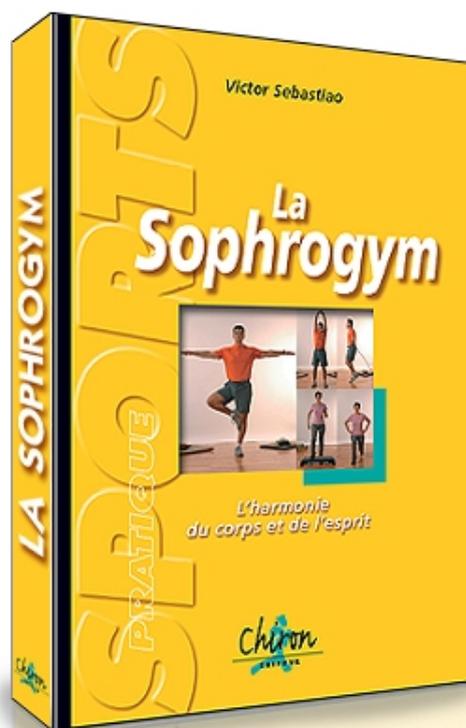


Bien-être Forme Santé  
**La Sophrogym®**

L'harmonie du corps et de l'esprit

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

«Présentation»



## Sommaire

Présentation de la Sophrogym .....	p 3
Les connaissances méthodologiques fondamentales .....	p 7
Trame d'une séance type de Sophrogym .....	p 8
Les 10 questions les plus fréquemment posées à propos de la Sophrogym .	p 9
Résumé du livre « Sophrogym Présentation et Guide pratique » .....	p 14
Résumé du CD Audio Sophrogym « Présentation, séance et Guidée » .....	p 15
Nos Partenaires .....	p 16
Informations I.F.A.S. ....	p 17

