



Fitness Therapy!



OuiYoung

LIVRET DE FORMATION V1.2

Accueil et test





Formation Initiale (OuiYoung, OuiProtect, OuiStrong)

Capacités développées :

- préparer les cours OuiFit,
- présenter les objectifs de chaque cours OuiFit,
- mettre en œuvre et diriger les cours OuiFit,
- appliquer les spécificités d'encadrement propre aux cours OuiFit,
- animer un cours OuiFit,
- motiver un groupe et donner envie de revenir.

Connaissances développées :

- Le public ciblé,
- les piliers scientifiques des cours OuiFit,
- la structure des cours OuiFit,
- les outils mis à disposition pour mettre en place les cours,
- les outils de coaching pour animer la classe.

Attitude développée (être):

- à l'écoute,
- empathique,
- collaboratif,
- Rigoureux.

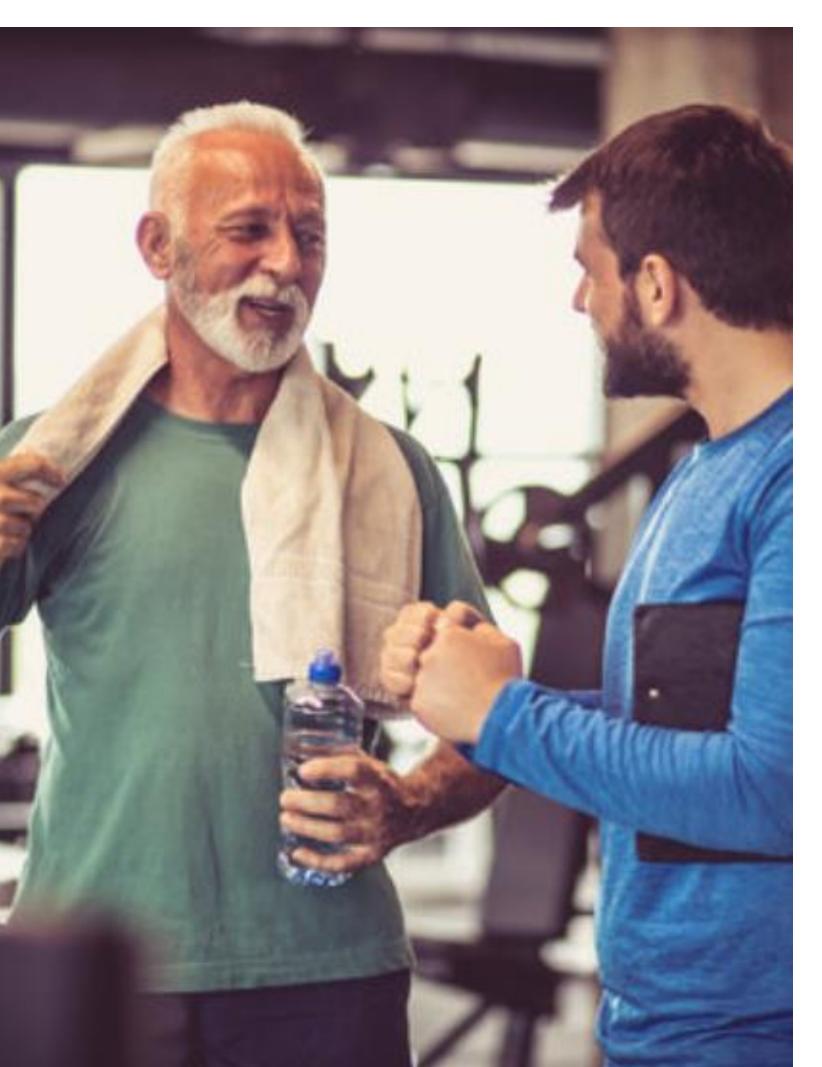
Matériel Pédagogique :

- 1 livret de Formation
- 1 kit de lancement :
 - 3 x OuiPlay
 - 3 x Scripts





Agenda de Formation



8h30 - 8h45	Accueil & Test
8h45 - 9h30	OuiFit
9h30 – 10h	Les cours
10h – 12h00	MasterClass OuiYoung
12h00 – 13h00	Pause déjeuner
13h – 13h15	Livrables
13h15 – 13h45	Accueil et présentation
13h45 – 14h00	Lancement du cours
14h00 – 14h30	Coaching & Connecting
14h30 – 15h00	MyOuiFit
15h00 – 15h15	Préparation des cours
15h15 – 15h30	OuiCoach
15h30 – 17h30	Mise en pratique
17h30 – 18h00	Conclusion
	1

Ouifit®





La solution fitness dédiée à l'amélioration de la santé!

Notre vision à long terme est de remplacer les médicaments par une activité physique ciblée!

Aujourd'hui nous produisons les cours de fitness les plus efficaces pour améliorer la santé dans ses dimensions:

- Physiques
- Psychiques
- Sociales!





