



**Le coaching forme & santé en ligne
développé par les experts de**

SPORTONUS

www.sportonus.com

Un accès personnel et sécurisé



Léa,

Bienvenue sur votre page d'accès au Baromètre Action Santé Explorer.

Vous êtes en face d'un indicateur de votre état de santé. La Santé représente les capacités de votre corps dans les domaines physique, mental et émotionnel. Grâce à ce programme élaboré par des professionnels de la santé et du sport, vous allez avoir un aperçu de l'état de vos potentiels vitaux à un temps « t ».

Dans un premier temps, veuillez répondre spontanément et avec beaucoup de réalisme aux questions posées pour que nos conseils soient adaptés à votre situation. Elles concernent vos habitudes alimentaires, votre niveau de préparation physique et la gestion de vos émotions. Une barre de progression vous permettra de connaître à tout moment votre situation dans ce questionnaire. Vous pouvez vous arrêter et le reprendre quand vous voulez ; vos réponses seront automatiquement sauvegardées.

Attention, pour bénéficier des conseils de notre équipe de professionnels du sport et de la santé, vous devez absolument terminer les différents quizz.

Nous vous rappelons que vous êtes le seul détenteur de vos identifiants et mot de passe, et que par conséquent nous ne serons pas en mesure de vous les renvoyer en cas d'oubli. Veuillez donc à bien noter vos codes d'accès.

Assistance technique : support@barometresante.com

Identifiant Unique

Mot de passe



Ce site respecte les [principes de la charte HONcode](#).
[Vérifiez ici.](#)



Un questionnaire totalement confidentiel ...



Préparation Physique / **CARDIO - TRAINING**

Vous êtes...

- Une femme
- Un homme



Quel âge avez-vous ?

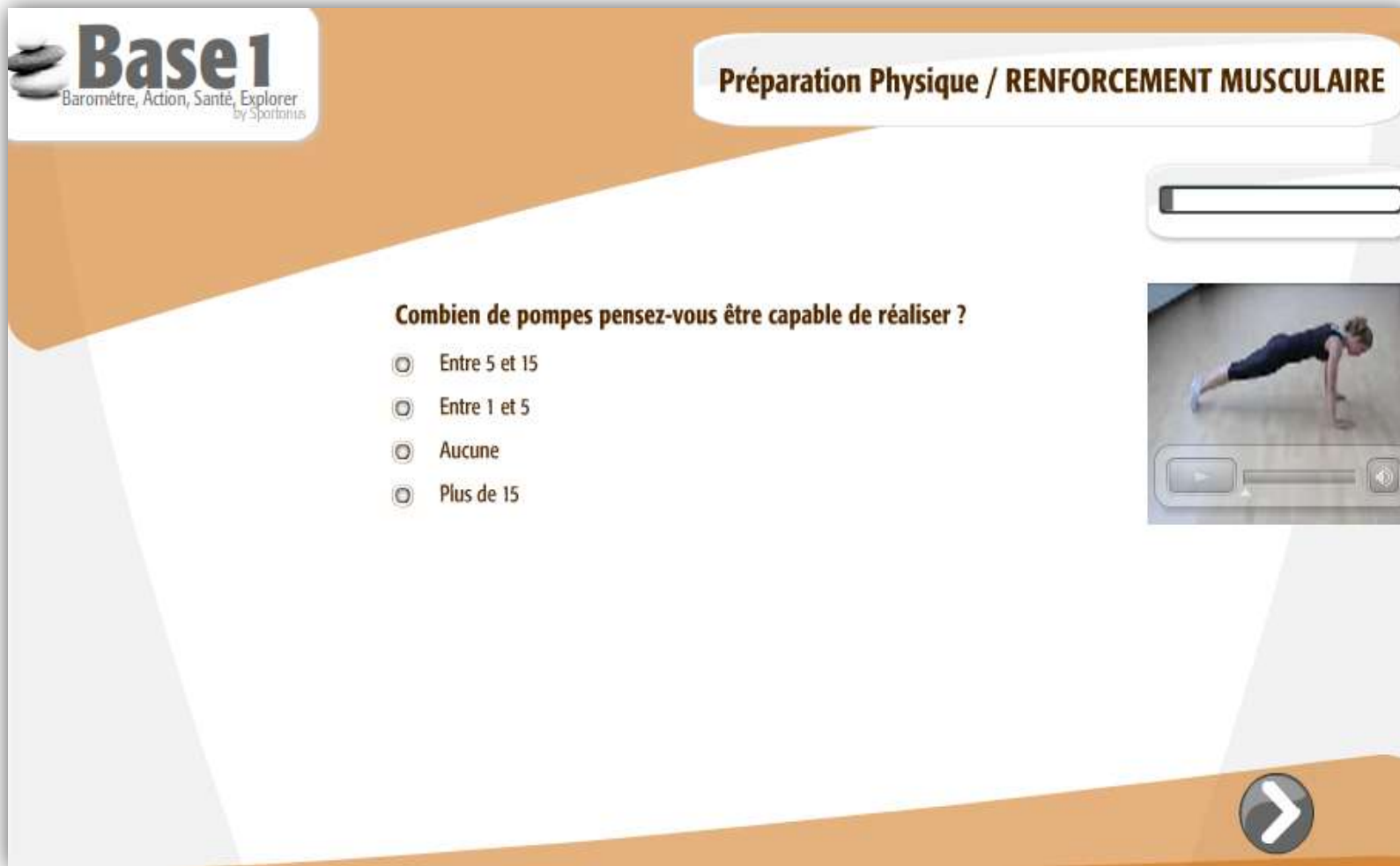
- Entre 30 et 45 ans
- Moins de 30 ans
- Entre 45 et 60 ans
- Plus de 60 ans