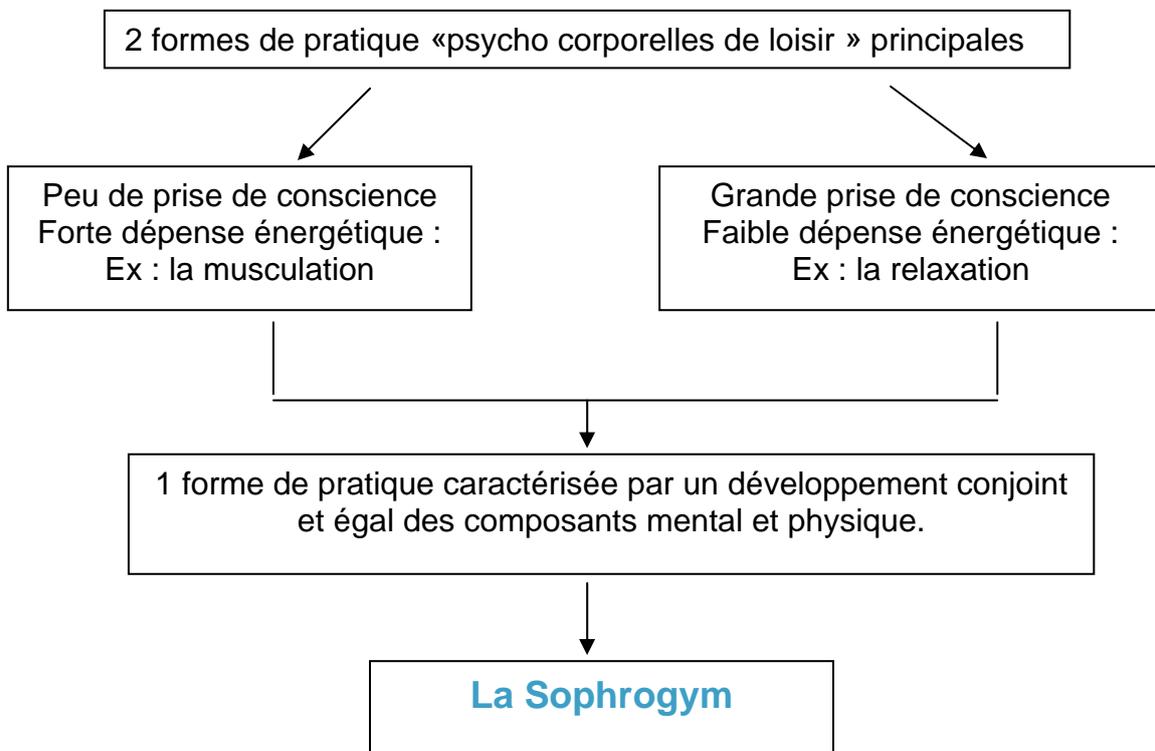
## Présentation de la Sophrogym

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.

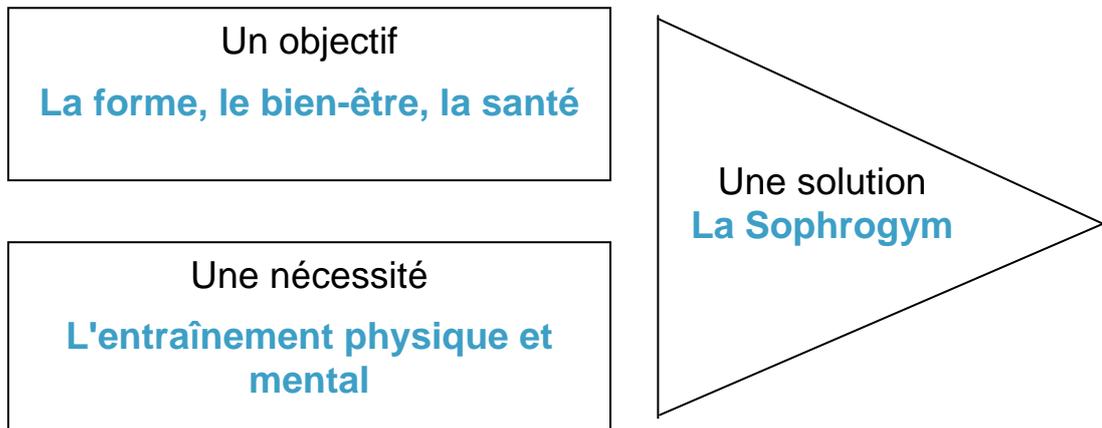
Les pratiques physiques et mentales apparaissent dès lors comme des outils formidables pour toute une génération de sédentaires, ankylosés ou studieux qui redécouvrent le bien-être physique et mental que procure un corps qui fonctionne bien.

On identifie deux courants principaux dans les pratiques «psycho corporelles de loisir» actuelles, l'un s'orientant d'avantage vers la culture du corps (peu de prise de conscience et forte dépense énergétique) et l'autre plutôt vers le développement des capacités mentales (grande prise de conscience et faible dépense énergétique).

Bien évidemment il semble difficile de concevoir la séparation du corps et de l'esprit. En effet, le physiologique retentit sur le psychologique et inversement. En d'autres termes au bien-être physique s'additionne le bien-être moral. Aussi, la "Sophrogym" vise à ne rentrer dans aucune de ces deux formes de pratique en particulier, mais plutôt vers une forme de pratique caractérisée par un développement conjoint et égal des composants mental et physique du pratiquant.