Notre différence: Les objectifs de santé

Optimiser la santé

(AP Santé 2025)

Améliorer les qualités physiques (AP Santé 2022)



OuiYoung

Améliorations biologiques

Amélioration les marqueurs biologiques de la jeunesse

Améliorer les ressources physiologiques

Améliorer les ressources énergétiques

Améliorer les ressources cognitives



Améliorations

biologiques

Amélioration du profil immunitaire

Réduction du risque infectieux

Réduction de l'immunosénescence

Réduction de l'inflammation de bas grade



Améliorations

Augmentation de la masse musculaire

Augmentation de la force musculaire

Augmentation de la solidité osseuse

Réduction des douleurs ostéo articulaires

Focus du programme Focus du programme Focus du programme



Notre différence: L'expérience

Une expérience hybride



Une expérience sociale



Une expérience sportive





Lasanté





Les cours OuiFit répondent aux préoccupations de santé des 50-80 ans !

Etude de marché (+650 participants) + étude bibliographique (2020-2022).

Les préoccupations sont regroupées dans deux types de cours :

- Améliorer sa santé (AP Santé 2025)
- Améliorer ses qualités physiques (AP Santé 2022)

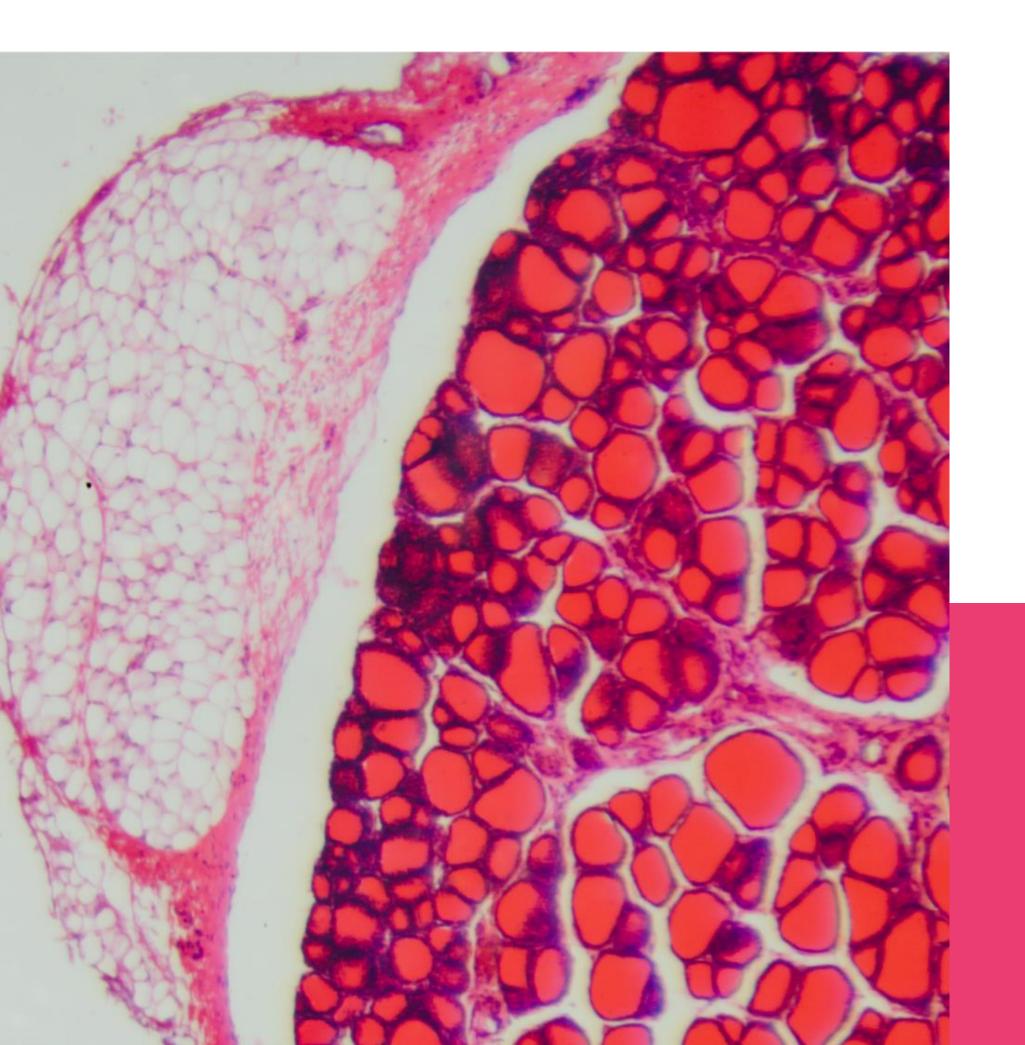


Un Objectif traduit en 3 focus

	Objectifs	Variables	OuiYoung AP Santé 2025	OuiProtect AP Santé 2025	OuiStrong
Un objectif:	Amélioration d'objectifs de santé ciblés	Préoccupations de santé des 50-80 ans	+++	+++	+++
	Amélioration de marqueurs (biologiques) de santé	Type, Intensité, Temps, Fréquence	+++	+++	+
& 3 focus scientifiques	Amélioration des capacités fonctionnelles (AP Santé)	Mouvement	+++	+++	+++
	Amélioration de la posture (AP santé)	Mouvement	+++	+++	+++



Amélioration des marqueurs de santé



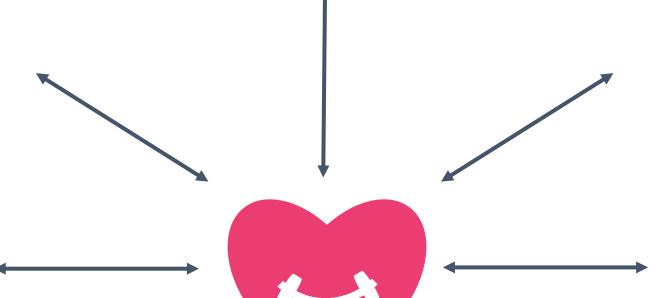
- 1) Nous déterminons les **objectifs de santé** des populations les moins sportives.
- 2) Nous identifions les protocoles d'entrainement nécessaires aux améliorations recherchées.
- 3) Puis nous intégrons les protocoles d'entrainement dans les cours OuiFit.

