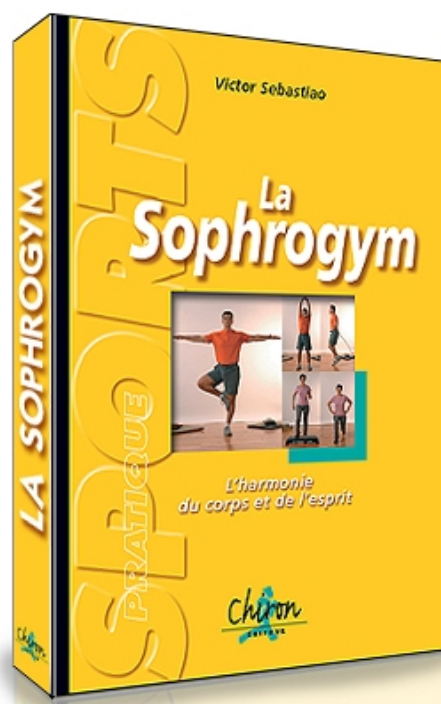


Bien-être Forme Santé
La Sophrogym®

« *L'harmonie du corps et de l'esprit* »

Respiration, relaxation dynamique, imagerie mentale,
autosuggestion, endurance, force, souplesse...

«**Mon Carnet de Bord**»



Sommaire

Présentation	p 3
Ma destination	p 5
Mon itinéraire	p 6
Mon visa médical	p 7
Mon passeport physique	p 8
Mon passeport mental	p 11
Mon journal de route	p 12
Résumé du livre « Sophrogym Présentation et Guide pratique »	p 23
Résumé du CD Audio Sophrogym « Présentation, séance guidée »	p 24
Nos Partenaires	p 25
Infos I.F.A.S.	p 26

Présentation

En cette fin du XX siècle, un courant irrésistible en faveur de l'exercice physique, favorisé par l'accroissement du temps des loisirs, gagne le monde entier. Parallèlement, la forme, le bien-être, la santé sont devenus des préoccupations majeures dans notre vie quotidienne. En effet les agressions sans cesse répétées du stress, de la vie trépidante, du manque d'activité physique, etc., mettent à mal notre équilibre physique et mental. Les pratiques physiques et mentales apparaissent dès lors comme des outils formidables pour toute une génération de sédentaires, ankylosés ou studieux qui redécouvrent le bien-être physique et mental que procure un corps qui fonctionne bien.

La Sophrogym est un programme d'entraînement combinant des exercices de gymnastique (activation cardiovasculaire, renforcement musculaire, étirements) d'une part, et de principes et techniques principalement apparentés à la Sophrologie (respiration, relaxation dynamique, imagerie mentale, autosuggestion) d'autre part.

La Sophrogym est une forme de pratique holistique visant à l'amélioration du bien-être de la forme et de la santé du pratiquant, grâce à un développement harmonieux et conjoint des capacités physiques et mentales. La Sophrogym s'installe dans le temps, ce qui la désigne fondamentalement comme une « gymnastique de longue vie ».

Une pratique régulière de 1 à 3 séances (de 45 minutes à 1 heure 15 minutes) par semaine (3 séances étant un optimum) permet d'obtenir entre autre les bénéfices suivants :

- Une sensation de bien-être accrue.
- Une amélioration de la condition physique (endurance, force, souplesse).
- Une optimisation de l'habileté motrice (coordination, équilibre).
- Une régulation du poids.
- Une meilleure gestion du stress (respiration, relaxation...).
- Une augmentation de la confiance et de l'estime de soi.
- Une amélioration des relations avec les autres.
- Une contribution au maintien ou à l'amélioration de la santé...

Cette pratique s'accompagne d'habitudes de vie saines (alimentation, rythme de vie...) qui renforcent les bienfaits de la Sophrogym...

La recherche du bien-être de la forme et de la santé, peut être représentée par une ascension le long d'un chemin de montagne. Le sommet représente l'harmonie du corps et de l'esprit.