Fumez-vous ?

- Entre 10 à 20 cigarettes par jour
- Moins de 10 cigarettes par jour
- Plus de 20 cigarettes par jour
- Non, jamais



Des illustrations par des médias (vidéos, animations, photos)




Base 1
Baromètre, Action, Santé, Explorer
by Sportatus

Préparation Physique / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Combien de pompes pensez-vous être capable de réaliser ?

- Entre 5 et 15
- Entre 1 et 5
- Aucune
- Plus de 15

Entre 1 et 5



Next button

Des questions sur vos capacités physiques ...



Debout, mains jointes dans le dos, bras tendus. Sans vous pencher en avant, déterminez l'angle maximum entre votre buste et vos bras.

- Moins de 30 degrés
- Entre 30 et 60 degrés
- Vous ne pouvez pas à tendre les bras
- Plus de 60 degrés



Debout face au bureau, essayez de poser les mains à plat avec le bout des doigts orienté vers vous. Vos épaules sont...

- En avant des poignets
- En avant des poignets ainsi que votre poitrine
- A l'aplomb (au dessus) des poignets
- En arrière de vos poignets



Etes-vous capable de vous asseoir en tailleur, en mettant les plantes de pieds l'une contre l'autre ?

- Oui, mais les genoux sont très hauts par rapport au sol
- Oui, les genoux touchent le sol et vous pouvez cambrer le bas du dos
- Oui, les genoux sont presque au sol
- Non



... mais aussi sur vos émotions



Vous venez de recevoir une armoire que vous décidez de monter avec votre ami(e). Vous ne vous en sortez pas.

- Vous faites une pause puis reprenez calmement
- Vous jurez
- Vous abandonnez le travail.
- Vous l'invectivez (lui faites des reproches)

C'est le jour de votre anniversaire et il/elle oublie de vous le fêter.

- Vous lui faites des reproches.
- Vous ruminez votre rancœur.
- Vous êtes déçu(e) mais ne le montrez pas.
- Vous prenez cela avec humour.



Au restaurant le ou la serveur(se) se montre très familier avec votre conjoint.

- Vous abréguez le repas.
- Vous faites la tête
- Vous lui faites une scène.
- Cela vous amuse.

