

# jean-michel lamarque

## coaching particulier

---

### bootcamps

Toute l'année

« Remise en condition physique »

Au Jardin des Tuileries

INSCRIVEZ-VOUS VITE !!!!!

Renseignements : +33 633 518 686

Boostez votre énergie !!

Renforcez vos abdominaux !!

Brûlez vos calories !!

Luttez contre le stress !!

---

#### Qu'est ce qu'un boot camp ?

Le boot camp est d'origine militaire, c'est à la base un camp d'entraînement pour préparer physiquement et mentalement les recrues.

#### Son objectif ?

Un fitness boot camp a pour objectif une remise en forme rapide (3 à 12 semaines). Il se déroule en extérieur, est intense, se compose d'exercices techniques faciles et pratiques à mettre en place. Les participants doivent se plier à la discipline imposée par le coach qui va les pousser à se surpasser, et donc à obtenir de meilleurs résultats.

#### A qui s'adresse-t-il ?

A tout ceux et celles pour qui le confort de la salle de fitness ou de la maison n'est pas la priorité, car il faut se préparer à transpirer et à souffrir pour un objectif unique qui est le résultat.

Il est important de préciser que chaque séance est parfaitement contrôlée par le coach pour assurer la sécurité et la santé de tous.

**ON NE VOUS POUSSERA PAS N'IMPORTE COMMENT !!**

#### Comment ?

Une session « boot camp » s'organise sur 3 ou 4 semaines à raison de 3 séances par semaine d'1 heure. Les séances s'enchaînent avec une difficulté progressive, chacune étant un palier pour la suivante. Le but étant de suivre un entraînement régulier pour garantir un maximum de résultats. Pour un suivi de qualité une session se compose d'un groupe réduit (6 à 10 personnes maximum).

En dehors des sessions sur 3 semaines, les bootcamps se déroulent également une fois par semaine sous forme de séance d'1h15. Pour infos visitez le blog : <http://bootcampsparis1.blogspot.com>

#### Quand ?

Les boot camps se déroulent toute l'année et par tout temps le matin (sauf conditions météorologiques très exceptionnelles), au Jardin des Tuileries dans le 1er arrondissement de Paris.

#### Avec quoi ?

Seul un tapis de sol personnel est conseillé pour participer à la session, le matériel sera fourni le cas échéant. Consultez la fiche technique « boot camp » pour des informations supplémentaires.



# jean-michel lamarque

## coaching particulier

---

### fiche technique bootcamp

Ayez toujours une tenue de sport dans laquelle vous vous sentez à l'aise !! Un tapis de sol personnel est fortement conseillé.

Les « boot camps » se composent de beaucoup d'exercices de course.

Une paire de chaussures de sport pour la course à pied est vivement conseillée.

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

#### **Boot camp Printemps :**

Running pants ou short, t-shirt et sweat-shirt, un coupe-vent imperméable.

Dans un petit sac à dos: une serviette, une bouteille d'eau (au moins 75cl),

une banane et quelques fruits secs (éviter les barres de céréales et les sodas).

#### **Boot camp Été :**

Cuissard ou short, 2 t-shirts, casquette ou bandana, lunettes de soleil.

Dans un petit sac à dos: une serviette, une bouteille d'eau (au moins 75cl ou 1l),

une banane et quelques fruits secs (éviter les barres de céréales et les sodas).

#### **Boot camp Automne :**

Bas de survêtement, short, t-shirt ou sweat-shirt, un coupe-vent imperméable.

Dans un petit sac à dos : une serviette, une bouteille d'eau (au moins 75cl),

une banane et quelques fruits secs (éviter les barres de céréales et les sodas).

#### **Boot camp Hiver :**

Survêtement, collants (running pants), sweat-shirt, une veste légère en polaire, un coupe-vent imperméable, gants, bonnet ou bandeau.

Dans un petit sac à dos: une serviette, une bouteille d'eau (au moins 75cl),

une banane et quelques fruits secs (éviter les barres de céréales et les sodas).



# jean-michel lamarque

## coaching particulier

---

### Fiche d'évaluation

(A remettre au début du stage)

#### **Vous pratiquez une Activité Physique et Sportive**

- Jamais ou rarement
- Au moins 2 fois par semaine
- Au moins 3 fois par semaine

#### **Vous êtes capable de courir à une allure modérée**

- Moins de 10 minutes
- Entre 20 et 30 minutes
- Une heure ou plus

#### **Vous êtes capable de faire avec votre poids du corps (pompes)**

- Aucune pompe
- Entre 3 et 5 pompes
- Au moins 10 pompes ou plus

#### **Vous êtes capable de faire avec votre poids du corps (tractions)**

- Aucune traction à la barre fixe
- Entre 3 et 5 tractions à la barre fixe
- Au moins 10 tractions à la barre fixe ou plus

#### **Vous êtes capable de faire avec votre poids du corps (squats):**

- Aucune flexion sur vos cuisses
- Entre 5 et 10 flexions sur vos cuisses
- Au moins 15 flexions et plus sur vos cuisses

#### **Vous êtes capable de faire en position allongé sur le dos avec les jambes pliées (abdominaux).**

- Aucun relevés de buste
- Entre 10 et 15 relevés de buste
- Au moins 20 relevés de buste et plus



# jean-michel lamarque

## coaching particulier

---

### fiche d'inscription

(A remettre au début du stage)

nom .....

prénom .....

âge .....

adresse .....

tel .....

email .....

règlement session du.....au.....

montant :

chèque       espèces

---

### certificat médical

Toute personne majeure désirant suivre un « Bootcamp Coach JM » à titre individuel, ou collectif, devra justifier d'un certificat médical d'aptitude à l'exercice physique datant de moins d'un mois avant la date de la première séance d'entraînement.

Ce certificat ne devra mentionner aucune contre-indication à la pratique du sport dans son ensemble, et notamment à la pratique de la course à pied et de la culture physique.

La personne concernée peut également délivrer au professeur de culture physique (Coach), M. Jean-Michel LAMARQUE, le texte manuscrit suivant :

« Je soussigné M. / Mme ....., née le.....  
(N° Passeport..... ou C.I.....) reconnais avoir été informé(e) des risques éventuels que peuvent entraîner la pratique du sport en général et notamment les exercices auxquels je me suis inscrit (e) et, confirme, sous ma responsabilité, ne pas souhaiter fournir le certificat médical demandé par M. Jean-Michel LAMARQUE préalablement au début de ses cours.

J'atteste :

- Être en parfaite forme physique pour la pratique de ces exercices,
- N'avoir connaissance d'aucune contre indication à ce titre.

A ce titre, je décharge M. Jean-Michel LAMARQUE de toute responsabilité. »

Date et lieu

« Lu et approuvé »

Signature