

# LE **GUIDE** POUR ENFIN **ATTEINDRE** VOS **OBJECTIFS**

LES 4 PILIERS DE NOTRE MÉTHODE POUR  
AMÉLIORER LA SANTÉ  
DE NOS ADHÉRENTS



# À PROPOS

Notre mission est d'aider les personnes à atteindre leurs objectifs, se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête.

Grâce à notre méthode, nous avons aidé plus de 500 personnes à obtenir des résultats sur ces dernières années

Dans ce guide, vous allez découvrir les 4 piliers de notre méthode.

Il vous permettra de vous poser les bonnes questions pour bien démarrer dans la réalisation de vos objectifs de santé.



# Qui sommes-nous ?

## **Alexandre**

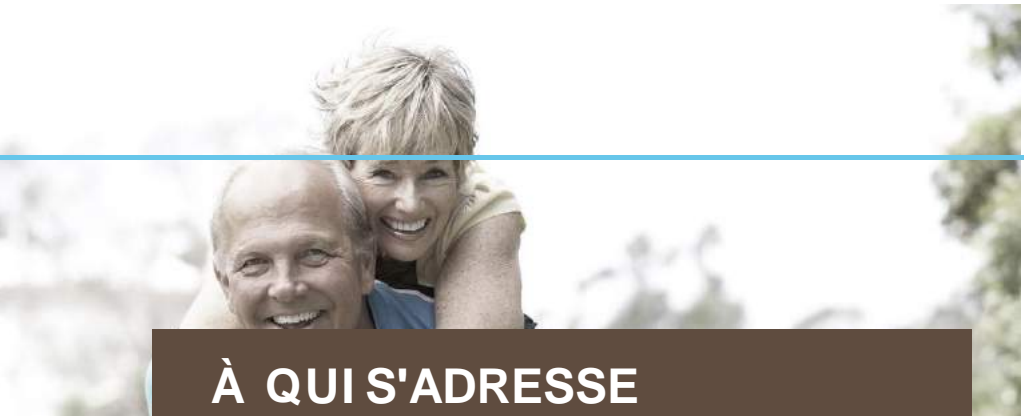
*Fondateur d' ALEGRIA - Centre de Fitness  
Coach sportif diplômé d'État depuis  
2004*



## **Yannick**

*Conseiller sportif*





## À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

- Ceux qui veulent **mincir, perdre du poids.**
- Ceux qui veulent **s'affiner et setonifier.**
- Ce qui veulent **améliorer leur condition physique.**
- Ceux qui veulent **diminuer leur mal dedos.**
- Ceux qui veulent **évacuer leur stress.**
- Ceux qui veulent **se sentir mieux dans leur peau.**
- Ceux qui se disent : "**Je n'ai pas le temps** avec mon travail et ma vie de famille", "**Ce n'est pas fait pour moi**", "**Je n'ai plus l'âge**", "Il me faut déjà **une condition physique pour démarrer**" ...

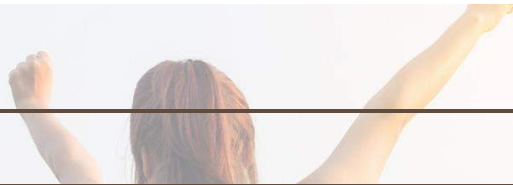




## LES PROBLÈMES QUE VIVAIENT NOS ADHÉRENTS

- ▶ Être seul dans leur mal être... Vivre un gros stress et commencer à baisser les bras.
- ▶ Ne pas réussir à atteindre leurs objectifs, à obtenir des résultats, malgré parfois des années d'efforts et de frustration.
- ▶ Des problèmes de sommeil et une perte de joie de vivre.
- ▶ Une santé qui déraile, accompagnée d'une perte de vitalité, de mobilité, qui ternissent les années à venir.
- ▶ Une perte d'estime de soi, de confiance en soi et la pression du regard des autres.
- ▶ Un manque d'énergie et de motivation.
- ▶ Se sentir mal dans sa peau et ne plus savoir quelle solution choisir pour avoir des résultats réels, marre de l'effetyoyo.





# COMMENT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ ET OBTENIR DES RÉSULTATS ?

## SOMMAIRE

1. **LES 4 ERREURS** que commettent systématiquement les personnes qui n'ont pas de résultats page 7
2. **LE BILAN** de votre forme page 8
3. **LES IDÉES REÇUES** qui poussent à faire ses erreurs page 9
4. **LES 4 CROYANCES, ATTITUDES, COMPORTEMENTS** qui poussent à faire ses erreurs page 10
5. **LES 4 PILIERS** de notre méthode page 11
6. **COMMENT INTÉGRER** ces 4 piliers dans votre vie pour obtenir des résultats page 21



# 1

## SI VOUS N'ARRIVEZ PAS OBTENIR VOS RÉSULTATS SOUHAITÉS, VOUS COMMETTEZ CERTAINEMENT CES ERREURS

- ▶ Vos **objectifs** ne sont **pas suffisamment clairs** . Dans notre centre, nous appliquons une méthode **S. M. A. R. T** que nous utilisons systématiquement avec nos adhérents.
- ▶ Les **activités** que vous avez décidé de faire ne sont **pas adaptées** à votre objectif et/ou vous avez décidé de faire à votre "sauce".
- ▶ Vous vous tournez vers des salles "**LOW COST** ", associatives, **sans personnel accompagnant ou qualifié**.
- ▶ Vous manquez de **patience**. C'est tout à fait **normal** !





