

Meilleure connaissance de soi et Performance Responsable

**Bilan, accompagnement, suivi
individuel et/ou collectif**

Le concept

Vous souhaitez **mieux vous connaître**,
améliorer **votre bien-être** et **vos performances** de manière responsable ?

Faites avec nous un bilan de **vos forces** et **vos points de vigilance/d'amélioration** !

Nous vous proposons un **testing complet** avec
les protocoles et techniques **validés scientifiquement** et issus du **sport de haut niveau**

Pour **atteindre vos objectifs**,
vous bénéficierez alors de

- conseils adaptés et personnalisés dans **plusieurs domaines d'expertise**
 - d'un accompagnement et d'un suivi individualisé



Le fonctionnement

Le fonctionnement est en deux phases* :

Phase N°1 = Testing
Phase N°2 = Accompagnement et Suivi

*Il est possible de ne faire que la phase n°1, qui permet déjà de bénéficier de conseils pratiques adaptés à son profil

Testing : Ce qu'il vous apportera

1/ Des informations sur **votre profil** dans **plusieurs domaines**

Physique

Informations

- Information sur votre profil moteur
- Schéma avec vos points forts et vos points de vigilance sur le plan physique

Mental

Informations

- Informations sur votre profil mental (valeurs)
- Listing des agents stressants
- Réactions comportementales en fonction de votre niveau de stress
- Stratégies pour sortir du stress

Diététique

Informations

- Informations sur votre neurotransmetteur préférentiel
- Listing des symptômes si vous êtes carencé-e

Autres

Informations

- Ondes vibratoires et lumineuses favorisant l'efficacité de votre neurotransmetteur préférentiel

2/ Des fiches pratiques pour **optimiser** et/ou **vous améliorer** dans chacun des domaines

Physique

Fiches pratiques

- Des exercices directement liés à votre profil pour améliorer votre bien-être et vos performances physiques
- Renforcement/Mobilité/Etirements
- Conseils Running

Mental

Fiches pratiques

Des exercices directement en lien avec votre profil pour améliorer votre bien-être et vos performances mentales :

- Respiration
- Imagerie mentale

Diététique

Fiches pratiques

- Conseils alimentation par rapport à votre neurotransmetteur préférentiel
- 3 Journées types pour booster votre neurotransmetteur

Autres

Fiches pratiques

- Liens vers vidéos, pistes audio
- Applications disponibles pour travailler sur vos ondes vibratoires préférentielles

Les 3 formules « Testing »

Testing Neurotypologie

Durée séance : 1h

Rendu : fiche individualisée + conseils personnalisés

Tarifs :

- 80 euros (individuel)
- sur devis (sportifs haut-niveau et groupes)

Cabinet Bordeaux ou domicile

ESSENTIELLE

Pour une première connaissance de soi

Testing Neurotypologie + bilan Kiné/Ostéo

Durée : 2h

Rendu : fiche individualisée + conseils personnalisés

Tarifs :

- 120 euros (individuel)
- sur devis (sportifs haut-niveau et groupes)

Cabinet Bordeaux ou lieu de travail

OPTIMALE

Pour une connaissance de soi approfondie

Testing Neurotypologie + bilan Kiné/Ostéo + Soins ou Préparation Physique

Durée : 3h

Rendu : fiche individualisée + conseils personnalisés

Tarifs :

- 200 euros (individuel)
- sur devis (sportifs haut-niveau et groupes)

Cabinet Bordeaux ou lieu de travail et sites sportifs

QUINTESENCE

Pour une connaissance de soi précise et de premiers soins personnalisés

L'accompagnement et le suivi

5 domaines d'expertise



Suite au Testing, vous avez la possibilité de nous solliciter pour un accompagnement dans un ou plusieurs des domaines suivants :

- **Physique**
- **Kinésithérapie - Ostéopathie**
- **Mental**
- **Psychologique**
- **Diététique et habitudes de vie**



3 modes de suivi



Au cabinet

A domicile

A distance

Meilleure connaissance de soi et Performance Responsable

Exemple d'objectifs d'accompagnement

Pour Individuel



- Amélioration de la souplesse
- Augmenter sa masse musculaire
- Raffermisssement musculaire
- Diminution des douleurs musculo-squelettiques
- Libérer les tensions musculaires
- Améliorer ses conditions au poste de travail
- Améliorer ses performances dans une discipline sportive



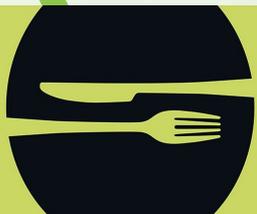
- Gestion de stress
- Gérer ses émotions
- Libérer ses émotions
- Gestion de la frustration
- Gérer son impulsivité
- Lâcher prise
- Se défouler pour décharger les tensions
- Positiver et relativiser un évènement négatif

- Développement personnel (spirituel)
- Développement personnel (psychologique)
- Amélioration du bien-être
- Amélioration de la mémoire
- Amélioration de la concentration
- Amélioration de la confiance en soi
- Amélioration de la capacité à s'exprimer en public
- Amélioration de ses capacités de communication



