



Passionné de sport depuis toujours et convaincu de son impact positif sur la santé, je me suis naturellement spécialisé dans l'entraînement de la Santé physique et de la Performance.

Diplômé d'État depuis 2014 (BPJEPS mention Force & Forme) et formé en reprogrammation posturale, je vous propose du coaching personnel, du cross training (en petit groupe) et du coaching en entreprise.

Depuis 2014 j'accompagne des personnes au quotidien pour les aider à atteindre leurs objectifs. Ma philosophie est axée sur un mode de vie sain, naturel et écologique qui s'appuie sur mon parcours de vie personnel, sur mon expérience du terrain, sur des études sérieuses et sur des formations de qualité.

Les séances ont lieu en salle, en plein air (parc ou plage), à domicile ou sur votre lieu de travail.

Sportifs ou non, venez découvrir une nouvelle façon de vivre et de faire du sport afin de vous procurer un max de bien-être dans la vie de tous les jours. Venez vous défouler, vous dépasser et atteindre vos objectifs tout ça dans le partage et la bonne humeur.

Afin d'allier le sport à la santé, je suis en partenariat avec des professionnels de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, nutritionniste-diététicienne, dentiste, podologue, orthoptiste etc...).

N'hésitez pas et rejoignez-moi ! Concept unique et un suivi de qualité garanti ! Vous n'êtes plus seul !

FORMATIONS, DIPLOMES ET EXPERIENCES PROFESSIONNELLES :

Depuis aout 2021	Auto-entrepreneur coach sportif à domicile (agréé service à la personne)
Janvier 2018	Formation apport des réflexes archaïques en Posturologie (CIES 2018)
Oct. 2017 à nov. 2017	Formation Posturologie (CIES de Marseille. Dr Bricot)
Avril 2017 à juillet 2017	Formation Réflexes Primitifs & Patrons moteurs (Institut IP)
Aout 2016 à juin 2020	Préparateur physique Palau XIII (Élite 1 Rugby à XIII)
Depuis juillet 2016	Jury pour les BPJEPS AGFF (EMSAT formation et USAP formation)
Aout 2016 à juin 2017	Préparateur physique Basket Club Solerien (NF1)
Jan. 2016 à sept. 2016	Stagiaire académie des Dragons Catalans U19 (Rugby Super League)
Depuis le 01 aout 2014	CDI Coach Sport-Santé & Préparateur Physique (Association ADN2F)
Déc. 2014 à nov. 2015	BPJEPS AGFF Mention Force (USAP formation / Perpignan)
Sept. 2013 à sept. 2014	BPJEPS AGFF Mention Forme (EMSAT formation / Saleilles)

LES 10 CLES DE MON SYSTEME AFIN DE VOUS RENDRE MEILLEUR(E) QU'HIER :

- 1/ Ciblage des Objectifs.
- 2/ Reprogrammation Posturale.
- 3/ Bilan général (âge, poids, taille, antécédents etc...).
- 4/ Bilan hygiène & style de vie (alimentation, sommeil, mental etc...).
- 5/ Bilan composition corporelle (plis cutanés, mensurations etc...).
- 6/ Bilan mouvement fonctionnel, condition physique et tests spécifiques en fonction des objectifs.
- 7/ En fonction des résultats, orientation chez différents professionnels de la santé.
- 8/ Planification et programmation.
- 9/ Apprentissage / prise de conscience musculaire / technique + qualité des mouvements / gestion d'effort.
- 10/ Respiration / Prévention / Entraînement / Mental / Récupération / Relaxation.

LE COACHING PERSONNEL / PRÉPARATION PHYSIQUE (athlète ou équipe) :

Atteignez vos objectifs grâce à mes conseils et à ma méthodologie de travail moderne. Profitez de mon expérience en tant que préparateur physique dans le haut niveau (voir Formations, Diplômes etc...). Bénéficiez d'un suivi personnalisé avec des bilans réguliers, une planification précise et des programmes adaptés à vos objectifs.

Toujours dans un souci de proposer du coaching de qualité, d'optimiser votre prise en charge et ainsi atteindre vos objectifs, j'ai mis en place un système de fonctionnement bien précis. N'hésitez pas à consulter mes offres et à me contacter afin de vous expliquer plus en détail ce système.

Pour le Coaching Personnel les séances durent 1h et sont divisées en 4 parties :

1/ Échauffement (mobilité, prévention blessures, activation spécifique et travail ludique afin d'activer le système nerveux).

2/ Corps de séance.

3/ Bonus Finisher ou challenge (en fonction de la planification).

4/ Retour au calme.

*Pour la Préparation Physique la durée et le contenu des séances peuvent varier en fonction de la planification.

OBJECTIFS ASSOCIES AU COACHING PERSONNEL/PREPARATION PHYSIQUE :

- ✓ Perte de poids
- ✓ Affinage silhouette
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Prise de masse musculaire
- ✓ Condition physique générale
- ✓ Programme de musculation
- ✓ Bilans
- ✓ Endurance
- ✓ Endurance de Force
- ✓ Force
- ✓ Vitesse
- ✓ Puissance
- ✓ Explosivité
- ✓ Mental
- ✓ Hygiène de vie (alimentation, sommeil etc...)
- ✓ Personnel (estime de soi, stress, lien social etc..)
- ✓ Réathlétisation
- ✓ Reconditionnement certaines pathologies
- ✓ Prévention santé/blessures
- ✓ Stretch/Mobilité/Relaxation/Respiration
- ✓ Pré/post accouchement
- ✓ Capacité cognitive
- ✓ Équilibre
- ✓ Coordination
- ✓ Agilité
- ✓ Précision
- ✓ Réactivité
- ✓ Préparation concours (ex: pompier)
- ✓ Préparation saison sportive ou compétitions/événements sportifs
- Etc.

