

PROGRAMME PHYSIQUE

Service offert par : Yvan Gemme
– coach & préparateur physique

- ✓ Vous voulez **transformer votre composition corporelle** : perdre de la masse grasse et/ou développer votre masse musculaire à un autre niveau.
- ✓ Vous recherchez **un physique** plus esthétique, plus athlétique et mieux proportionné.
- ✓ Vous êtes prêts à sortir des habitudes confortables qui vous maintiennent au même endroit pour adopter celles qui vous permettront de réellement progresser.
- ✓ Vous êtes prêt à appliquer une **méthode structurée et rigoureuse** afin d'obtenir des résultats exceptionnels et durables.



PROGRAMME PHYSIQUE

01

Développez un physique plus fort, plus esthétique et plus performant.

Les résultats exceptionnels sont réservés à ceux qui sont prêts à faire ce que la majorité refuse de faire, jour après jour.

Que votre objectif soit de perdre de la masse grasse, développer votre masse musculaire ou transformer complètement votre composition corporelle, ce programme repose sur une méthode rigoureuse où rien n'est laissé au hasard : entraînement, nutrition, récupération, suivi et ajustements.

Ici, il n'y a ni raccourcis, ni excuses, ni solutions miracles. Seulement une stratégie adaptée à vous, une exécution constante et une responsabilisation complète.

Si vous cherchez un programme à suivre lorsque la motivation est présente, ce service n'est pas pour vous.

Si vous êtes prêt à vous engager, à être redevable envers vous-même et à exécuter le plan avec discipline, alors vous êtes au bon endroit.

Parce qu'un physique d'exception est le résultat d'un engagement quotidien.

L'approche

Ce programme **exige une implication active de votre part**. Il nécessite une assiduité quotidienne et un suivi hebdomadaire avec votre coach. Il ne s'agit pas de recevoir un programme et de partir.

En vous inscrivant, vous vous engagez à remettre vos check-ins chaque semaine et à fournir une rétroaction honnête.

Une transformation durable repose sur une **collaboration entre le coach et le client**. Sans suivi, sans rétroaction et sans engagement de votre part, il est impossible d'apporter les ajustements nécessaires et, par conséquent, d'obtenir les résultats recherchés.

Ensemble, nous travaillons notamment sur :



Plan d'entraînement

Une programmation adaptée à vos objectifs, votre niveau et votre réalité.



Plan alimentaire

Une stratégie alimentaire personnalisée avec supplémentation au besoin.



Habitudes de vie

Optimiser le sommeil, la récupération, la gestion du stress et les habitudes qui favorisent la progression.



Suivi rigoureux et ajustements

Les ajustements en continu nécessaires selon votre évolution.

Votre implication est la clé de votre réussite.

Plus vous êtes investi dans le processus, plus votre accompagnement pourra être personnalisé et efficace.

Ce que vous obtenez

- ✓ Une méthode structurée et rigoureuse pour progresser durablement.
- ✓ Un accompagnement personnalisé et des ajustements continus.
- ✓ Un plan d'entraînement et de nutrition adapté à votre objectif.
- ✓ Les outils pour développer des habitudes solides et durables.
- ✓ Un cadre qui favorise l'autonomie, la discipline et la responsabilisation.

Les résultats

Au fil de votre accompagnement, vous pourrez notamment :

- ✓ Transformer durablement votre composition corporelle.
- ✓ Développer votre masse musculaire et/ou réduire votre masse grasse.
- ✓ Construire un physique plus esthétique, athlétique et harmonieux.
- ✓ Améliorer votre force, vos performances et votre confiance.
- ✓ Devenir une personne capable d'être redevable envers elle-même et de maintenir ses habitudes, même lorsque la motivation diminue..
- ✓ Développer les réflexes et le mode de vie nécessaires pour préserver vos résultats à long terme.

Comment ça fonctionne ?

Première étape – Rencontre Découverte

Cette rencontre gratuite de 15 minutes permet de comprendre :

- vos objectifs;
- votre réalité et vos habitudes;
- vos défis et les obstacles qui freinent actuellement votre progression.

À la fin de cette rencontre, nous pourrons déterminer ensemble l'accompagnement qui vous convient le plus et évaluer si je suis la bonne personne pour vous !

Par la suite, ce service comprend...

Lorsque ce programme est retenu comme l'approche la plus appropriée, l'accompagnement débute par un engagement minimal de 6 mois.

Cette période est essentielle afin de mettre en œuvre une stratégie cohérente, d'évaluer la progression et d'effectuer les ajustements nécessaires à une transformation durable.



[Prendre rdv !](#)



Programme Physique

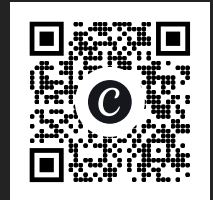
Un accompagnement complet pour des résultats durables

0



APPEL DÉCOUVERTE - 15 min (*facultatif*)

Échange gratuit pour comprendre vos objectifs, votre réalité et déterminer si cet accompagnement est fait pour vous.



Engagement minimal de 6 mois

Parce qu'une véritable transformation physique demande du temps, de la constance et des ajustements progressifs. Cet engagement nous permet de mettre en place une stratégie durable et d'optimiser vos résultats à chaque étape.

Prendre rdv ! 

1



DÉMARRAGE DU PROGRAMME

Analyse approfondie de votre situation afin de bâtir une stratégie personnalisée adaptée

NOUS RÉALISONS

- Analyse complète de votre situation
- Définition de vos objectifs
- Évaluation de vos habitudes de vie
- Analyse de votre entraînement actuel
- Photos et mesures de départ
- Planification des 6 prochains mois

VOUS RECEVEZ

- Votre programme d'entraînement personnalisé
- Votre stratégie alimentaire
- Vos objectifs de progression
- Vos outils de suivi
- Votre plan d'action personnalisé

2



ENGAGEMENT MENSUEL

Avec suivis hebdomadaires :

- Check-in hebdomadaire à compléter
- Analyse de votre progression
- Rétroaction continue
- Ajustements réguliers et personnalisés



TEAM
ELITYS