- Amélioration cardio-vasculaire
- Se détacher d'une addiction (tabac, alcool, etc.)
- Amélioration de sa santé suite à une maladie chronique (diabète, insuffisance cardiaque)
- Reprise d'une activité physique
- Améliorer l'équilibre

- Accompagnement au changement
- Améliorer sa capacité de management
- Améliorer sa capacité à gérer les conflits
- Réorientation professionnelle
- Améliorer sa créativité
- Avoir une routine matinale
- Prendre des décisions
- Prioriser les choses
- Planifier les choses



- Rééquilibrage alimentaire
- Perte de poids



Meilleure connaissance de soi et Performance Responsable

Exemple d'objectifs d'accompagnement

Pour Sportif



Améliorer ses performances physiques

- Améliorer sa technique
- Prendre en masse musculaire



- Améliorer sa motivation
- Améliorer la confiance en soi
- Améliorer sa concentration
- Gestion de stress
- Gestion de l'échec
- Gestion de la réussite
- Gestion des émotions
- Lâcher prise
- Améliorer sa communication
- Améliorer sa qualité de sommeil
- Charisme
- Bien-être



Réathlétisation

- Confort de pratique
- Prévention blessures



- Perdre du poids
- Être accompagné-e dans la gestion de poids
- Rééquilibrer son alimentation

- S'intégrer dans un collectif
- Accompagnement au changement
- Réorientation professionnelle



Les formules « Accompagnement » à distance

Modalités du suivi : 2 fiches / mois + Accès site internet

Tarifs :

- sur devis (individuels, sportifs haut-niveau et groupes)

Envoi par mail ou par voie postale

Formule Suivi mensuel

Modalités du suivi : 1 fiche / semaine + Accès site internet

Tarifs :

- sur devis (individuels, sportifs haut-niveau et groupes)

Envoi par mail ou par voie postale

Formule Suivi hebdomadaire

Modalités du suivi : 2 fiches / semaine + Accès site internet

Tarifs :

- sur devis (individuels, sportifs haut-niveau et groupes)

Envoi par mail ou par voie postale

Formule Suivi hebdomadaire renforcé

Nos experts, Vos coachs sur site sportif, à domicile et à distance

Mathieu

Modalités : 1 séance 1h

Tarifs :

- Sur devis (sportifs haut-niveau et groupes)

Déplacements sur 33, 31, 82, Paris, France, Étranger

Contact 06 24 93 27 34 / mathieu.larrouturou@cialfi.com



Préparateur physique et mental haut-niveau

Spécialiste en Neurotypologie

BEF Football

Ex-Préparateur Physique/Mental Sélection de Football des Comores

Master STAPS Expert en Préparation Physique et Mentale

Licence STAPS Activité Physique Adaptée à la santé

Licence STAPS Entraînement sportif

Reiki 1er degré

Léo

Modalités : 1 séance 1h

Tarifs :

- 49 euros* (individuel) + forfait déplacement
- Sur devis (groupes)

Déplacements sur 33, Nouvelle-Aquitaine, Paris, France

*-50% de réduction d'impôt = séance à 24,50 euro

Contact 06 43 69 88 29 / contact@leocoachsportif.fr

www.leocoachsportif.fr



Coach sportif diplômé d'état, agréé service à la personne

- Pilates
- Fitness
- Cardio-training et renforcement musculaire

Master préparation physique

Double licence STAPS Entraînement sportif & motricité

BPJEPS activités physiques pour tous

Jean-Luc

Modalités : 1 séance 1h

Tarifs :

- 49 euros (individuel) + forfait déplacement
- Sur devis (groupes)

Déplacements sur 64, Nouvelle-Aquitaine

Contact 06 99 02 65 53 / xingasprainer@gmail.com



Coach sportif spécialisé sports de combats et calisthenics (muscultation poids de corps)

- Travail de postures avec exercices gymniques + yoga
- Travail sur la respiration ventrale et ses bienfaits
- Conseils diététiques

Nos praticiens, Vos spécialistes en cabinet

Jonathan

Modalités : 1 séance 1h

Tarifs :

- Kinésithérapie 30 euros (conventionné - Carte vitale acceptée)
- Ostéopathie 60 euros

Contact 05 57 35 35 45 / jortigue@gmail.com



Kinésithérapeute - Ostéopathe

Spécialisation Sport et Traumatologie

D.E. de masso-kinésithérapie

Diplôme d'ostéopathie

Pratique ostéo-articulaire et thérapie manuelle

Formation méthode C.G.E (concept global de l'épaule)

Formation TECAR thérapie et ondes de chocs

Xavier

Modalités : 1 séance (durée variable)

Tarifs :

- Discretionnaire

Contact 06 20 23 36 00 / xaviergallice@hotmail.fr



Psycho-praticien de formation Psychanalytique

Master Philosophie, Esthétique, Psychanalyse - Parcours Psychanalyse

Maîtrise Psychologie Clinique et Pathologique

Pour tout renseignement

Vos contacts CIALFI

Sylvain ZAGO

Responsable Clientèle, Services et Produits

Port. : +33 (0)6 44 09 50 18

E-mail : sylvain.zago@cialfi.com

Mathieu LARROUTOUROU

Responsable Testing et suivi à distance

Port. : +33 (0)6 24 93 27 34

E-mail : mathieu.larrourou@cialfi.com