

The logo for 'iris' is written in a stylized, lowercase, cursive font. The letters are black with a grey-to-black gradient. The 'i' and 's' have a distinct grey upper portion and a black lower portion. The 'r' and 'i' are solid black.

TROUVEZ **VOTRE ÉQUILIBRE**

Sébastien Sanquer

Profil élaboré le 29 janvier 2022



TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE

Sanquer Sébastien

samedi 29 janvier 2022

MON PROFIL

Vos avez effectué votre profil de condition physique, vous trouverez les résultats ci-dessous.

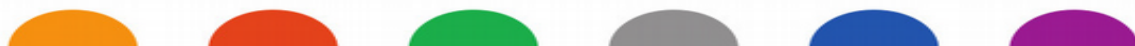
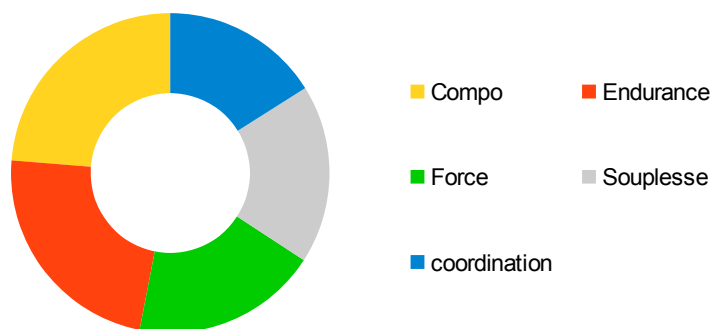
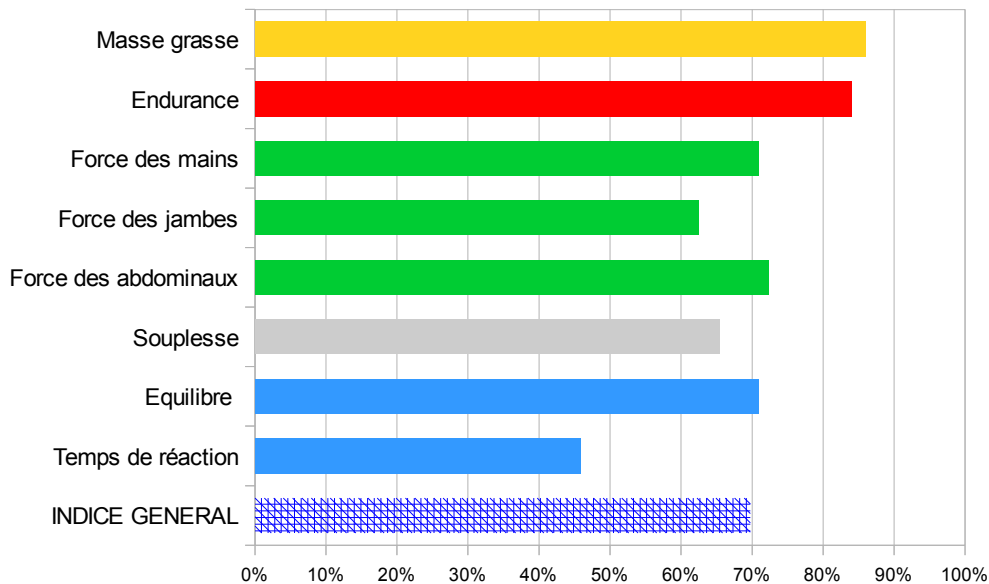
Le premier profil compare vos résultats à une personne statistiquement normale de votre âge et de votre sexe.

Le score moyen d'un individu de votre âge et de votre sexe est de 50%.

Le second graphique présente l'équilibre des 5 facteurs entre eux.

Il est important de vous rapprocher de la personne qui vous a fait passer les tests pour analyser vos résultats.

Ce profil n'a aucune valeur médicale et ne remplace en aucun cas une consultation auprès d'un médecin



MES COMMENTAIRES

En ce qui concerne ma composition corporelle



Mon taux de masse grasse est de 13,2%.