... et vos habitudes alimentaires



Prenez-vous un petit déjeuner ?

- Non, jamais
- Oui, tous les jours
- Je le saute parfois

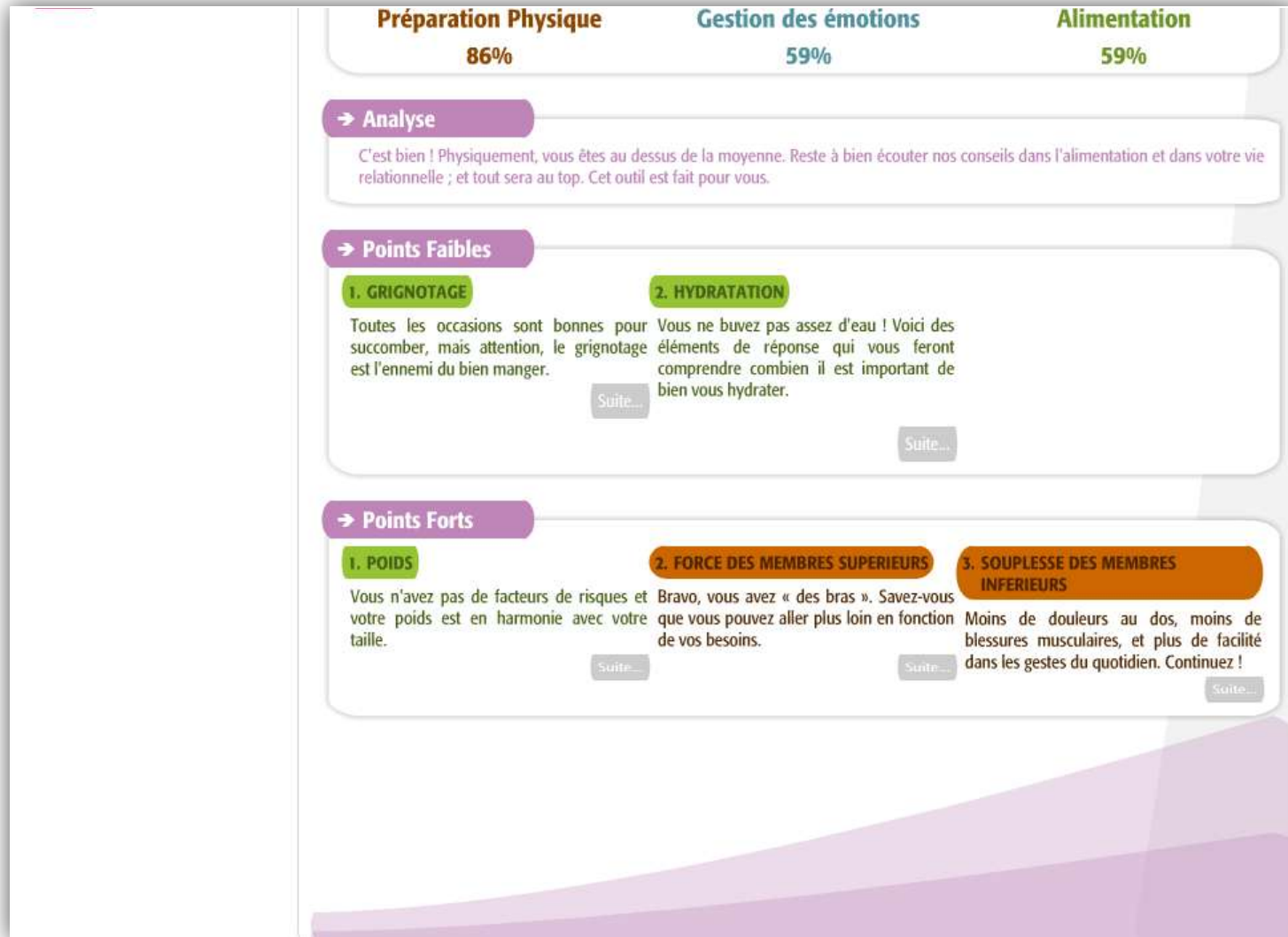


→ Un de bilan forme et santé pour :

- Analyser votre profil



- Vous indiquer les priorités à travailler



- Vous fournir des conseils et programmes adaptés...