FONDAMENTAUX : Les objectifs de santé sont à la base de la construction des cours de fitness OuiFit !



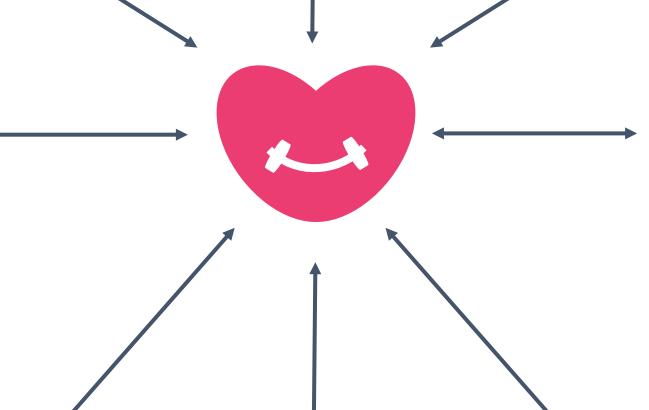
Résultats de recherche





Prévention primaire

Objectifs de santé



Précurseurs









Signaux moléculaires

Le signal moléculaire est un changement de l'homéostasie cellulaire (ex : calcique, énergétique etc...) qui est perçu par la cellule et qui lui permet de s'ajuster.

Activation moléculaire

C'est l'effet du signal, par exemple sur un récepteur cellulaire, qui va permettre de déclencher la réaction moléculaire (l'effet moléculaire en cascade).

Réactions moléculaires

Dans notre contexte, les réactions moléculaires peuvent être entendues comme une cascade d'évènements conduisant à des changements moléculaires (ex : phosphorylation, oxydation, etc...). Ce sont ces changements qui activent les réactions en chaine conduisant aux changements métaboliques et transcriptionnels (expression de gènes). Ces effets sont nécessaires aux processus adaptatifs.

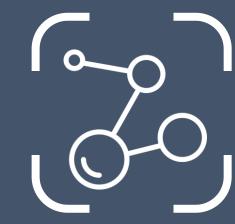
Voies moléculaires (la reaction ciblée)

Les voies moléculaires sont les voies de signalisation dans la cellule conduisant aux changements cellulaires (dans notre contexte aux réactions moléculaires).



Nos cours visent l'amélioration
de marqueurs de santé au
niveau moléculaire, au travers
d'une expérience fitness
unique, engageante et ludique.

- Des milliers de réactions
 moléculaires se passent à chaque
 instant dans notre corps.
- L'AP stimule ou inhibe certaines réactions.
- Chez OuiFit, nous avons l'expertise pour cibler l'activation de réactions moléculaires qui améliorent la SANTÉ.





Notre expertise

Notre expertise nous permet de cibler les réactions moléculaires qui améliorent la santé!



Spécificité de l'exercice (Type, durée, Intensité)

Variation ciblée de l'équilibre cellulaire

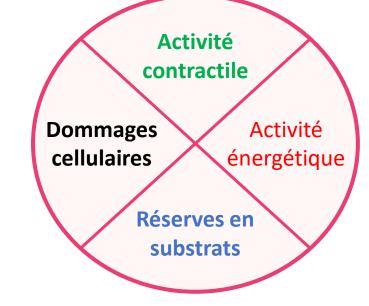
Activation distinctive de Voies De Signalisation (VDS)

Production de réactions moléculaires ciblées

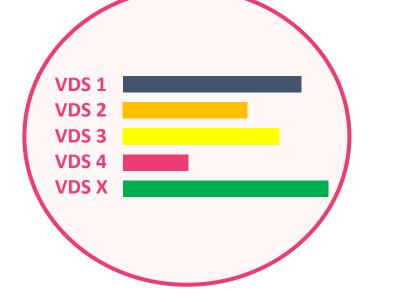
Amélioration ciblée de paramètres de santé











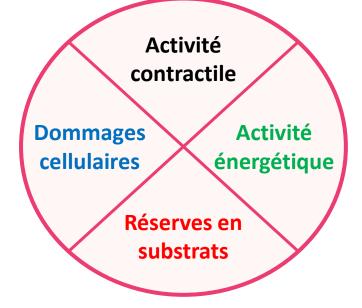




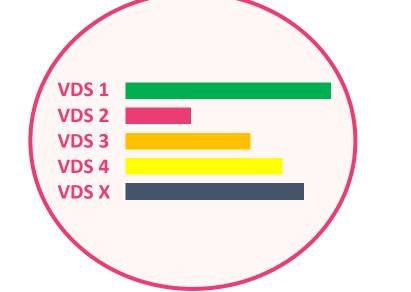


Ex: amélioration des ressources cognitives















Ex: amélioration du profil immunitaire



Un exemple concret: OuiProtect

Booster le fonctionnement du système immunitaire et prévenir le développement des maladies chroniques !