Où que vous en soyez dans votre propre cheminement, ce « **Carnet de Bord** » (que vous pouvez imprimer et relier à votre convenance) est conçu pour vous accompagner dans votre périple et vous aidera à mettre en marche un processus de changement et de renouveau. Il est le livre d'histoire décrivant votre périple, il met en relief vos progrès, il met en évidence ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné dans la poursuite de votre objectif. Il vous permettra progressivement de vous approprier les principes, méthodes et exercices de Sophrogym. Il représente un outil précieux associé à l'ouvrage « **La Sophrogym** » (éditions **CHIRON 2006**)...

Ma destination

Quel que soit votre degré d'aspiration, il est important de vous fixer un objectif. Cela contribue à créer une dynamique, à donner une direction etc. Votre objectif sera ambitieux mais réaliste, positif, précis et planifié dans le temps. Pour clarifier votre but nous vous invitons d'une part à écrire votre objectif et d'autre part à compléter l'engagement (qui suit) avec vous-même en cochant vos décisions :

Mon objectif :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je m'engage à suivre les 12 séances de Sophrogym à raison de 3 séances par semaine, soit une séance nouvelle toutes les semaines pendant 3 mois.

Je m'engage à suivre les 12 séances de Sophrogym à raison de 2 séances par semaine, soit une séance nouvelle toutes les 2 semaines pendant 6 mois.

Je m'engage à suivre les 12 séances de Sophrogym à raison de 1 séance par semaine, soit une séance nouvelle toutes les 3 semaines pendant 9 mois.

Je m'engage à pratiquer la Sophrogym quand j'en aurai envie.

Autre :

Date et signature

Mon itinéraire

Avant de poursuivre votre cheminement, prenez le temps de compléter la fiche ci-dessous, elle vous permettra de dresser votre itinéraire et c'est bien connu, on a plus de chance d'atteindre sa destination lorsque l'on est muni d'une bonne carte routière !

Étapes	Découverte	Développement	Appropriation
N° de séance	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	9, 10, 11, 12
Durée*	1 mois 2 mois 3 mois	1 mois 2 mois 3 mois	1 mois 2 mois 3 mois
Date**	Du Au	Du Au	Du Au
Jour(s) d'entraînement***	Le à ... h ... Le à ... h ... Le à ... h ...	Le à ... h ... Le à ... h ... Le à ... h ...	Le à ... h ... Le à ... h ... Le à ... h ...

* Entourez votre choix.

** Complétez.

*** Indiquez votre ou vos jours d'entraînement (fixe si possible : lundi, mardi...) et leurs horaires.

Mon visa médical

Bien que les contre-indications liées à la pratique de la Sophrogym (pratique relativement douce) soient peu nombreuses, il convient avant de commencer la pratique de la Sophrogym, et quel que soit votre niveau, d'effectuer une visite médicale.

Examen médical et paramédical	Visa
<p>Général : Entretien et examen clinique</p>	<p>OUI / NON Date : Votre Signature :</p>
<p>Cardiaque : Electrocardiogramme</p>	<p>OUI / NON Date : Votre Signature :</p>
<p>Autre si besoin : </p>	<p>OUI / NON Date : Votre Signature :</p>

Mon passeport physique

Vous connaissez le dicton, « On ne peut pas savoir où on va si on ne sait pas où on a été » ! Il est vrai que ce n'est pas exactement ça, mais vous saisissez l'idée. Aussi au travers d'une série de quelques tests, nous vous proposons d'établir un diagnostic de votre condition physique :

Test de course sur place	
Fréquence cardiaque pour 30 secondes** :	Résultats en pts*
- ou = 52	20
53 - 58	15
59 - 64	10
65 et +	5

Test de saut en longueur	
Distance atteinte	Résultats en pts*
Après la 4 ^{ème} ligne	20
Entre la 3 ^{ème} et la 4 ^{ème} ligne	15
Entre la 2 ^{ème} et la 3 ^{ème} ligne	10
Entre la 1 ^{ère} et la 2 ^{ème} ligne	5

Test des abdominaux		
Barème homme (nombre de répétitions)** :	Barème Femme (nombre de répétitions)** :	Résultats en pts*
33 et +	23 et +	20
22 – 32	16 – 22	15
13 – 21	8 – 15	10
- de 13	- de 8	5