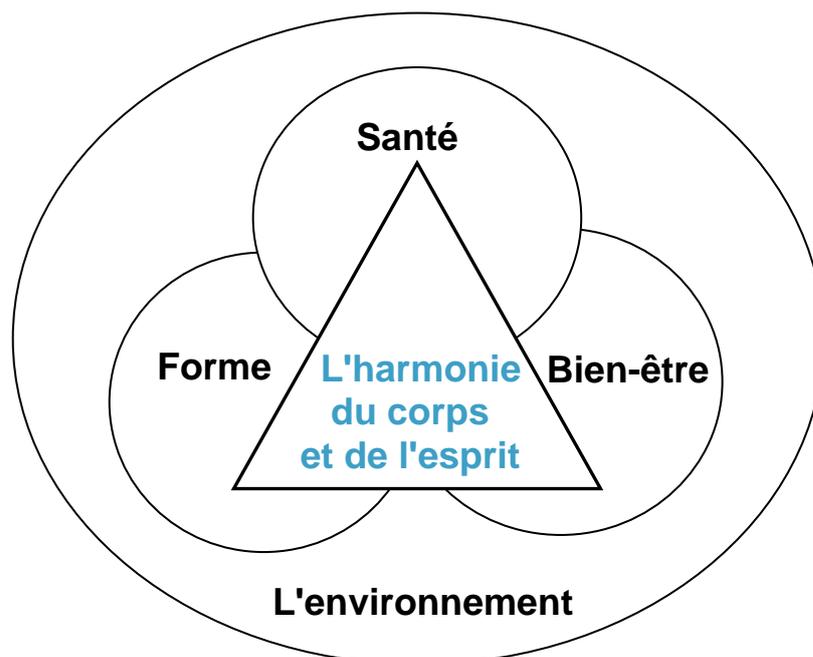


Il ne s'agit pas de dénigrer les bienfaits de l'ensemble de ces formes de pratique qui sont toutes complémentaires. Néanmoins, il apparaît souhaitable, logique et pratique d'optimiser cette recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit par le développement conjoint et complémentaire de la forme, du bien-être et de la santé lors d'une séance commune.



La forme, c'est d'abord disposer d'une bonne condition physique, ensuite c'est avoir une esthétique physique en accord avec soi-même et les autres. Le bien-être est lié au plaisir immédiat. L'ensemble est subordonné à la santé (absence de maladie) qui apparaît comme la condition de base.

Néanmoins, on peut être malade et éprouver du plaisir ou être en parfaite forme physique et se trouver trop gros ou pas assez musclé ou bien encore avoir un corps d'athlète et être déprimé...



Aussi, la forme, le bien-être ou la santé ne s'acquièrent pas mais se recherchent. C'est probablement cette recherche, ce chemin, plus encore que l'objectif, qui conduit à l'harmonie du corps et de l'esprit.

## "Mens sana in corpore sano"

Telle était l'éthique de la pratique sportive dans l'antiquité et Hippocrate lui-même écrivait, il y a plus de deux mille ans : « Toutes les parties de l'organisme qui abritent une fonction vitale restent saines, se développent et parviennent à un âge avancé si l'on en use avec modération et si on les entraîne dans leur propre domaine. Mais si l'on n'en use pas, elles sont enclines à la maladie, ne se développent pas et vieillissent prématurément. »

L'outil principal de cet entraînement est sans nul doute la gymnastique. C'est-à-dire « l'art d'assouplir et de fortifier le corps par des exercices convenables » (Petit Robert).

A l'autre bout du monde et bien des années plus tard le professeur Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre, met au point la sophrologie qui pourrait être partiellement considérée comme une "synthèse" de méthodes de relaxation et de techniques anciennes et modernes, occidentales et orientales susceptibles de modifier positivement l'état de conscience.

Le mot "sophrologie" a été créé à partir du grec ancien :

SOS	=	quiétude, sérénité, sain, équilibré, harmonieux
SOPHRONISO	=	modéré, sage
SOPHRON	=	sain d'esprit, de cœur
PHREN	=	esprit, conscience, cerveau mais autrefois le nerf phrénique (diaphragme)
LOGOS	=	science

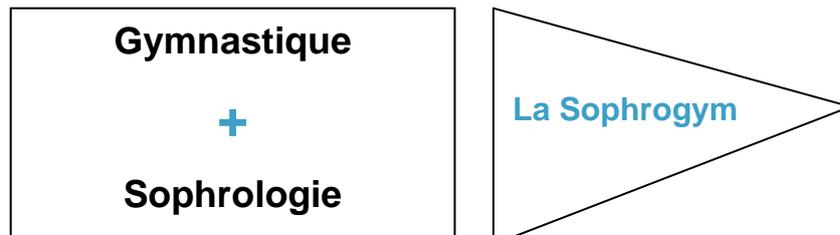
## Sophrologie = science de l'esprit serein.