Améliorations biologiques

Amélioration du profil immunitaire

Réduction du risque infectieux

Réduction de l'immunosénescence

Réduction de l'inflammation de bas grade

Améliorer la flexibilité du métabolisme des cellules immunitaires grâce à la voie AMPK

Description des effets

L'activation de l'AMPK dans les cellules immunitaires (leur propre AMPK) favorise leur profil antiinflammatoire.

Stimulus Type de travail, Intensité

Ratio ATP/AMP Travail aérobie, Intensité modéré

Voie de signalisation Temps d'activation

AMPK immédiat

Cible Changement phénotypique (effet bénéfique)

Cellule immunitaire Travail régulier sur quelques semaines

Bénéfices (OuiProtect)

Cette voie participe à l'amélioration du profil immunitaire tel que nous le ciblons dans le programme OuiProtect.

Etude scientifique de référence:

Le Garf et al., 2020. Duggal et al. 2019 (nature review immunol)

Focus du programme



Amélioration des capacités fonctionnelles

Amélioration des 9 capacités fonctionnelles du sénior : OuiYoung

- Se lever
- Se redresser
- Se déplacer

- Soulever
- Pousser
- Tirer
- Ouvrir
- Fermer
- Pivoter



Amélioration du Placement et du Déplacement du corps dans l'espace : OuiProtect

Amélioration des Interactions avec l'environnement : OuiStrong



2 axes de travail:

1) Reconditionner (solidifier) le maintien postural dans le but de développer en sécurité les qualités fondamentales de l'AP santé (endurance cardio-respiratoire et renforcement Musculaire)

2) Lutter contre les dynamiques de déformation posturale liées :

- à l'âge
- à la position assise et autres positions de travail
- aux dynamiques d'enroulements de la zone thoracique,
- au surpoids,
- aux problèmes respiratoires,
- à la répétition des gestes du quotidien

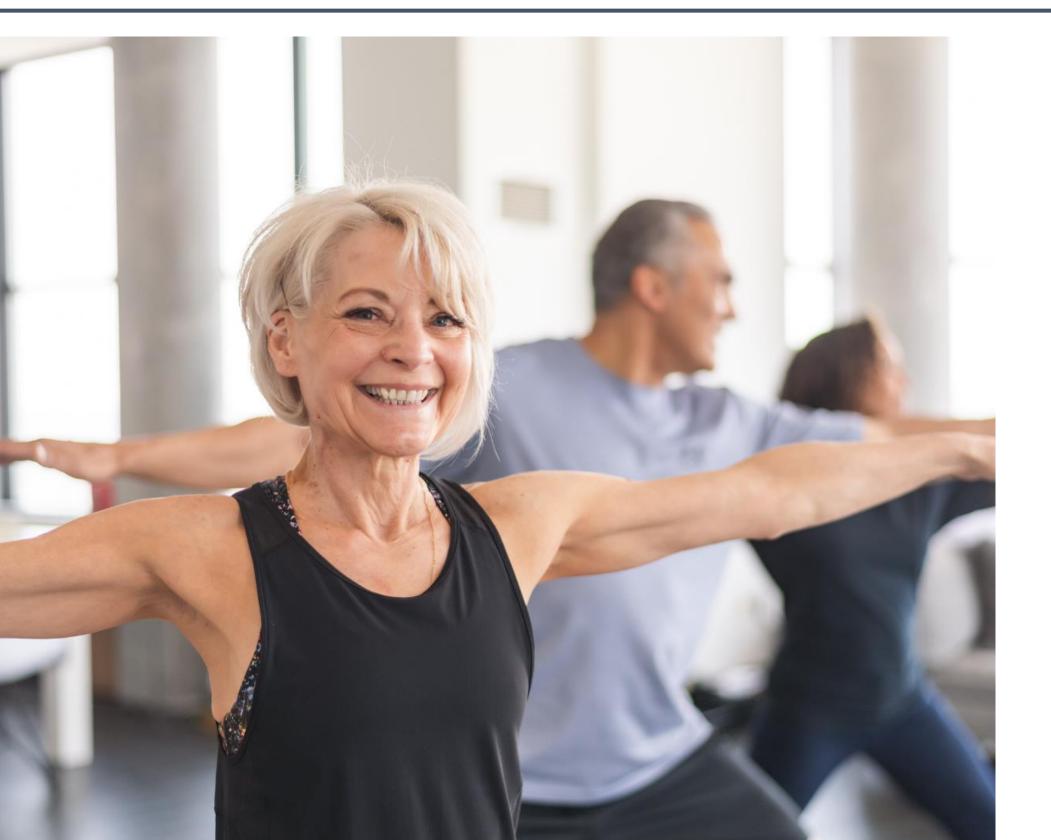


Notre public



Notre public

Nos cours de fitness s'adressent à **tout le monde** mais plus particulièrement aux populations **les moins sportives**, soient :