LE CROSS TRAINING :

Le Cross Training que je propose est un mélange d'haltérophilie, de force athlétique, de musculation, de strongman, d'athlétisme et de gymnastique.

Réalisé sous forme de circuit ou de Workout, seul ou en équipe, avec des exercices (au poids de corps et du matériel avec ou sans charge) qui sont le plus souvent exécutés avec une grande intensité et peu de récupération. Cela permet de travailler toutes les filières énergétiques et sur énormément de qualités physiques selon le type de planification, de séance et d'exercice.

Le Cross Training sera un excellent complément dans vos pratiques sportives ainsi que dans votre vie de tous les jours car il vous aidera à devenir un sportif complet !

Les séances sont accompagnées de petits jeux ou défis ludiques pouvant infliger des pénalités.

Tous les exercices sont adaptés en fonction de votre niveau !

Ce sport prône certaines valeurs comme le respect de soi, le respect de l'autre, le Courage, la motivation, l'entraide, l'esprit d'équipe et le fair-play.

Afin de proposer du coaching de qualité les séances sont limitées à 12 personnes max. Les séances durent 1h et sont divisées en 4 parties :

- 1/ Échauffement (mobilité, prévention blessures, activation spécifique et travail ludique afin d'activer le système nerveux).
- 2/ Corps de séance (Circuit/Workout).
- 3/ Bonus Finisher ou challenge (seul ou en équipe).
- 4/ Retour au calme.

OBJECTIFS ASSOCIES AU CROSS TRAINING :

- ✓ Personnel (stress, estime de soi, lien social etc..)
- ✓ Cohésion de groupe
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Perte de poids
- ✓ Affinage de la silhouette
- ✓ Prévention santé/blessure
- ✓ Condition physique générale
- ✓ Endurance
- ✓ Endurance de Force
- ✓ Force
- ✓ Vitesse
- ✓ Puissance
- ✓ Explosivité
- ✓ Mental
- ✓ Capacité cognitive
- ✓ Équilibre
- ✓ Coordination
- ✓ Agilité
- ✓ Précision
- ✓ Réactivité
- ✓ Préparation concours (ex: pompier)
- ✓ Préparation saison, compétitions ou évènements sportifs.
- ✓ Enterrement de vie de jeune fille/garçon
- Etc.

LE COACHING EN ENTREPRISE :

« DEVENU INCONTOURNABLE, LE COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE EST UN OUTIL MODERNE, PUISSANT, RENTABLE ET ECOLOGIQUE POUR LE BIEN-ETRE DE VOS COLLABORATEURS AINSI QUE POUR LA PERENITE, LA CROISSANCE ET L'OPTIMISATION DES PERFORMANCES DE VOTRE ENTREPRISE. »

Le sport en entreprise a la faculté de générer moins de stress, une meilleure cohésion/communication entre les collaborateurs, une meilleure image et donc de meilleurs résultats pour l'entreprise. Il est évident qu'un salarié sera moins absent et plus performant s'il est en bonne santé et s'il se sent bien sur son lieu de travail. L'entreprise sera encore plus attractive pour les nouveaux talents. Pour plus d'informations à ce sujet, n'hésitez pas à me demander ma plaquette détaillée.

PLUSIEURS TYPES DE SEANCES PEUVENT ETRE PROPOSEES :

- CROSS TRAINING (mélange entre des exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire)
- MUSCULATION / RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- RELAXATION (stretching et/ou respiration)
- BILAN (composition corporelle, hygiène de vie, mobilité articulaire et condition physique)
- INTERVENTION LIFESTYLE (hygiène de vie, posture, échauffement, entraînement etc.)

- * Les séances peuvent avoir lieu sur votre lieu de travail ou en plein air (parking privé, parc ou plage).
- * Les séances durent 1h.
- * Pour les « interventions lifestyle » la durée est à déterminer en fonction des thèmes choisis.
- * Afin de proposer du coaching de qualité il est préférable de limiter les séances à 12 personnes.
- * Lors de chaque séance, tous les exercices sont adaptés en fonction du niveau du pratiquant.
- * Mise à disposition du matériel comprise (dans la limite du possible).

OBJECTIFS ASSOCIES AU COACHING EN ENTREPRISE :

- ✓ Stress, estime de soi, lien social etc.
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Perte de poids
- ✓ Prise de masse musculaire
- ✓ Affinage de la silhouette
- ✓ Prévention santé/blessure
- ✓ Condition physique générale
- ✓ Endurance
- ✓ Endurance de Force
- ✓ Force
- ✓ Vitesse
- ✓ Puissance
- ✓ Explosivité
- ✓ Mental
- ✓ Capacité cognitive
- ✓ Équilibre
- ✓ Coordination
- ✓ Agilité
- ✓ Précision
- ✓ Réactivité
- ✓ Cohésion de groupe
- ✓ Mental
- ✓ Stretch/Mobilité/Relaxation/Respiration
- ✓ Hygiène de vie (alimentation, sommeil, posture etc.)
- Etc.

Pour obtenir plus d'informations ou un devis vous pouvez me contacter au 06 30 34 31 82
ou bien par mail : contact.adncoaching@gmail.com

*Sportivement,
Deviens meilleur(e) qu'hier.*

Romain AGGERY

Plus de 10 ans d'expérience à votre service

Coaching personnel
Cross training (en petit groupe)
Coaching en entreprise
Spécialisé en reprogrammation posturale