Test des pompes		
Barème homme (nombre de répétitions)** :	Barème Femme (nombre de répétitions)** :	Résultats en pts*
26 et +	15 et +	20
17 – 25	10 – 14	15
14 – 16	6 – 9	10
- de 14	- de 6	5

Test de souplesse avant assis		
Barème garçon (en cm)** :	Barème fille (en cm)** :	Résultats en pts*
47 et +	52 et +	20
41 – 46	46 – 51	15
35 – 40	40 – 45	10
- 35	- 40	5

Test du flamant aveugle	
Temps de maintien en secondes** :	Résultats en pts*
27 et +	20
16 – 26	15
5 – 15	10
- de 5	5

* entourez le résultat correspondant

** Notez votre performance

Pour chacun des tests, si vous avez obtenu :

- 5 points : cette qualité est à améliorer fortement.
- 10 points : cette qualité peut être encore renforcée.
- 15 ou 20 points : cette qualité est à entretenir.

Notez ici le total des points que vous avez obtenu

- Vous totalisez moins de 40 points (sur 120) :

Toutes les qualités sont en vous. Il vous faudra peut-être plus de temps que d'autres personnes pour les développer et les harmoniser, mais vous êtes

certainement en mesure d'y parvenir. La pratique régulière de la Sophrogym vous sera d'une aide certaine.

- Vous totalisez entre 40 et 80 points (sur 120) :
C'est bien, vous disposez des atouts pour évoluer et vous êtes sur la voie du bien-être de la forme et de la santé. L'avenir est entre vos mains, à condition de continuer à vous entraîner régulièrement. La pratique de la Sophrogym est un atout.
- Vous totalisez plus de 80 points (sur 120) :
Bravo, continuez à vous entraîner ! Vous avez su cultiver votre physique et votre mental, vous êtes sur la voie de l'harmonie du corps et de l'esprit. Une bonne hygiène de vie vous permettra de progresser et de conserver cette bonne condition physique.

Les tests proposés vous permettent de progresser dans la connaissance que vous avez de vous-même en évaluant vos potentialités, ainsi que les effets de votre pratique régulière de la Sophrogym. L'ensemble de ces tests d'évaluation pourra être effectué au début de chacune des périodes d'entraînement.

Mon passeport mental

Le questionnaire qui suit n'a d'autre ambition que de mettre en évidence votre niveau de stress en repérant les signes (non exhaustifs) de sa manifestation. Il pourra être effectué au début de chacune des périodes d'entraînement.

Test de stress	
Manifestations physiques	Cochez les cases qui correspondent à votre état ces jours-ci.
Fatigue	<input type="checkbox"/>
Trouble du sommeil	<input type="checkbox"/>
Trouble digestif	<input type="checkbox"/>
Douleur musculaire	<input type="checkbox"/>
Rythme cardiaque de repos élevé	<input type="checkbox"/>
Manifestations mentales	
Difficulté de concentration	<input type="checkbox"/>
Hyperactivité	<input type="checkbox"/>
Agressivité	<input type="checkbox"/>
Inquiétude	<input type="checkbox"/>
Isolement	<input type="checkbox"/>
Total (nombre de cases cochées)	

- Si vous avez coché au plus une case, vous semblez bien gérer votre stress.
- Si vous avez coché au plus 3 cases, un état de stress s'installe. Il est temps de mettre en place une routine de régulation (respiration, relaxation...).
- Si vous avez coché plus de 3 cases, vous semblez particulièrement stressé. Aussi, bien que la pratique régulière de la Sophrogym soit une aide précieuse, une aide médicale ou paramédicale spécialisée peut s'avérer utile.

Mon journal de route

Après chaque séance accordez-vous quelques minutes pour tenir votre journal de route de Sophrogym. Notez dans votre carnet toutes les impressions, sensations et réflexions que la séance que vous venez de vivre a suscité en vous.