# 2

## LE BILAN DE VOTRE FORME

- Comment est votre condition physique aujourd'hui ?  
 Mauvaise       Moyenne       Excellente
- Depuis combien de temps êtes-vous dans cette situation ?  
.....
- Quels sont vos différents objectifs ?(plusieurs réponses possibles)  
 Perdre du poids / Mincir       Mieux gérer votre stress       Sesculpter  
 Setonifier / Se raffermir       Améliorer votre estime de soi  
 Augmenter votre énergie       Améliorer votre confiance en vous  
 Se muscler       Se sentir bien dans son corps  
 Améliorer votre endurance et votre souffle       Autre : .....
- Quelle est votre priorité n°1 ? .....
- Qu'est qui vous manque pour atteindre les résultats que vous souhaitez ? .....
- De quoi avez-vous besoin ? .....
- Qu'est que cela vous apportera d'atteindre les résultats que vous souhaitez ? .....
- Comment vous sentirez vous si vous ne faites rien pour atteindre vos objectifs ? .....





# 3

## LES IDÉES REÇUES QUI POUSSENT À FAIRE CES ERREURS ET QUI VOUS EMPÊCHENT D'AVOIR DES RÉSULTATS

- ▶ Vous pensez qu'il faut absolument faire du cardio pour maigrir, **FAUX** ❌
- ▶ Vous pensez qu'il faut passer des heures à la salle de sport pour avoir des résultats, **FAUX** ❌
- ▶ Vous pensez qu'il faut éliminer toutes les sources de plaisir dans votre alimentation, **FAUX** ❌
- ▶ Vous pensez que les féculents (pâtes, riz, pain ...) font forcément grossir, **FAUX** ❌
- ▶ Vous pensez que les salles de sport de ne sont pas faites pour vous, qu'il faut déjà être en bonne forme physique pour démarrer, **FAUX** ❌
- ▶ Vous pensez qu'il faut être accompagné et conseillé pour obtenir des résultats, **VRAI** ✓



# 4

## LES ATTITUDES QUI VOUS POUSSENT À FAIRE CES ERREURS

- ▶ J'espère avoir la bonne stratégie mais **je n'obtiens pas les résultats souhaités** .
- ▶ J'espère que ma situation est **différente** : ma vie, mes contraintes, mon emploi du temps, etc.
- ▶ **J'ai besoin de consulter mon entourage avant de prendre une décision** alors que moi seul( e) peut déterminer ce qui est bon pour moi...
- ▶ **Je ne suis pas prêt( e) à investir dans ma santé, mon bien-être, mon développement personnel** parce que j'ai peur que ça ne fonctionne pas pour moi, même si je sais que ça fonctionne pour les autres.
- ▶ **[ BONUS ]** Je prends le temps de réfléchir avant de prendre une décision... et **je finis par laisser mes problèmes s'amplifier**, plutôt que de passer à l'action, d'avancer, de progresser.





# 4

LA MÉTHODE À APPLIQUER  
DÈS MAINTENANT POUR  
OBTENIR DES RÉSULTATS

PILIER 1: LA CLARTÉ

PILIER 2 : LA STRATÉGIE

PILIER 3 : L'ENGAGEMENT

PILIER 4 : L'ÉTAT D'ESPRIT

DE LA RÉUSSITE





# PILIER 1

# LA CLARTÉ

Est- ce que mes objectifs sont clairs ?

Savez- vous parfaitement si :

- ✓ **Votre objectif est spécifique ?** La formulation d'un objectif se doit d'être la plus précise et la plus compréhensible possible.
- ✓ **Votre objectif est mesurable ?** C'est un critère qui permet d'avoir une idée de l'évolution.
- ✓ **Votre objectif est accessible ?** Les objectifs que l'on se fixe doivent être accessibles, et le fait d'avoir la certitude que l'on est capable des les atteindre peut constituer une grande source de motivation.
- ✓ **Votre objectif est réaliste ?** Il faut rester le plus réaliste possible, afin de ne pas avoir à douter ne serait- ce qu'un instant, quelles que soient les difficultés qui surviendront.
- ✓ **Votre objectif est temporel ?** Quel que soit le type d'objectif que l'on se fixe, il doit être limité dans le temps, afin d'éviter de trop longue phase de stagnation (perte de temps et d'argent..).