Synthèse

Préparation Physique

Gestion des émotions

Alimentation

- STRETCHING
 - Membres inférieurs
 - Dos et nuque
 - Epaulés et bras
- CARDIO - TRAINING
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 - Tronc
 - Membres supérieurs
 - Membres inférieurs

Vous venez de répondre à un questionnaire sur votre forme physique.

Léa, votre résultat total est de

17 / 20



17 / 20

Stretching :

C'est une forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme. Le stretching a deux objectifs : l'assouplissement et la relaxation.



18 / 20

Cardio-Training :

C'est l'indicateur des aptitudes de votre cœur. L'entretenir quotidiennement par une activité physique réduit les risques de maladies cardio-vasculaires comme l'hypertension, l'hypercholestérolémie... etc.



17 / 20

Renforcement Musculaire :

Votre résultat est l'indicateur de la force de vos muscles. Se sentir plus fort au quotidien, c'est aussi se sentir plus résistant et pouvoir faire face à tous les obstacles.

Indications :

Léa, vous allez pouvoir naviguer sur le menu de gauche dans les différents onglets. Un programme personnalisé a été conçu pour vous. Prenez le temps de découvrir votre programme puis essayer de le mettre en application le plus régulièrement possible.

...en fonction de votre niveau et de vos objectifs

Base1
Baromètre, Action, Santé, Explorer
by Sportinus

Synthèse Préparation Physique Gestion des émotions Alimentation

- STRETCHING
 - Membres inférieurs
 - Dos et nuque
 - Epaulés et bras
- CARDIO - TRAINING
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 - Tronc
 - Membres supérieurs
 - Membres inférieurs

Concernant votre renforcement musculaire du tronc, avez vous des objectifs ? (Une seule proposition de programme. Ce choix est définitif)

- Sportif
- Gestuel
- Esthétique

➔

Programmes téléchargeables et imprimables

- **CARDIO - TRAINING**
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
- Tronc
- Membres supérieurs
- Membres inférieurs

➤ VOTRE PROFIL

➤ COMMENT ÇA MARCHE

➤ LES CONSEILS DES COACHS POUR L'APPLICATION DE VOTRE PROGRAMME

➤ VOTRE PROGRAMME STRETCHING



DECOUPAGE D'UNE SEANCE

- . 15'-20' d'échauffement cardio training (footing, vélo, rameur, elliptique*) + échauffement des articulations (rotations, mouvements simples*)
 - . ou séance de sport
- Puis mise en place des exercices avec une construction identique : exercices debout, puis assis.

DEBOUT

EXERCICE 1 : Etirements du Moyen fessier

Explication de l'exercice : Debout, la jambe à étirer est fléchie sur une table. Elle repose sur sa face externe, le genou pointé vers l'avant. Le buste droit. Gagnez en inclinant le buste vers l'avant et en le tournant à l'opposé de la jambe tendue. Maintenir 10 à 15 s sans aller jusqu'à la douleur. Si l'exercice est aisément réalisé, augmenter la hauteur du support



EXERCICE 2 : Etirements des Adducteurs

Explication de l'exercice : Debout, les jambes écartées et tendues, les pieds parallèles pointe de pied tournée vers l'avant. Buste droit, se pencher en avant. Maintenir 10 à 15 s sans aller jusqu'à la douleur. Variante : le buste peut se fléchir pleinement vers l'avant pour augmenter la sensation de décontraction



EXERCICE 3 : Etirements des Adducteurs

Explication de l'exercice : Debout, les jambes écartées et tendues, les pieds parallèles, pointes de pied tournées vers l'avant. Buste droit. Tourner le buste vers la jambe à étirer avant de se pencher en avant. Maintenir 10 à 15 s sans aller jusqu'à la