- les seniors robustes
- les débutants ou les personnes pratiquant peu d'activité physique
- les personnes sédentaires
- les personnes déconditionnées

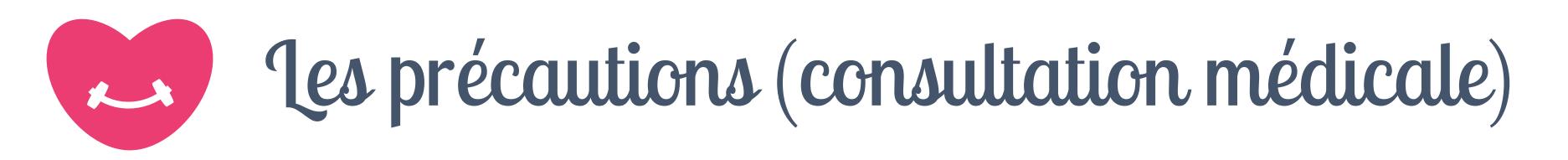


Haute Autorité de Santé

Tableau : Les domaines d'intervention préférentiels des différents métiers de l'activité physique, www.has-santé.

Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leurs champs de compétences respectifs)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Éducateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ (1)	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel (1) : concernés à condition d'intervenir dans un	+++	++	+(1)	non concernés

concernés à condition d'intervenir dans un cadre pluridisciplinaire.



LA CONSULTATION MÉDICALE

Référence : HAS Prescription d'activité physique et sportive, les personnes âgées, Juillet 2019, www.has-sante.fr

- Les personnes âgées doivent faire une évaluation médicale minimale pour commencer un programme d'AP d'intensité modérée
- L'âge est le premier facteur d'augmentation du niveau de risque cardio-vasculaire

Population hétérogène chez les 65-85 ans

3 tranches d'âge :

- 65-75 ans
- 75-85 ans
- > 85 ans

3 états de santé:

- les sujets âgés robustes
- les sujets pré-fragiles/fragiles
- les sujets dépendants





L'ÉPREUVE D'EFFORT

Référence : HAS Prescription d'activité physique et sportive, les personnes âgées, Juillet 2019, www.has-sante.fr

Les personnes âgées de 65 ans et plus

- Ne requièrent pas d'épreuve d'effort avant de commencer un programme d'AP d'intensité modérée.
- Une épreuve d'effort est recommandée avant de commencer une AP d'intensité élevée.



Les participants des cours OuiFit passent dans des séquences d'intensités élevées



Les personnes âgées de 75 ans et plus

- Limitations de mobilité.
- Examen physique minutieux et tests de performance physique recommandés.





10 RÈGLES D'OR

Référence: Club des cardiologues du sport, argumentaire scientifique, https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or

- ✓ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- ✓ Je signale à mon médecin **toute palpitation cardiaque** survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- ✓ Je signale à mon médecin **tout malaise survenant** à l'effort ou juste après l'effort.
- ✓ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- ✓ Je bois trois à quatre **gorgées d'eau toutes les 30 min** d'exercice à l'entrainement comme en compétition.
- ✓ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < 5° ou > + 30° et lors des pics de pollution.
- ✓ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- ✓ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- ✓ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- ✓ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