Mon score à ce test est de 86%.

Mon taux de masse grasse est excellent. Il est synonyme d'un très bon équilibre entre mon alimentation et mon activité. J'ai trouvé un rythme qui me convient, à moi de le garder le plus longtemps possible !

En ce qui concerne mon endurance



J'ai effectué un résultat de 1,6.

Mon score à ce test est de 84%.

Mon endurance est excellente. Un cœur qui pulse parfaitement, des poumons qui oxygènent très bien vos cellules, je suis prêt(e) pour le Marathon !

En ce qui concerne ma puissance musculaire



J'ai serré 40,8kg avec mon bras, sauté à 35cm, et fait 17 abdominaux en 30s.

Mon score à ce test est de 69%.

Ma puissance musculaire est très bonne. Mon capital physique ou mon activité physique ou sportive du moment me permettent d'être en pleine forme sur le plan musculaire. Tout va bien !

En ce qui concerne ma souplesse



J'ai poussé le curseur de souplesse à 0,3cm.

Mon score à ce test est de 65%.

Mon niveau de souplesse est très bon. Le capital de souplesse que je possède, ou que je travaille par l'activité physique, est un atout de taille pour Mon forme générale. Je dois le conserver précieusement, et je serai en forme très longtemps !

En ce qui concerne ma coordination motrice



J'ai tenu 17 sec les yeux fermés et réagi en moins de 350 ms.

Mon score à ce test est de 58%.

Mon niveau de coordination motrice est bon. Mon activité physique quotidienne suffit à maintenir ce facteur à un bon niveau. Je continue ainsi, tout va bien !

Commentaires

Recommandations

Progression : 5,00%





MON PROGRAMME EQUILIBRE CORPOREL

Prendre soin de mon équilibre corporel

Etre en forme (en bonne condition physique) commence par un élément crucial : un bon équilibre entre l'apport alimentaire et l'activité physique.

Etre trop actif en ne s'alimentant pas correctement conduira à un affaiblissement ou une blessure.

N'être pas assez actif et / ou trop s'alimenter conduira à une prise de poids et à l'obésité.

Ce premier équilibre est la pierre angulaire à partir de laquelle tout le reste pourra se construire.

Pour reprendre un niveau optimal en endurance avec un encadrement adapté, vous pouvez :

Si je souhaite être encadré, je peux [prendre contact avec un de nos coachs partenaires](#) (code d'accès : 24800)

Si je souhaite travailler en autonomie, je peux télécharger nos [programmes en ligne](#) .

Mes résultats et mes objectifs

Mon score : 13,00%

Soit une masse grasse de : 10,00%

Mon niveau : 86,00%

Mon objectif : 91,00%

Les bases de mon équilibre corporel

| > 30 % | Entre 20 et 30 % | Entre 10 et 20 % | <10 % |
|---|--|---|---|
| je dois me rapprocher d'un spécialiste qui prendra à main mon alimentation et / ou mon retour à l'activité physique | Il est temps de modifier quelque chose, soit en changeant mon alimentation, soit en me mettant à bouger. | J'ai mon rythme de croisière, et malgré les variations, tout va bien, je gère ! | Je suis parfaitement affûté, prêt pour la compétition ! |

Mon programme hebdomadaire

Le programme ci-dessous présente des préconisations pour un équilibre corporel.

Il reste général, et ne prétend pas apporter de solution parfaite. Il peut cependant vous aider à mettre une dynamique en route de manière simple et efficace.