Cette science de l'harmonie de l'esprit permet une prise de conscience intime des sensations, du corps, des émotions et favorise ainsi une meilleure connaissance de soi-même et de son environnement.

Notons ici que notre souci de clarté et de simplification ne vise pas à masquer au lecteur ni la richesse ni la complexité de la démarche sophrologique.

Cette notion de recherche du bien-être, de l'amélioration de la forme et de l'entretien de la santé par la combinaison de l'exercice physique et de l'harmonisation mentale est le fondement même de la Sophrogym.

## Deux outils principaux → Un programme d'entraînement



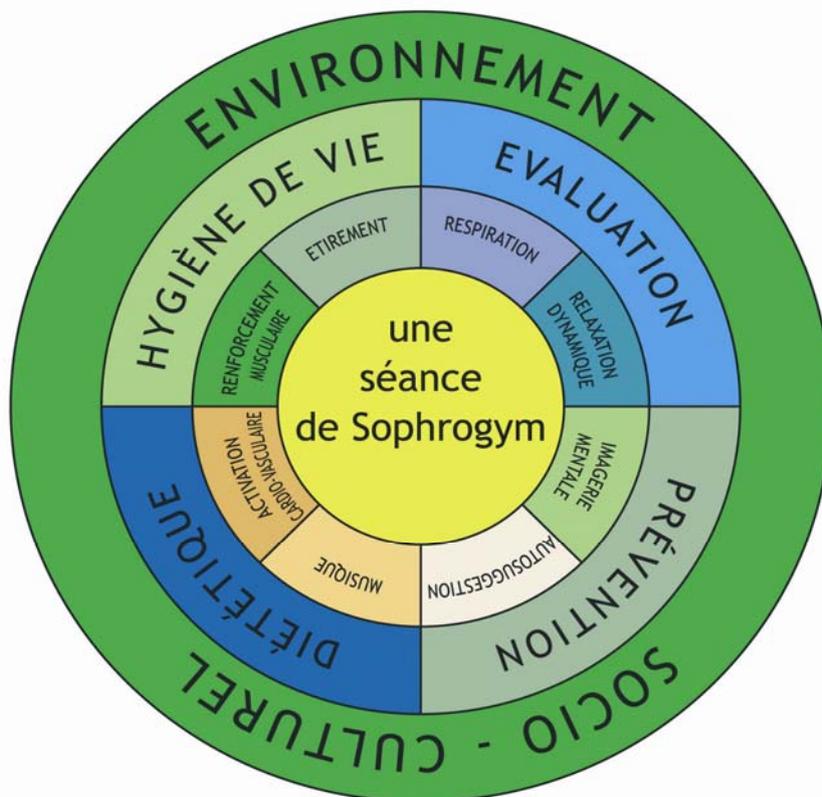
En résumé, la Sophrogym est donc un programme d'entraînement original construit à partir d'exercices de gymnastique d'une part et de principes et techniques principalement apparentés à la Sophrologie d'autre part.

Cet outil holistique (prise en compte de l'être dans sa totalité) vise à l'amélioration du bien-être de la forme et de la santé grâce à un développement harmonieux des capacités physiques et mentales.

## Les connaissances méthodologiques fondamentales

Endurance, relaxation dynamique, souplesse, etc. sont les composants conditionnels et coordinateurs de la Sophrogym. Pour préciser les modalités de leur utilisation et de leur développement nous avons établi un cadre de référence s'appuyant sur :

- des études relatives au développement des qualités physiques et des habilités mentales.
- l'observation et le suivi de l'entraînement d'utilisateurs de la Sophrogym.
- les connaissances actuelles de la biomécanique du geste sportif, de la biologie musculaire, du contrôle moteur...