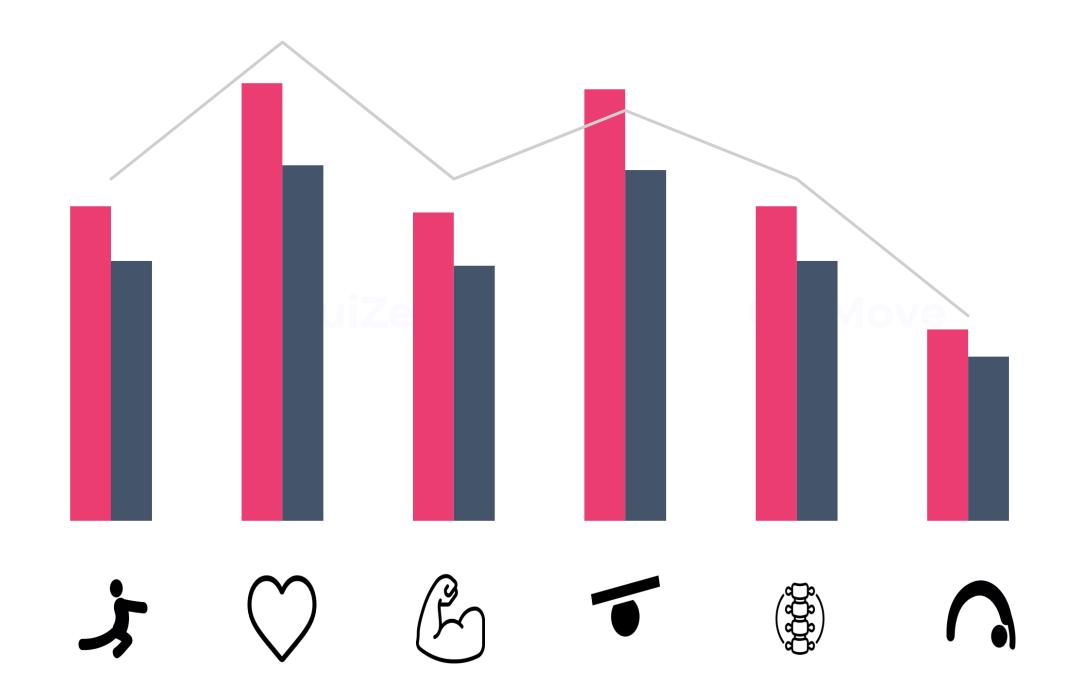
Spécificités des cours





3 cours complémentaires

- · Sur les objectifs de santé
- Sur les formats du cours
- · Sur le public visé





3 programmes complémentaires

	OuiYoung	OuiProtect	OuiStrong	
Thématique	Jeunesse	lmmunité	Tonicité	
Bénéfices santé	Marqueurs physiologiques de la jeunesse	Fonctionnement du système immunitaire	Masse musculaire et résistance osseuse	
Améliorations fonctionnelles	Les 9 qualités fonctionnelles du sénior	Le placement et déplacement du corps	Les interactions avec l'environnement	
Renforcement postural		Lutter contre les dynamiques de déformation		

	OuiYoung	OuiProtect	OuiStrong
Format du cours	Cross Training en équipe	Cross Cardio évolutif	Circuit Training en groupe
Principal type d'encadrement	« Arena »	« Staging »	« Arena »
Temps (min)	45	47.5	50

	OuiYoung	OuiProtect	OuiStrong
Séniors	50 – 65 ans	65 – 80 ans	50 – 80 ans
Personnes déconditionnées			
Débutants et personnes sédentaires			

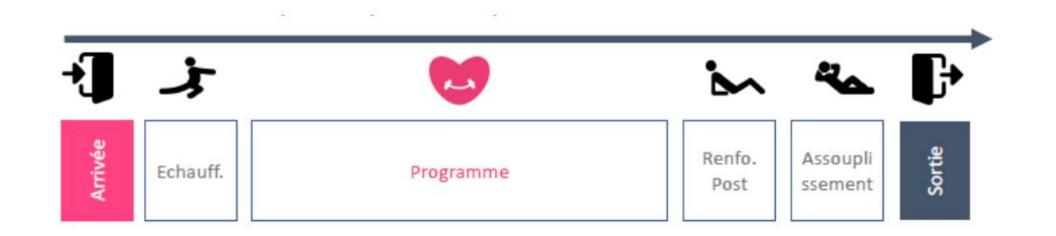


Travail à Intensité Relative : MCI



• Structure du cours :

• Staging & Arena







Matrice de contrôle d'intensité (MCI)

5 niveaux de valeurs subjectives pour chaque intensité de travail :

- L'effort ressenti,
- Le %, en perception de l'effort max,
- La capacité à parler (et/ou chanter),
- L'accélération de la respiration (du souffle),
- Des comparaisons avec des efforts du quotidien (ex : je m'habille).

Travail aérobie

Pénibilité	Valeur subjectives
4	Légère Je sens un effort On s'habille On est à 40% de son effort max On peut chanter Ex activités : marche en forêt, ménage, jardinage
5	Modérée, Ca commence à etre dur On marche à un rythme modéré On est à 50% de son effort max On sent son souffle s'accelerer On peut normalement parler (mais on ne peut plus chanter) Ex activités : marche elliptique, danser la valse, golf, laver les vitres, bêcher, creuser
6	Soutenue, Ca devient bien dur On est sur une marche rapide On est à 60% de son effort max L'essoufflement est modéré La conversation est encore possible Ex activités: salsa, rameur, marche nordique soutenue, crawl/nage libre en natation, monter les escaliers
7	Elevée, C'est dur On est sur de la course On est à 70% de son effort max, On est éssoufflé La conversation est difficile (les phrases sont courtes) Ex activités : porter les courses en montant les escaliers, jouer au foot, faire du ski, faire du roller
8	Très Elevée, C'est très dur On est sur de la course rapide, On est à 80% de son effort max, L'éssoufflement est important la conversation est très difficile (les phrases sont très courtes) Ex activités: porter de grosses charges, course sur le sable, monter une côte en vélo



Travail à intensité relative

Instructions subjectives (MCI)

Travail

Pénibilité	Valeur subjectives
4	Légère Je sens un effort On est à 40% de son effort max On peut chanter Ex activités : Se balader, marcher en forêt, faire du ménage
5	Modérée, Ca commence à etre dur On est à 50% de son effort max On sent son souffle s'accelerer On peut tenir une discussion (mais on ne peut plus chanter) Ex activités: Marcher activevement, danser la valse, faire du golf, laver les vitres, jardiner

% RM	Valeur subjectives	
60% RM	15 Repetitions avant echec Pas une de plus pas une de moins On doit ane plus pouvoir continuer à la 16eme	

6	Soutenue, Ca devient bien dur On est à 60% de son effort max L'essoufflement est modéré On peut parler Ex activités: Troter,faire du rameur, marche nordique soutenue, crawl/nage libre en natation, monter les escaliers
7	Elevée, C'est dur On est à 70% de son effort max, On est éssoufflé La conversation est difficile (phrases de 5 mots) Ex activités : Courir, porter les courses en montant les escaliers, jouer au foot, faire du ski, faire du roller
8	Très Elevée, C'est très dur On est à 80% de son effort max, L'éssoufflement est important la conversation est très difficile (phrases de 3 mots) Ex activités: Courir vite, Porter de grosses charges, courir sur le sable, monter une côte en vélo



Les cours OuiFit ne sont pas callés sur la musique car les participants travaillent à intensité relative (chacun va à son rythme).

