

# LE MOUVEMENT POUR LA SANTE OPTIMALE

## La formation

Qui réveille l'athlète qui sommeille en toi  
Qui t'aidera à te construire un corps plus sain  
Et à retrouver une énergie nouvelle

Par Jean-Brice THIVENT



Cette formation a pour ambition de vous faire découvrir les formes de pratiques physiques les plus riches et intéressantes pour améliorer votre niveau de vitalité, augmenter votre métabolisme et développer l'ensemble des capacités physiques qui sont des facteurs de santé essentiels. Équilibre, mobilité articulaire, endurance, force, vitesse, souplesse... sont le reflet d'un état de santé plus profond.

J'ai mis 30 ans d'analyses et d'expériences pour aboutir à cette approche vitaliste et pragmatique pour vous guider dans votre évolution physique vers une santé optimale. Cette formation est une synthèse dans laquelle vous trouverez des réponses pratiques pour la mise en place d'un mode de vie dans lequel le mouvement aura une place majeure au côté de la nutrition et du contact avec les éléments naturels (soleil, air, terre, eau).



Le mouvement bien adapté tel qu'il vous sera présenté dans les différentes pratiques et méthodes de cette formation favorisera la qualité de tes tissus, le rapport masse grasse/masse maigre, il augmentera ta densité osseuse, ton statut hormonal évoluera positivement, la mobilité articulaire sera progressivement retrouvée, l'activité mitochondriale, le métabolisme sera remonté, l'activité cardio-respiratoire nettement améliorée... Vous constaterez qu'à tout âge, on peut améliorer chaque paramètre de votre santé peu importe votre niveau de départ !

Pour atteindre ces objectifs santé, j'ai conçu cette formation afin qu'elle réponde aux besoins de tous sans exception, du débutant sédentaire au sportif accompli qui souhaite encore améliorer ses performances. Vous trouverez des cours théoriques pour comprendre avant d'agir et devenir véritablement acteur de votre transformation.

Vous trouverez aussi toutes les vidéos, images, planches, descriptifs... pour mettre en place les exercices et méthodes proposés.



Vous pourrez aussi tester vos capacités et donc vos progrès au travers de test très variés et simples à mettre en place. Ceux-ci vous permettront de savoir où vous en êtes de votre évolution et de votre niveau de santé.



Une fois ces outils bien intégrés, vous aurez alors la possibilité de bien les adapter à vos objectifs personnels et bien sûr à vos capacités. « *C'est la connaissance qui apporte l'autonomie et la motivation* »



Voici comment modifier les paramètres de votre condition physique qui sont le reflet de votre niveau de vitalité.

Cette formation est composée de 23 capsules VIDEO avec power-point, de planches d'exercices par muscle, de séances types dans des méthodes d'exercices vitalistes et d'un outil interactif détaillant toutes les méthodes d'entraînement en musculation.

## PROGRAMME DE LA FORMATION : LES CAPSULES VIDEO (5,6 GO)



### 1 - PRESENTATION ET GUIDE DE LA FORMATION

- Les effets santé de la pratique physique
- L'essentiel de la physiologie du sport

### 2 - METABOLISME ET MINCEUR



- Améliorer son métabolisme pour mincir durablement
- Les erreurs des régimes hypocaloriques
- Agir sur le métabolisme par le mouvement
- Pourquoi le sport à lui seul ne fait pas toujours maigrir
- Les conditions pour maigrir et brûler du gras



### 3 - LES METHODES DE MOBILITE



- La suspension et l'espalier suédois pour étirer la colonne vertébrale et guérir vos épaules.
- La gymnastique désarthrosante au bâton : méthode de mobilité et de tonification de base
- Bonus vidéo : Les 100 mouvements de base de la musculation/mobilité au poids du corps (du débutant à l'expert)

### 4 – LA GYMNASTIQUE DES ORGANES



- Présentation de la méthode
- Protocole séance aux haltères légères (dite « toilette musculaire »)
- Protocole séance au disque
- Protocole barre légère et haltérophilie débutant
- Protocole à la sangle



## 5 – MUSCULATION ET HIIT.

- Le développement du muscle et de la force : tous les principes à connaître
- S'entraîner en musculation : outil interactif avec toutes les méthodes d'entraînement de la musculation par objectifs
- LE HIIT : méthode et exemples de circuits
- Bonus vidéo : tous les exercices de base du CrossFit décrits

Vers méthodes

Objectif: volume

Accueil

MÉTHODE PRÉ-FATIGUE OU POST-FATIGUE

3 À 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS À 75% DU MAX.

