagement.

4 GAINAGE LATÉRAL – 2 × 15 sec



Emphasize the lateral core engagement.

5 ÉTIREMENT HANCHES – 2 min



Emphasize the hip flexibility.

SÉANCE A

Mobilité & Respiration



Respiration diaphragmatique - 2 min



Cat-cow - 2 min



Cercles d'épaules - 1 min



Pont fessier - 3 x 12



Planche - 3 x 15 sec



Étirement dos - 2 min

Effet silhouette :

Posture plus ouverte, ventre visuellement plus plat.

SÉANCE B



Squat lent - 3 x 10



Bird-dog - 3 x 10



Fente arrière - 3 x 8



Gainage latéral - 2 x 15 sec



Étirement hanches - 2 min

Effet silhouette :

Tonicité douce, taille plus dessinée.

SÉANCE C

Mobilité Dynamique



Ouverture de hanches - 2 min



Rotation thoracique - 2 min



Dead bug - 3 x 10



Chaise murale - 2 x 30 sec



Étirement global - 2 min

Effet silhouette : Fluidité, meilleure amplitude, meilleure dépense énergétique

SÉANCE D

Posture & Centre du Corps



1. Respiration + transverse - 2 min



2. Planche dynamique - 3 x 20 sec



3. Pont une jambe - 3 x 8



4. Tirage serviette - 3 x 12



5. Étirement cou - 2 min

Effet silhouette : Ventre plus ferme, épaules plus ouvertes.

SEMAINE 2 – TONIFICATION DOUCE

Progression :

- +2 répétitions
- +5 sec gainage
- mouvements plus contrôlés

Effet silhouette : tonicité visible, maintien amélioré.

SEMAINE 4 – INTÉGRATION POSTURALE

Ajouts :

- 1 min posture alignée / jour
- 5 min marche consciente
- respiration avant de dormir

Effet silhouette : allure plus confiante, ventre plus plat visuellement.

SEMAINE 3 – INTENSIFICATION PROGRESSIVE

Progression :

- +1 série
- variations possibles : squat sumo, fente avant, planche lente

Effet silhouette : muscles plus fermes, silhouette plus élancée.



CHAPITRE 6 — POSTURE AU QUOTIDIEN

Assis

- Pieds au sol
- Dos long
- Écran à hauteur des yeux

Debout

- Poids réparti
- Genoux souples
- Bassin neutre

En marchant

- Regard loin
- Pas légers
- Bras qui balancent

Effet silhouette : +2 à +4 cm visuels, ventre plus plat, allure plus confiante.

CHAPITRE 7

MOTIVATION & HABITUDES

*7.1. La motivation vient après l'action
Commence → la motivation suit.*

*7.2. Suivre ses progrès
Note chaque semaine :*

- énergie,
- douleurs,
- posture,
- silhouette (photos, sensations).

7.3. Intégrer durablement le mouvement

- 4 séances/semaine,
- pauses mobilité,
- respiration consciente.



TÉMOIGNAGES

Marc, 42 ans, informaticien

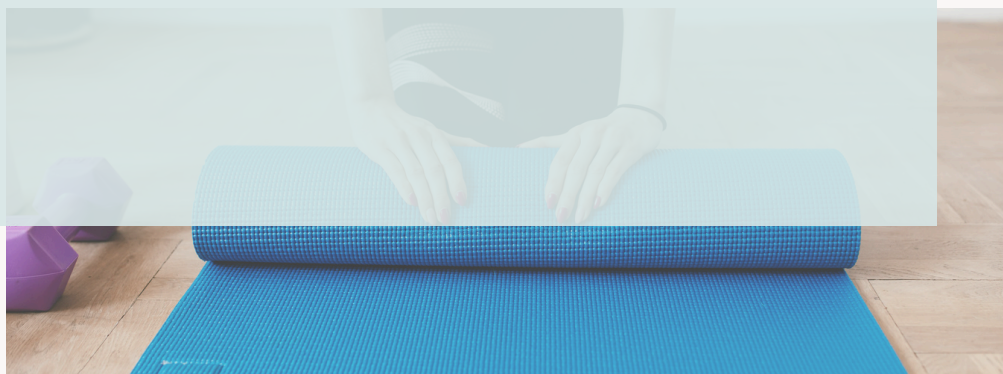
« Je pensais que 15 minutes ne serviraient à rien. Trois semaines plus tard, j'avais moins mal au dos... et j'ai perdu 3 cm de tour de taille sans rien changer. »

Sarah, 37 ans, assistante administrative

« Je n'avais jamais fait de sport. Les séances sont douces, progressives, et surtout... ma silhouette s'est affinée sans que je m'en rende compte. »

Julien, 51 ans, chauffeur

« Je me sentais rouillé. Aujourd'hui, je me sens vivant. Et mes vêtements tombent mieux. »



CHAPITRE 8 – VOTRE ACCOMPAGNEMENT

Pour vous accompagner encore plus facilement, j'envoie sur une application le lundi, mardi, mercredi et jeudi une séance guidée de 15-20 minutes, directement sur votre téléphone ou tablette.

Vous n'avez rien à planifier. Vous appuyez sur "play". Vous bougez. Vous progressez. Votre silhouette s'affine.

C'est la continuité parfaite de ce guide.

Une application avec la possibilité de la synchroniser avec votre montre intelligente. Suivez le programme en toute liberté.



CHAPITRE BONUS — AFFINER SA SILHOUETTE : LA VÉRITÉ SIMPLE

Affiner / Perdre du poids

On peut affiner, raffermir, tonifier, redessiner sa silhouette sans perdre un gramme.

La silhouette dépend de :

- la posture,
- la tonicité,
- la mobilité,
- la respiration,
- l'activation des muscles profonds.

Le rôle du mouvement

Quand on bouge régulièrement :

- la posture s'améliore,
- les tensions diminuent,
- les muscles profonds se tonifient,
- la silhouette se redessine.

Et la perte de poids ?

Elle peut arriver, mais ce n'est pas l'objectif.

Elle dépend aussi de vos habitudes :

- sucre,
- alcool,
- grignotage,
- stress,
- sommeil.

Pas de régime. Pas de pression. Juste de la conscience.

Conclusion

Votre corps n'a pas besoin de souffrir pour changer.
Il a besoin de mouvement, de douceur, de régularité.



SE TRANSFORMER
SE PERFECTIONNER
SE RETROUVER



www.coachingprosport.com