Nous recommandons néanmoins d'utiliser de la musique de fond lors de cours OuiFit pour s'assurer que les participants vivent la meilleure expérience possible!

Le coach est libre de choisir sa musique et de la faire évoluer en fonction des gouts des participants







- Référence, Date,
- Focus fonctionnel du mois,
- Lancement OuiPlay,
- Structure du cours,
- Intensité de travail,
- Mouvement et vidéo des blocs,
- Vidéo des mouvements signatures
- Type de Challenge,
- Style de coaching (Staging vs Arena).



OuiYoung #

Date: oct. 2022



Focus : Se Lever, Soulever

	Echauffement				
Fotos electrical de la comunitation	<u>Lien vidéo</u>				
Intensités de travail					
	Combo 1: 1) Posture enfant genoux écartés 2) 4 pattes : 4 ouvertures coude Droit/Gauche 3) 4 pattes : 4 extensions jambes Arrièe ; posture de l'ours; rapprocher pieds des mains ; se relever Combo 2: 1) 4 semi squats + Bras supination bas (descente) / Bras supination haut (montée) 2) combo mobilité debout en demi squat + Bras supination ouvre à Droite, rotation épaule puis ramène devant				
Exercices					
	Combo 3: 1) 2 V Step Droite + Back Step Droit + Bras pousse devant / ouvre bras + ferme 2) 2 V Step Gauche + Back Step Gauche + Bras pousse devant / ouvre bras + ferme	Staging en Cercle			
	Young ≠1				
Intensités de travail	5 6 7	8			
	Fente avant Droit/Gauche				
Young 1	Fente avant Droit/Gauche + ouvre les bras	Staging			
	Iceman Droit/Gauche	Face au coach			
	Iceman amplitude Droit/Gauche				
	Squat Sumo + 2 bras pousse/tire devant				
Young 2 & 3	Fente latérale + bras opposé tirage latéral	Arena			
MAINTAIN	Battle Rope	En binome			
	Magic Carré				
	Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant				
	Back Step + 2 bras pousse devant	Staging			
Young 4	Squat Croisé Droit/Gauche + 2 bras pousse devant	Face au coach			
	2 Hurdler Latéraux Droite/Gauche				
	Back Step + 2 bras pousse devant				
Young 5 & 6	Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant	Arena			
MAINTAIN	Montées de genoux de droite à gauche	En groupe			
	Montées de genoux de droite à gauche				
	Renforcement Postural				
	Lien vidéo				
Intensités de travail	5				
Exercices	1) Tablette Interne Droite 2) Tablette Interne Gauche 3) 4 pattes + Lève Jambe Droite/Bras Gauche 4) 4 pattes + Lève Jambe Gauche/Bras Droit	Arena En cercle			
A					
Assouplissement Lien vidéo					
Intensités de travail	4				
Exercices	1) Chat dos rond/dos creux mobilité 2) Posture Enfant + bras devant mobilité 3) Psoas Droit fente à genoux mobilité 4) Ischios Gauche à genoux mobilité 5) Psoas Gauche fente à genoux mobilité 6) Ischios Droit à genoux mobilité	Arena En cerde			

Echauffement - bénéfices santé

- Augmenter le débit sanguin,
- la température du corps,
- Préparer progressivement l'organisme à l'effort,
- Prévenir des blessures,
- Augmenter les capacités mécaniques et la coordination,
- Améliorer la concentration Mieux récupérer après l'activité.



	Echauffement				
		<u>Lier</u>	vidéo		
Intensités de travail	4	5	6		
Exercices	Combo 1: 1) Posture enfant genous 2) 4 pattes : 4 ouverture 3) 4 pattes : 4 extension relever Combo 2: 1) 4 semi squats + Bras 2) combo mobilité debou ramène devant	es coude Droit/Gauche ns jambes Arrièe ; postur supination bas (descente	e) / Bras supination haut	(montée)	Staging en Cercle Staging en Cercle
	Combo 3: 1) 2 V Step Droite + Bac 2) 2 V Step Gauche + Ba	· ·			Staging en Cercle

Spécificités:

- Staging, en cercle
- Combo 1: Mobilité au sol, 2 min
- Combo 2 : Mobilité debout, 2 min
- Combo 3: Travail cardio proche du tapis, 2 min

Total: 6 min

Bloc Young - Bénéfices santé (Jeunesse)

- Améliorer les marqueurs biologiques de la jeunesse
 (MG, Tour de taille, Composition corporelle, Fatigue, Brunissement du tissu adipeux, Améliorer les capacités antioxydantes)
- Améliorer les ressources physiologiques
 (Capacité respiratoires, capacités cardiaques, Force)
- Améliorer les ressources énergétiques
 (Flexibilité énergétique, Utilisation des AG post exercice, Utilisation du glycogène musculaire)
- Améliorer la mémoire et les capacités d'apprentissage
 (Améliorer les ressources cognitives, Améliorer la neuroplasticité)