POST-FATIGUE: À LA FIN DE LA SÉRIE, TENIR LA CONTRACTION 7 SECONDES EN ISOMETRIE.

PRÉ-FATIGUE: TENIR LA CONTRACTION 7 SECONDES ET ENCHAÎNER SA SÉRIE.

LA POST-FATIGUE

S'entraîner en musculation

Méthodes de musculation

- FICHES DE TRAVAIL INTERACTIVES.
- PLANCHES D'EXERCICES ET D'ÉTIREMENTS.
- FICHES D'ENTRAÎNEMENT PAR OBJECTIF ET PAR MÉTHODE.

Vers méthodes

Tonification

Accueil

MÉTHODE: CIRCUIT TABATA

Ciblé sur un groupe musculaire

Circuit en 30/50 ou 20/10 en ciblant une zone musculaire  
Charges légères  
Rythmer les temps de travail avec de la musique Tabata

EXEMPLES:

Séries	Nombre de répétitions	Intensité	Recupération
Série 1	20	50 %	1'30
Série 2	20	50 %	1'30
Série 3	20	50 %	1'30
Série 4	20	50 %	1'30

OU

Exemple: Circuit bras

## 6 – HEBERTISME ET MOUVEMENT NATUREL.

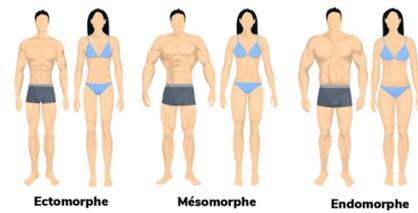
Pratiquez en Nature

La connexion avec l'environnement naturel apporte les radiations:

Tellurique (contact à la terre)  
Arome des plantes et prana de l'air  
Rayonnement des végétaux  
Ionisation du lieu  
Rayonnement solaire (peau exposée)  
Lumière  
...

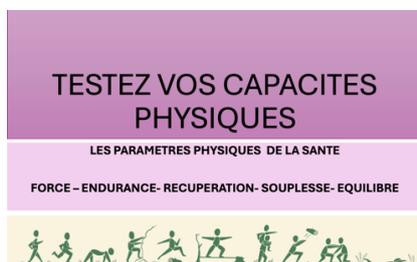
- La philosophie de la méthode naturelle et ses fondements
- Le Paléo-mouvement
- La pliométrie : méthode ultime

## Morphotypes



## 7- NUTRITION, TEMPERAMENT ET TESTS.

- La nutrition et complémentation pour la prise de muscle
- Les Morphotypes : adapter la nutrition et l'exercice en fonction du tempérament
- Les tests de capacités physiques : où en êtes-vous ?



## 8- CONCLUSION

### Documents annexes :

- Les cours en PDF
- ATELIERS EXERCICES : fiches par groupes musculaires, circuits, Workout...
- Conseils de base de musculation
- Quelques documents annexes
- Fiches Nutripure (compléments)

QUADRICEPS				
SQUATS		Squat sautés		
Fessiers Quadriceps				
Fentes				
BURPEES				
FULL-BODY				
Gainage dynamique		MOUNTAIN CLIMBER		
ABDOS				

## PRESENTATION DE L'AUTEUR

Ici à 52 ans



JEAN-BRICE THIVENT, éduqué selon les principes de la naturopathie traditionnelle vitaliste, il devient après une formation universitaire professeur d'éducation physique et sportive. Puis, il sera formé à l'institut de naturopathie Marchessau-Rousseau (Paris), il devient en 1998 Praticien-naturopathe, conférencier- formateur et il dirige depuis 2002 la « Formation Alsacienne de Naturopathie». Il est l'auteur des livres « *De l'homme dévitalisé à l'homme vivant* », « *En finir avec le diabète et les maladies métaboliques* » (Néosanté édition) et il tient une rubrique mensuelle dans la revue de santé alternative « Néosanté ».

**Cette formation est le fruit de la rencontre entre son approche vitaliste et sa passion pour le mouvement, le tout mis au service de l'épanouissement et de la santé de tous.**

*Il propose des formations et stages (aussi en AUDIO) sur : [alsacenaturo.com](http://alsacenaturo.com)*

*Retrouvez ses réflexions sur sa chaine YouTube et Podcast : « **Réflexion santé naturopathie** »*