



Présentation Professionnelle : *Coach Sportif, Préparateur Physique et Mental Spécialisé en Sport-Santé et Réathlétisation*

À propos de moi :

Passionné par le sport et ses bienfaits sur le corps et l'esprit, je suis coach sportif, préparateur physique et mental avec une expertise particulière en sport-santé et réathlétisation. Mon objectif est de guider mes clients dans leur transformation physique, de favoriser leur bien-être global et de les accompagner dans leur retour à une pleine performance après une blessure ou un arrêt prolongé.

Mon approche :

Sport-Santé : Je mets un point d'honneur à promouvoir une activité physique adaptée à tous, quels que soient l'âge, le niveau de pratique ou les contraintes physiques. Mes programmes sont conçus pour améliorer la condition physique générale, prévenir les blessures, réduire les douleurs chroniques et optimiser la qualité de vie.

Réathlétisation : Spécialisé dans la reprise sportive après blessure, je vous aide à retrouver votre pleine capacité physique et prévenir les rechutes.

Préparation mentale : Développer la résilience, renforcer la motivation et surmonter les peurs liées à une blessure font partie intégrante de mon accompagnement.

Mes spécialités :

Remise en forme et perte de poids : Programmes sur mesure, axés sur la progression et l'atteinte des objectifs personnels.

Rééducation et réathlétisation : Accompagnement post-blessure (musculaire, articulaire, etc.) pour un retour sécurisé et progressif à l'activité sportive.

Sport adapté : Coaching pour les personnes atteintes de pathologies (lombalgie, cyphose, lordose, maladies chroniques...) ou nécessitant une approche spécifique.

Performance sportive : Préparation physique ciblée pour améliorer les capacités sportives ou atteindre des objectifs spécifiques (course, musculation, endurance, etc.).

Pourquoi me choisir ?

Grâce à une expertise en sport-santé et réathlétisation, j'apporte un accompagnement global, à la fois physique et mental, adapté à vos besoins spécifiques. Mon approche humaine et rigoureuse repose sur l'écoute, l'individualisation des programmes et la recherche constante d'un équilibre entre performance et bien-être.

Ma mission :

Vous permettre de retrouver ou d'améliorer vos capacités physiques tout en renforçant votre mental, pour atteindre une meilleure qualité de vie et exploiter pleinement votre potentiel.

Devise : "Bouger mieux pour vivre mieux."

Tarif cours individuels :

- 50€ l'heure.

Tarifs packs :

- 5h : 240€

- 10h : 450€

- 10% pour les adhérents innovallé



Contact: *Loïc Gardien 066414885*