## PILIER 2

# LA STRATÉGIE

Est- ce que ma stratégie est la bonne ?

Savez- vous parfaitement si :

- Les activités que vous choisissez sont adaptées à votre situation ?
- L'intensité de vos entraînements est adéquate pour obtenir des résultats ?
- Votre alimentation est adaptée à votre objectif ?
- Vous faites les bons choix alimentaires ?
- Vous choisissez les bonnes quantités pour équilibrer votre alimentation ?

**VOUS L'AUREZ COMPRIS, IL VOUS FAUT UNE  
STRATÉGIE PRÉCISE À METTRE EN PLACE SI VOUS  
SOUHAITEZ ATTEINDRE VOS OBJECTIFS.**





## PILIER 3

# L'ENGAGEMENT

- ▶ Êtes- vous pleinement engagés dans la réalisation de vos objectifs ?
- ▶ Faites- vous preuve de discipline, de détermination ?
- ▶ Vous tenez vous à vos engagements, vos résolutions ?
- ▶ Avez- vous tendance à procrastiner ?
- ▶ Voulez- vous vraiment sortir de cette situation ?
- ▶ Avez- vous des schémas d'auto- sabotage ?

**VOUS L'AUREZ COMPRIS ICI AUSSI, L'ENGAGEMENT EST UN PILIER ESSENTIEL SANS LEQUEL IL EST TRÈS DIFFICILE D'ATTEINDRE VOS OBJECTIFS.**





## PILIER 4

# L'ÉTAT D'ESPRIT

- ▶ Je suis intègre, je dis ce que je fais, je fais ce que je dis et je passe à l'action
- ▶ Je demande de l'aide, je n'ai pas peur de solliciter une aide extérieure, c'est une grande force et cela demande de l'humilité de faire appel à l'expertise de l'autre
- ▶ Je me dis que rien n'est impossible: Pourquoi pas moi ? Je passe à l'action
- ▶ Je m'inscris dans la dynamique du succès en évoluant dans un environnement inspirant qui me permet d'évoluer et d'avancer jour après jour

**VOUS L'AUREZ COMPRIS ICI AUSSI, L'ENGAGEMENT EST UN PILIER ESSENTIEL SANS LEQUEL IL EST TRÈS DIFFICILE D'ATTEINDRE VOS OBJECTIFS.**



# Les avis de nos adhérents



**roselyne**

3 reviews



★★★★★ 10 months ago

**Positive:** Communication, Professionalism, Quality

Quel bonheur de retrouver notre salle en petit comité, Alexandre nous accueillant avec le sourire, toujours à l'écoute, la salle impeccablement propre, des gels hydro alcooliques à profusion. Il faut vite venir ou revenir!!! ... [More](#)

Visited in June 2020



**Jacques**

4 reviews · 18 photos

★★★★☆ 2 years ago

efficace et convivial...super 🍷



**Dominique**

2 reviews

★★★★★ 4 years ago

On se sent super bien après chaque séance grâce aux conseils de Alexandre et de Delphine . Club très sympa . très décontracté , quelle sérénité retrouvée , j'adore !



**bernadette**

6 reviews

★★★★★ 3 years ago

Club très agréable, Alexandre et Delphine toujours disponibles, un programme qui s'adapte à la demande et aux particularités de chacun.







**C**OMMENT INTÉGRER CES 4  
PILIERS DANS MON QUOTIDIEN  
POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF

**ÉTAPE 1 : TÉLÉCHARGER NOTRE EBOOK QUI VOUS EXPLIQUE COMMENT ATTEINDRE VOS OBJECTIFS [ DÉJÀ FAIT].**

**ÉTAPE 2 : OBTENEZ VOTRE RENDEZ- VOUS POUR BÉNÉFICIER DE VOTRE BILAN DE SANTÉ.**

[Prendre rendez-vous maintenant](#)

**ÉTAPE 3 : CONFIRMEZ VOTRE RENDEZ- VOUS.**

# MERCI !

*Notre vocation est d'aider les personnes en surpoids ou qui se sentent mal dans leur peau à améliorer leur santé et leur quotidien.*

*Nous accompagnons des personnes qui souhaitent :*

*Éliminer leurs kilos superflus,  
Retrouver une hygiène de vie, Savoir gérer les écarts alimentaires, Être à l'aise dans leur corps,  
Avoir moins mal au dos,  
Stabiliser durablement leur poids de forme,  
Retrouver confiance en eux.*

*Ne banalisez plus votre santé !*

*Alexandre et Yannick*

alegria 

**Club Sport Santé**

*67 avenue du Général  
de Gaulle*

*69300 Caluire et Cuire*

*04 72 00 25 46*