N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Mon journal de route de Sophrogym			
N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Mon journal de route de Sophrogym			
N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Mon journal de route de Sophrogym			
N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Mon journal de route de Sophrogym			
N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Mon journal de route de Sophrogym			
N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Mon journal de route de Sophrogym			
N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Mon journal de route de Sophrogym			
N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Mon journal de route de Sophrogym			
N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Mon journal de route de Sophrogym			
N° de séance	Date	Heure	Perceptions, notes et commentaires

Résumé du livre

La Sophrogym® « *L'harmonie du corps et de l'esprit* »

(Editions Chiron, 2006)

L'auteur vous propose dans cet ouvrage un programme inédit et novateur, la « Sophrogym® ». Cette approche holistique vous permettra d'optimiser votre quête de la forme, du bien-être et de la santé par le développement conjoint et conscient d'habilités mentales et de qualités physiques.

Quel que soit votre âge et votre condition physique, les techniques et exercices de Sophrogym présentés dans ce livre vous offriront une approche moins stressante, plus sensée et plus utilitaire de l'entraînement mental et physique associé à la vie quotidienne.

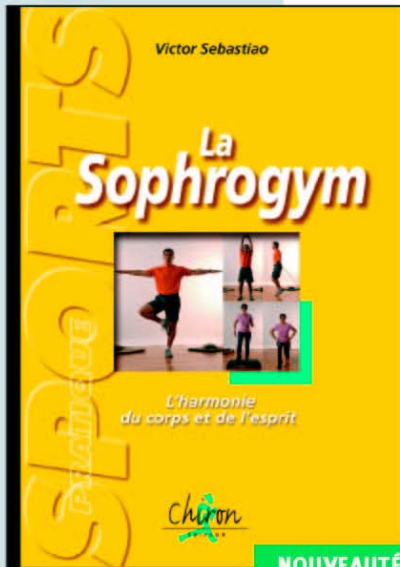
Vous trouverez dans ce livre :

- Une présentation illustrée de la Sophrogym et des éléments qui la composent :
 - Respiration
 - Relaxation dynamique
 - Imagerie mentale
 - Autosuggestion
 - Endurance
 - Force
 - Souplesse...
- Un guide pratique composé :
 - D'une procédure d'autoévaluation
 - D'un programme de 12 séances
 - De multiples conseils, propositions et astuces

Toutes les clés pour vous accompagner pas à pas et à votre rythme à la découverte de la Sophrogym® et vous permettre son appropriation.

LA SOPHROGYM
L'harmonie du corps et de l'esprit

PAR V. SEBASTIAO



« SANTÉ DU PRATIQUANT, GRÂCE À UN DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX ET CONJOINT DES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES. LA SOPHROGYM S'INSTALLE DANS LE TEMPS, CE QUI LA DÉSIGNE FONDAMENTALEMENT COMME UNE "GYMNASTIQUE DE LONGUE VIE". »

Une pratique régulière de 1 à 3 séances (de 45 mn à 1 h 15) par semaine (3 séances étant un optimum) permet d'obtenir, entre autres, les bénéfices suivants :

- Une sensation de bien-être accrue.
- Une amélioration de la condition physique.
- Une optimisation de l'habileté motrice (coordination, équilibre).
- Une régulation du poids.
- Une meilleure gestion du stress (respiration, relaxation...).
- Une augmentation de la confiance et de l'estime de soi.
- Une amélioration des relations avec les autres. »

Après une présentation illustrée et des éléments qui la composent (respiration, relaxation dynamique, imagerie mentale, autosuggestion, endurance, force, souplesse...), vous trouverez une seconde partie consacrée à une procédure d'auto-évaluation, à un programme de 12 séances, à de multiples conseils, propositions et astuces.

NOUVEAUTÉ
2006

ISBN : 2-7027-103-0

Code : SOPHRO1

Prix public TTC : 24 €



Victor Sebastiao, auteur de La préparation physique en boxe française (un best-seller) aux éditions Chiron est professeur de sport et titulaire du Brevet d'État d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme. Il a un master en sophrologie et est certifié en fitness, en relaxation, en éducation nutritionnelle, en diététique sportive. Préparateur sportif depuis dix ans, il est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau dans différentes disciplines, principalement en sports de combat en arts martiaux.

LIVRE DISPONIBLE CHEZ VOTRE LIBRAIRE HABITUEL
OU, À DÉFAUT, MERCI DE NOUS RETOURNER LE BON DE COMMANDE CI-DESSOUS.