N'hésitez pas à vous rapprocher d'un [coach](#) si vous voulez un suivi plus poussé ! (code 24800)

| | Jour | Activité physique | Durée | Alimentation, Idées d'expériences |
|--|----------|-------------------------|-------------|-----------------------------------|
| PROGRAMME EQUILIBRE SEMAINE 1 | lundi | Marche, promenade | 20 à 30 min | Jeûne petit déjeuner ? |
| | mardi | Renforcement musculaire | 10min | Jeûne déjeuner ? |
| | mercredi | Marche, promenade | 20 à 30 min | Jeûne dîner ? |
| | jeudi | Renforcement musculaire | 10min | Pas de pain ? |
| | vendredi | Marche, promenade | 20 à 30 min | cure monodiète ? |
| | samedi | REPOS | | |
| | dimanche | REPOS | | |



MON PROGRAMME ENDURANCE

Prendre soin de mon endurance

Un programme de remise en forme sur le système cardio-respiratoire (aérobie) est un travail de longue haleine qui prendra plusieurs semaines, et qui nécessite également une reconsidération de mon alimentation.

Le programme proposé ci dessous est une base de départ pour ma première semaine, adapté à mes résultats.

Pour reprendre un niveau optimal en endurance avec un encadrement adapté, vous pouvez :

Si je souhaite être encadré, je peux [prendre contact avec un de nos coaches partenaires](#) (code d'accès : 24800)

Si je souhaite travailler en autonomie, je peux télécharger nos [programmes en ligne](#) .

Mes résultats et mes objectifs

| | |
|---------------------|------------------------------|
| Mon score : 1,6 | Mon objectif : 89,00% |
| Mon niveau : 84,00% | |
| Durée : 6 semaines | |

Les bases de mon entraînement aérobie

| | | |
|--|---------------|------------|
| Afin de reprendre une activité physique aérobie en douceur, il est important de se limiter à un effort situé entre 60 % et 70 % de votre Fréquence Cardiaque Maximale FCM. | FC MAX | BPM |
| | 50% | 81 |
| | 60% | 97 |
| Vous trouverez ci contre un tableau de niveaux de FC adaptés à vos résultats | 70% | 113 |
| Afin de reprendre une activité | 80% | 130 |
| Ma fréquence cardiaque max théorique est de 162 battements par minutes. | 90% | 146 |

Mon programme hebdomadaire

Le programme ci dessous présente des préconisations d'exercices de marche rapide ou de course.

Veillez à vous munir de bonne chaussures, de vêtements confortables et surtout de vous approprier ce moment.

N'hésitez pas à vous rapprocher d'un [coach](#) si vous voulez un suivi plus poussé ! (code 24800)

PROGRAMME SEMAINE 1

| <i>Jour</i> | <i>Durée</i> | <i>Durée</i> | <i>FC mini</i> | <i>FC maxi</i> |
|-------------|------------------------|--------------|----------------|----------------|
| lundi | Course / marche rapide | 20 à 30 min | 97 | 113 |
| mardi | REPOS | | | |
| mercredi | Course / marche rapide | 20 à 30 min | 97 | 113 |
| jeudi | REPOS | | | |
| vendredi | Course / marche rapide | 20 à 30 min | 97 | 113 |
| samedi | REPOS | | | |
| dimanche | REPOS | | | |



MON PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Prendre soin de ma puissance musculaire

Une prise en main de ma masse musculaire se fait selon 3 critères : Durée, intensité, fréquence. Par ailleurs il est important de solliciter l'ensemble des groupes musculaires pour obtenir une musculature équilibrée. Le programme ci dessous est une base de départ pour ma première semaine, adapté à mes résultats. Pour reprendre un niveau optimal en puissance musculaire avec un encadrement adapté, je peux : Si je souhaite être encadré, [prendre contact avec un de nos coachs partenaires](#) (code d'accès : 24800) Si je souhaite travailler en autonomie, je peux télécharger nos [programmes en ligne](#) .

