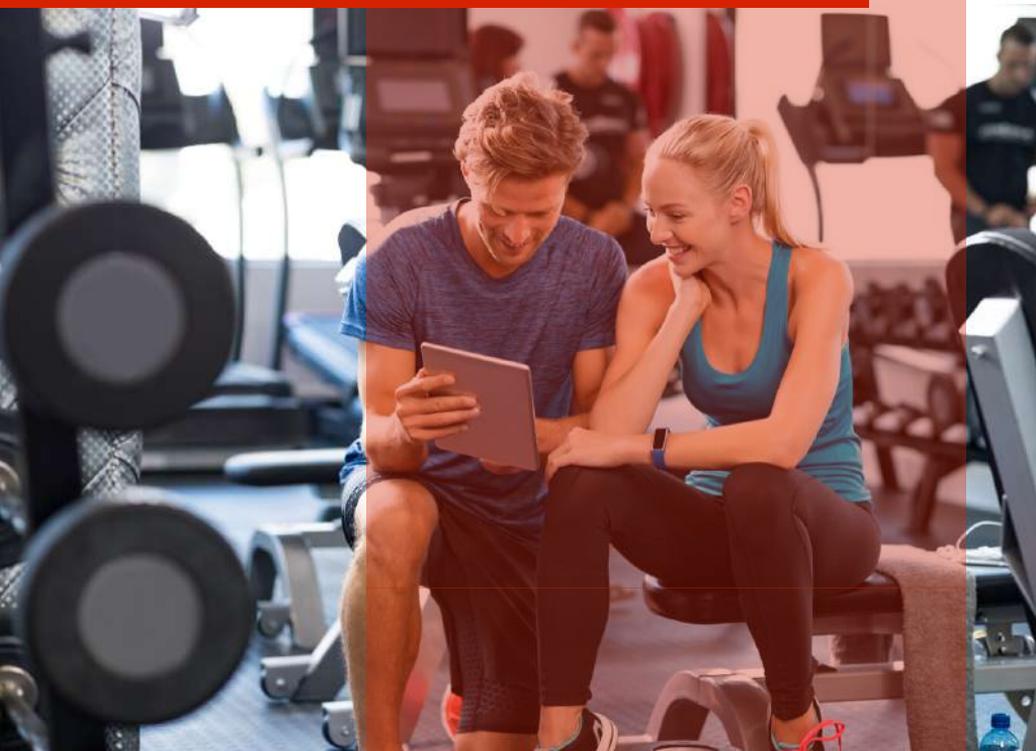


Bougez Bougez

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

LES 5 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 1200 personnes à obtenir des résultats sur ces dernières années.*

*Dans ce guide, vous allez découvrir les 5 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 ?

## **Patricia**

**Fondatrice de BOUGEZ BOUGEZ -**  
*Centre de Fitness Coach sportif diplômé  
d'État depuis 1994*



## **Matthieu**

*Conseiller sportif*





## À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

- ▶ Ceux qui veulent **mincir, perdre du poids.**
- ▶ Ceux qui veulent **s'affiner et se tonifier.**
- ▶ Ce qui veulent **améliorer leur condition physique.**
- ▶ Ceux qui veulent **diminuer leur mal de dos.**
- ▶ 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'effet yoyo.



## COMMENT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ ET OBTENIR DES RÉSULTATS ?

- 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 5 PILIERS** de notre méthode BOUGEZ BOUGEZ - Centre de Fitness page 11
- 6. COMMENT INTÉGRER** ces 5 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       Se sculpter  
 Se tonifier / 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

- Je pense avoir la bonne stratégie mais **je n'obtiens pas les résultats souhaités.**
- Je pense 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.





# 5

**LA MÉTHODE À APPLIQUER  
DÈS MAINTENANT POUR  
OBTENIR DES RÉSULTATS**

**PILIER 1 : LA CLARTÉ**

**PILIER 2 : LA STRATÉGIE**

**PILIER 3 : L'ENGAGEMENT**

**PILIER 4 : LA SUPERVISION**

**PILIER 5 : L'ÉTAT D'ESPRIT DU  
LEADER**





# 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

# LA SUPERVISION

**1. La mesure de la composition corporelle**

**2. Les ratios d'intensité**

- ▶ Quels sont les indicateurs d'évolution que vous mesurez ?
- ▶ Quels sont les indicateurs d'évolution que vous devriez mesurer ?

**VOUS L'AUREZ COMPRIS, IL EST IMPORTANT DE SUPERVISER VOTRE ÉVOLUTION AVEC LES BONS INDICATEURS SANS LESQUELS IL EST TRÈS DIFFICILE DE RESTER MOTIVER.**

**DÉCOUVREZ LES OUTILS QUE NOUS UTILISONS POUR ÊTRE SÛR D'APPORTER DES RÉSULTATS À NOS ADHÉRENTS.**



---

# L'analyse corporelle

## Tanita

### VOYEZ DE QUOI VOUS ÊTES FAIT !

L'analyse de la composition corporelle est essentielle pour bien comprendre la santé et le poids, car les méthodes traditionnelles d'évaluation de la santé, telles que l'IMC, peuvent induire en erreur. Au-delà de votre poids, l'analyse de la composition corporelle décompose votre corps en quatre composants : graisse, masse maigre, minéraux et eau corporelle.

Les analyseurs de composition corporelle Tanita répartissent votre poids et affichent vos données de composition corporelle sur une feuille de résultats organisée et facile à comprendre. Les résultats vous aident à comprendre où se situent vos niveaux de graisse, de muscle et de corps et vous servent de guide pour vous aider à atteindre vos objectifs: que vous perdiez quelques kilos en trop ou que vous transformiez complètement votre corps.



# Les avis de nos adhérents



## Bougez Bougez

12 impasse du Parc, Buzet-sur-Tarn

Donner un avis

4,3 30 avis

Trier par : Avis les plus pertinents ▾

**NEYENS VIDAL Fanchon**

2 avis

il y a un an

Salle très conviviale, du bon matériel, de bons profs, et des supers cours collectifs très diversifiés 😊

J'aime

**Olivier Lahellec**

Local Guide · 19 avis

il y a 2 ans

Super salle de sport à taille humaine. Ici tout le monde se salut, les coachs sont sympa et disponible et il y a tout pour progresser.

J'aime

**Réponse du propriétaire** il y a 2 ans

Merci Olivier.

**vincent victor**

Local Guide · 26 avis

il y a 2 ans

Salle de muscu agréable personnel sympathique je m y sens comme un poisson dans l' eau , ouvert 7j/7 6h 23h plus d excuse pour venir faire du sport

J'aime





# 6

## COMMENT INTÉGRER CES 5 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.**

***En cette période de confinement, nous pouvons vous proposer un bilan par visioconférence via l'application Zoom.***

**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 !*

*Patricia & Matthieu*



## **CENTRE DE REMISE EN FORME**

**📍 12 impasse du Parc,  
31660 Buzet-sur-Tarn**

**☎ 05 61 07 40 14**

**✉ [clubbougezbougez@gmail.com](mailto:clubbougezbougez@gmail.com)**