Bon de commande

ENVOI FRANCO DE PORT

à retourner avec votre règlement à :
ÉDITIONS CHIRON — 10 rue Léon-Foucault — 78184 Saint-Quentin en Yvelines

Nom :

Adresse d'expédition :

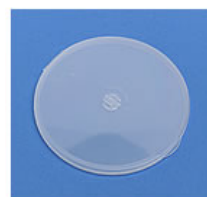
Je désire recevoir :

• La sophrogym - L'harmonie du corps et de l'esprit

Code	Qté	Prix	Total
SOPHRO1	24 €

- Joindre votre règlement par chèque -

CD Audio : La Sophrogym



(Livré dans un boîtier slim rond transparent)

1. Présentation de la Sophrogym 5' 2. Séance guidée 40'

La Sophrogym est un programme d'entraînement original novateur et efficace combinant d'une part des séquences de gymnastique telles que l'activation cardiovasculaire, le renforcement musculaire et les étirements et d'autre part des séquences inspirées des principes et techniques de la Sophrologie telles que la respiration, la relaxation dynamique, l'imagerie mentale et l'autosuggestion.

Une pratique régulière vous permettra d'obtenir entre-autre les bienfaits suivants :

- Un accroissement de votre bien-être.
- Une amélioration de votre endurance de votre force et de votre souplesse.
- Une optimisation de votre coordination et de votre équilibre.
- Une régulation de votre poids.
- Une meilleure gestion de votre stress...

La séance guidée, va vous permettre de découvrir et d'aborder la pratique de la Sophrogym en douceur et à votre rythme. Sa simplicité, sa durée d'environ 40' et la grande efficacité des exercices qui la composent, vous permettent de la pratiquer en tout lieu et à tout moment.

Un ebook illustrant la séance guidée est disponible gratuitement sur le www.sophrogym.com

✂.....

Bon de commande

A retourner avec votre règlement (par chèque) à :
IFAS – 10 rue Garon Duret – 69008 Lyon

Nom/prénom :

Adresse d'expédition :

E-mail :

Je désire recevoir le CD Audio Sophrogym, Présentation et séance guidée :	Qté	P.A.F	Total
		12 €	

Nos partenaires

Polar France

Cette société, leader et inventeur du cardiofréquencemètre, propose une large gamme de cardiofréquencemètres. Cet appareil, très simple d'utilisation, contribue à renforcer l'efficacité des séances de Sophrogym.

Z.I. Maysonnable
3, allée Latécoère
B.P. 233
64205 BIARRITZ CEDEX
Ligne Conseils : 08 92 68 42 01 (0,34 € la minute)
<http://www.polarfrance.fr>



Tatami confort

Cette société propose des tatamis en latex 100% naturel recouvert de paille d'Igusa. Cet accessoire pédagogique convient particulièrement bien à la pratique de la Sophrogym.

18, rue Daniel Blumenthal
68000 COLMAR
tél. : 03 89 79 06 64
<http://www.tatamiconfort.com>



Améthyste

Olivier Golibrodski est un compositeur de talent qui propose des musiques variant entre le New Age et la Relaxation. Sa musique électronique instrumentale à la fois douce et dynamique accompagne particulièrement bien la pratique de la Sophrogym.

215 rue Jean - Jacques Rousseau
92136 ISSY – les – Moulineaux Cedex
Tél. : 01.47.36.92.04
<http://www.amethyste-fr.com>
<http://www.olivier-g.com>



Infos I.F.A.S.

L'Institut de Formations et d'Animations Sportives de Lyon (IFAS) est l'association qui gère les animations et les stages de formation concernant la Sophrogym en France.



L'école de la réussite !

Cet ebook fait partie de la collection d'outils pédagogique élaborés par l'Institut de Formations et d'Animations Sportives de LYON (I.F.A.S.) que vous pouvez télécharger sur : <http://www.sophrogym.com>

Nous vous proposons de le passer gratuitement à vos amis intéressés. Si vous voulez le mettre sur votre site ou le joindre en cadeau avec un de vos produits, écrivez-nous pour obtenir une autorisation.

Pour toute question écrivez à :
<mailto:ifaslyon8@free.fr>

© V. SEBASTIAO