Rappelons que le développement d'une qualité physique ou d'une habilité mentale doit aboutir au renforcement de la capacité fonctionnelle (c'est-à-dire, la capacité de pouvoir répondre efficacement aux sollicitations physiques de la vie quotidienne) et de l'indépendance psychologique, facteurs indispensables à une meilleure qualité de vie pour le pratiquant.

L'agencement harmonieux et spécifique de ces composants se traduit par une trame de séance type de Sophrogym qui tend à rendre le tout supérieur à la somme des parties et ainsi favoriser l'émergence du bien-être de la forme et de la santé. Cette trame peut, dans une certaine limite, être adaptée aux caractéristiques, aux besoins et aux envies de chacun. Les durées de chaque partie pourront alors être allongées ou diminuées...

Les parties 3 et 4 pourront parfois se confondre et prendre la forme d'un circuit où exercices d'activation cardiovasculaire et de renforcement musculaire s'alternent...

## Trame d'une séance type de Sophrogym

(Décompte effectué à partir d'une séance de 60 minutes)

Déroulement et contenu de la séance		Durée
1	<b>Présentation de la séance</b>	2mn
2	<p><b>mise en train</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration (1 exercice)</li> <li>• Relaxation dynamique (1 exercice)</li> <li>• Autosuggestion (1 à 3 formules intentionnelles)</li> <li>• Étirements (1 à 3 exercices)</li> </ul>	10 mn environ
3	<p><b>Activation cardio-vasculaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxation dynamique (1 exercice)</li> <li>• Endurance (2 ou 3 exercices)</li> <li>• Latéralisation, coordination...</li> </ul>	20 mn environ
4	<p><b>Renforcement musculaire localisé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxation dynamique (1 exercice)</li> <li>• Force (1 ou 2 exercices pour le bas du corps, le haut du corps et la sangle abdominale)</li> <li>• Équilibre (1 à 3 exercices)</li> </ul>	15 mn environ
5	<p><b>Souplesse et relaxation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Étirements (1 à 3 exercices)</li> <li>• Relaxation dynamique (1 exercice)</li> <li>• Imagerie mentale (1 exercice)</li> <li>• Autosuggestion (1 à 3 formules intentionnelles)</li> </ul>	15 mn environ
6	<b>Bilan de la séance</b> (carnet de bord)	2 mn

Les séances de Sophrogym individuelles ou collectives sont conçues pour être à la fois ludiques, éducatives, sans danger et efficaces.

## Les 10 questions les plus fréquemment posées à propos de la Sophrogym

### - 1. Qu'est ce que la Sophrogym ?

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.

### - 2. Qui a développé la Sophrogym ?

La Sophrogym est née en 1995, mais elle a réellement été codifiée par Victor SEBASTIAO (professeur de sport et sophrologue) en 2005 avec l'assistance d'une équipe de professionnels dont des sophrologues, des professeurs de culture physique, des instructeurs de fitness, des kinésithérapeutes regroupés au sein de l'Institut de Formations et d'Animations Sportives (IFAS) de Lyon.

### - 3. Quels sont les bienfaits majeurs de la Sophrogym ?

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...

- **4. La Sophrogym peut-elle limiter le mal de dos ?**

Oui. Le mal de dos est très répandu, on dit même que c'est le « mal du siècle ». Pourtant, il est d'avantage dû à une insuffisance musculaire (dûe en grande partie à l'inactivité) qu'à un réel état pathologique. Cette insuffisance musculaire se répercute sur les articulations, ce qui engendre stress et douleur...

La pratique régulière de la Sophrogym inclut le renforcement et les étirements qui contribueront à éviter le mal de dos et limiteront l'arthrose lombaire ou cervicale, la hernie discale, etc..

Bien évidemment, afin, de prévenir les petits maux de tous les jours et protéger votre dos, certains gestes ou mauvaises positions sont à éviter. Ainsi, par exemple :

- pour soulever de terre un objet, gardez le buste droit et pliez les jambes. Portez cet objet le plus près possible de votre corps,
- tenez-vous droit lorsque vous êtes assis,
- mettez un genou au sol (plutôt que vous pencher en avant) pour nettoyer ou aspirer sous les meubles...