Mes résultats et mes objectifs

| | |
|-----------------------|------------------------|
| Mon score bras : 41 | Mon score bras : 71% |
| Mon score jambes : 35 | Mon score jambes : 63% |
| Mon score abdos : 17 | Mon score abdos : 72% |

| | | |
|-----------------------|---------------|----------------------------------|
| Mon objectif : | 74,00% | Mon objectif bras : 76% |
| | | Mon objectif jambes : 68% |
| | | Mon objectif abdos : 77% |

Les bases de mon entraînement en renforcement musculaire

Il existe de nombreux types d'exercices pour renforcer sa structure musculaire. On peut effectuer des exercices isométriques (statiques), pliométriques (flexions, extensions) ou concentriques (soulever des poids, par ex) Il faut ensuite mettre en place des séquences équilibrées sur toutes les chaînes musculaires du corps, et ce avec une fréquence de répétition, une intensité et une durée parfaitement adapté à votre niveau si l'on veut être performant. Un encadrement par un coach diplômé est donc primordial)

Mon programme hebdomadaire pour démarrer

Le programme ci dessous présente des préconisations d'exercices isométriques. Les durées d'exercices et de repos sont adaptés aux résultats que vous avez obtenus aux tests. Ces exercices simples permettent de mobiliser chaque jour les principales chaînes musculaires du corps Répétez la séquence proposée ci dessous chaque jour selon les durées proposées.

| | | 1 | 1,05 | 1,07 | 1,1 |
|--|---|--------------|-----------|----------|----------|
| | | JOUR 1, 2, 3 | JOUR 4, 5 | JOUR 6 | JOUR 7 |
| Exercice 1 : Appui sur 1 jambe fléchie | 1 | 1,38 min | 1,45 min | 1,47 min | 1,52 min |
| REPOS | 1 | 1 min | 1 min | 1 min | 1 min |
| Exercice 2 : Appui sur l'autre jambe | 1 | 1,38 min | 1,45 min | 1,47 min | 1,52 min |
| REPOS | 1 | 1 min | 1 min | 1 min | 1 min |
| Exercice 3 : La chaise | 1 | 1,38 min | 1,45 min | 1,47 min | 1,52 min |
| REPOS | 1 | 1 min | 1 min | 1 min | 1 min |
| Exercice 4 : gainage abdominal | 1 | 1,43 min | 1,45 min | 1,46 min | 1,48 min |
| REPOS | 1 | 1 min | 1 min | 1 min | 1 min |
| Exercice 5 : gainage dorsal | 1 | 1,43 min | 1,45 min | 1,46 min | 1,48 min |
| REPOS | 1 | 1 min | 1 min | 1 min | 1 min |
| Exercice 6 : la planche | 1 | 1,43 min | 1,45 min | 1,46 min | 1,48 min |



MON PROGRAMME SOUPLESSE

Prendre soin de ma souplesse

Une prise en main de ma souplesse est très simple, rapide, et efficace, pourvu qu'elle soit quotidienne. La souplesse est composée de 2 éléments : la mobilité articulaire (amplitude des mouvements) et la qualité d'élasticité des muscles et des tendons.

Pour reprendre un niveau optimal en souplesse avec un encadrement adapté, je peux :

Si je souhaite être encadré, [prendre contact avec un de nos coachs partenaires](#) (code d'accès : 24800)

Si je souhaite travailler en autonomie, je peux télécharger nos [programmes en ligne](#) .

Mes résultats et mes objectifs

Mon score : 0,3

Mon niveau : 65,48%

Durée : 6 semaines

Mon objectif : 70,48%

Les bases de mon entraînement en souplesse

On peut travailler de 2 façons pour améliorer sa souplesse :

1 / Mobiliser ses articulations. Effectuer des mouvements de chacune de mes articulations me permettra de conserver ou d'améliorer ma mobilité et ma souplesse

2/ Pratiquer des activités d'étirements : yoga, stretching, étirements de toutes sortes,...

Ainsi, avec une pratique régulière, je peux facilement maintenir ou améliorer ma souplesse.

Mon programme hebdomadaire pour démarrer

Le programme ci dessous présente des préconisations d'exercices simples à effectuer chez soi.

Vous pourrez adapter les mouvements en fonction de votre niveau.

Ces exercices simples permettent de mobiliser chaque jour les principales chaînes musculaires du corps

Effectuez chaque matin au réveil 3 rotations dans un sens puis dans l'autre de l'ensemble des articulations comme décrit ci dessous.

L'échauffement des articulations

"De la tête aux pieds"