Une séance audio et des conseils pour vous aider à vous relaxer



Synthèse Préparation Physique Gestion des émotions Alimentation

- COMPORTEMENT SPONTANE
 - Maf à l'aise
 - Retrait
 - Galvanisé
- COMMUNICATION
 - Opposition
 - Harmonie
- SEANCE DE RELAXATION

GERER VOTRE SOMMEIL

Vous rencontrez de réels problèmes de sommeil. Nuit après nuit, votre corps récupère de moins en moins, vous vous endormez contracté(e), en tension, physiquement et mentalement, vous n'arrivez plus à lâcher prise. Le sommeil est quelque chose de très important, et encore plus sa qualité que sa quantité. Réconciliez-vous avec votre sommeil.

Vous pouvez suivre la séance audio de sophrologie ci-contre ou bien réaliser les exercices ci-dessous.



EXERCICE 1 : Relaxez-vous !
Fermez les yeux, concentrez-vous sur votre respiration, constatez le rythme, l'amplitude et la manière dont vous respirez ; puis déplacez votre attention sur tous les points d'appui de votre corps en commençant par la plante des pieds.
Au fur et à mesure, crispez et relâchez plusieurs fois de suite chaque partie de votre corps, d'abord les pieds, puis les fesses, puis les épaules et enfin le visage.
Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration, rendez-la ample, calme et harmonieuse.
Etirez-vous. Bâillez. Ouvrez les yeux.

EXERCICE 2 : Visualisez une bonne nuit !
Cet exercice est à faire dans la journée avant 16 heures.

Asseyez-vous confortablement. Relâchez tous vos muscles et concentrez-vous sur votre respiration. Faites en sorte qu'elle devienne calme et harmonieuse.
Imaginez-vous au moment de vous coucher. Vous pouvez voir la couleur de votre chambre, le calme, peut-être même l'odeur de votre chambre.

Et des conseils d'hygiène alimentaire



Synthèse

Préparation Physique

Gestion des émotions

Alimentation

- Petit Déjeuner
- Déjeuner
- Diner
- Comportement pendant les repas
- Histoire Pondérale
- Variation de Poids
- Analyses Sanguines
- Grignotage
- Hydratation
- Alcool
- IMC

➤ ÉVITER LE GRIGNOTAGE

➤ LA COLLATION PLUTOT QUE LE GRIGNOTAGE

Sandrine, vous savez que vous ne résistez pas au grignotage. Une vraie collation vous aidera à garder ce côté plaisir sans avoir d'influence néfaste sur votre bien-être.

Préférez un vrai petit repas de qualité, consommé assis, et non debout à côté du réfrigérateur ou du distributeur, tel un voleur ;

Le cerveau ne peut comptabiliser les calories si vous restez actif. Les occasions ne manquent pas : le petit dernier à surveiller, la préparation du repas, la fin du feuilleton à la télévision...

Bref, posez-vous pour laisser votre organisme tenir sa comptabilité calorique :

- Belle tranche de pain et carré de chocolat
- Baguette et morceau de fromage
- Pain individuel fantaisie (noix, noisettes) trouvé en boulangerie. Évitez la fougasse aux olives.
- Fromage blanc et fruit comme la banane ou autre fruit de saison
- Tarte aux pommes maison et verre de lait ½ écrémé

Et pensez toujours à bien boire en cours de journée. En situation de déshydratation, le cerveau peut se tromper et vous envoyer des signaux de faim au lieu de soif. Le plus simple est alors d'attraper votre bouteille d'eau.





C'EST DONC :

- Un bilan forme et santé d'1/2 heure
- Des conseils et programmes personnalisés pour améliorer votre état de forme
- 3 mois d'accès en ligne à votre espace personnel
- Des relances par e-mail tous les 15 jours pour entretenir votre motivation

SPORT**TONUS**

Pour plus d'informations :

01 47 85 83 54

infos@sportonus.com