- **5. Y a-t-il une tenue spécifique pour la pratique de la Sophrogym ?**

Une tenue de sport et une paire de baskets suffisent. Vous pouvez également adopter une tenue ample et souple permettant une grande liberté de mouvement et à l'exception de la partie « activation cardiovasculaire » vous pouvez vous entraîner pieds nus.

- **6. Faut-il être expérimenté en Sophrologie pour pratiquer la Sophrogym ?**

Non. Bien que la Sophrogym s'inspire de principes et de techniques issus de la Sophrologie, aucune connaissance préalable de la Sophrologie n'est nécessaire pour la pratique de la Sophrogym.

- **7. Tout le monde peut-il pratiquer la Sophrogym ?**

Oui. Les séances de Sophrogym collectives ou individuelles sont basées sur le principe de la pédagogie différenciée permettant d'adapter le contenu proposé aux caractéristiques, aux besoins et aux envies du pratiquant.

- **8. Une pratique exclusive de la Sophrogym, est-elle suffisante dans la recherche du bien-être de la forme et de la santé ?**

Oui. La Sophrogym est une excellente approche holistique (prise en compte de l'être dans sa totalité) et aide le pratiquant dans cette recherche. Elle permet à chacun de bien accompagner les années qui passent. Néanmoins, d'autres formes de pratique, en extérieur ou en groupe, par exemple, sont complémentaires. Cette pratique s'accompagne d'habitudes de vie saines (alimentation, rythme de vie...) qui renforcent les bienfaits de la Sophrogym.

- **9. La Sophrogym est-elle une thérapie ?**

Non. La Sophrogym n'a pas vocation à guérir ou à soigner une maladie même si elle est une activité favorisant la santé. À ce titre la pratique de la Sophrogym ne se substitue pas à un diagnostic et/ou à un traitement médical et/ou paramédical.

- **10. La Sophrogym est-elle une pratique spirituelle ?**

Non. On entend par spiritualisme « doctrine pour laquelle l'esprit constitue une réalité indépendante et supérieure » ou bien encore « doctrine reconnaissant l'existence de Dieu... » (Petit Robert). La pratique de la Sophrogym est avant tout un programme d'entraînement et revêt un caractère pratique et utilitaire et n'a pas comme objectif le développement d'une forme quelle qu'elle soit de spiritualité, bien qu'elle ne s'oppose à aucune doctrine en particulier.

## 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'habiletés 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 :

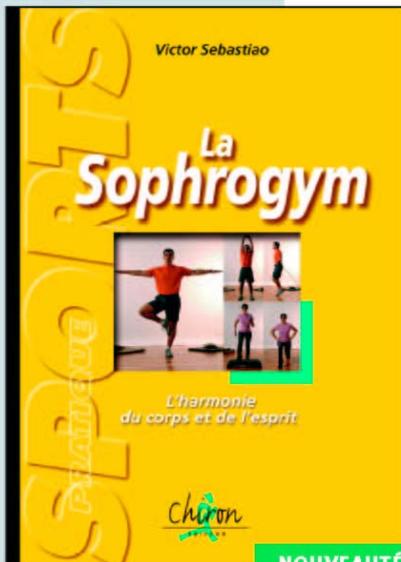
- Une présentation illustrée de la Sophrogym et des éléments qui la composent :
  - Respiration
  - Relaxation dynamique
  - Imagerie mentale
  - Autosuggestion
  - Endurance
  - Force
  - Souplesse...
- Un guide pratique composé :
  - D'une procédure d'autoévaluation
  - D'un programme de 12 séances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



**NOUVEAUTÉ**  
2006

ISBN : 2-7027-103-0

Code : SOPHRO1

Prix public TTC : 24 €

**Chiron**  
ÉDITEUR

« 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.

*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.*

[www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com)

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 :

	Code	Qté	Prix	Total
• La sophrogym - L'harmonie du corps et de l'esprit	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](http://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 cardiofréquence-mètre, propose une large gamme de cardiofréquence-mètres. 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