Bloc Young

	Young #1		
ntensités de travai	5 6 7	8	60
	Fente avant Droit/Gauche		60 sec
	Fente avant Droit/Gauche + ouvre les bras	Staging	
Young 1	Iceman Droit/Gauche	Face au coach	
	Iceman amplitude Droit/Gauche		00 00
	Squat Sumo + 2 bras pousse/tire devant		90 sec
Young 2 & 3	Fente latérale + bras opposé tirage latéral	Arena	
MAINTAIN	Battle Rope	En binome	
	Magic Carré		60 606
	Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant		60 sec
V 4	Back Step + 2 bras pousse devant	Staging	
Young 4	Squat Croisé Droit/Gauche + 2 bras pousse devant	Face au coach	
	2 Hurdler Latéraux Droite/Gauche		60 sec
	Back Step + 2 bras pousse devant		00 Set
Young 5 & 6	Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant	Arena	
MAINTAIN	Montées de genoux de droite à gauche	En groupe	
	Montées de genoux de droite à gauche		60 sec



1er Challenge: MAINTAIN

1 - Le premier partenaire
 commence par réaliser une
 séquence spécifique d'exercices de renforcement musculaire



2 - Pendant ce temps-là, le deuxième partenaire réalise un exercice cardio jusqu'à ce que le premier partenaire ait finalisé sa séquence d'exercices.

3 - Les partenaires changent de rôle dès que le premier partenaire a finalisé sa séquence d'exercices.

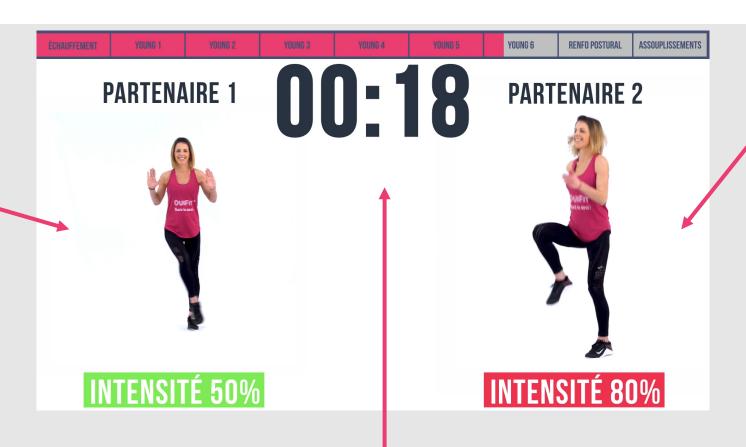
Challenge: MAINTAIN

Les participants doivent maintenir l'intensité de travail tout au long des exercices et collaborer avec son binôme. Le coach ne récolte pas les résultats. Il s'assure par contre que les participants travaillent aux bonnes intensités!



2eme Challenge: MAINTAIN

1 - Le premier groupe commence par réaliser une séquence spécifique d'exercices de renforcement musculaire



2 - Pendant ce temps-là, le deuxième groupe réalise un exercice cardio.

3 - Les partenaires changent de rôle dès que le OuiPlay indique de le faire

Challenge: MAINTAIN

Le groupe doit maintenir l'intensité de travail tout au long des exercices Le coach ne récolte pas les résultats. Il s'assure par contre que les participants travaillent aux bonnes intensités!

Renforcement postural - bénéfices santé

Renforcer les muscles qui luttent contre les dynamiques de déformation:

- Lutter contre la fermeture horizontale et verticale de la cage thoracique
- Lutter contre l'antéversion du bassin
- Lutter contre la rotation externe des fémurs



Renforcement postural

		Renforcem	ent Postural	
		Lien	vidéo	
Intensités de travail		5		
Exercices 2	l.) Tablette interne Droit 2) Tablette interne Gauc 3) 4 pattes + Lève Jamb 4) 4 pattes + Lève Jamb	he e Droite/Bras Gauche		Arena En cercle

Spécificités:

- En cercle: « O » de OuiFit,
- Sur le tapis,
- 4 exercices,
- 3 x (15 secondes de travail isométrique 5 secondes de repos) / exercice,
- Donnez vos instructions et circulez dans le cercle

Total: 4 min

Assouplir les muscles qui accentuent les dynamiques de déformation:

- Lutter contre la fermeture horizontale et verticale de la cage thoracique
- Lutter contre l'antéversion du bassin
- Lutter contre la rotation externe des fémurs





		Assoup	lissement	
		<u>Lier</u>	n vidéo	
Intensités de travail	4			
Exercices	1) Chat dos rond/dos cre 2) Posture Enfant + bras 3) Psoas Droit fente à gen 4) Ischios Gauche à gen 5) Psoas Gauche fente à 6) Ischios Droit à genous 7) Posture Enfant écart - 8) Inspire + lève bras en	devant mobilité noux mobilité oux mobilité genoux mobilité x mobilité + Bras devant mobilité	baisse bras en bas	Arena En cercle

Spécificités:

- En cercle
- 8 exercices
- Etirement passif 30 secondes / exercice
- Montrez les mouvements, donnez le rythme et surveillez!

Total: 4 min



MASTERCLASS

Entretien et feedback



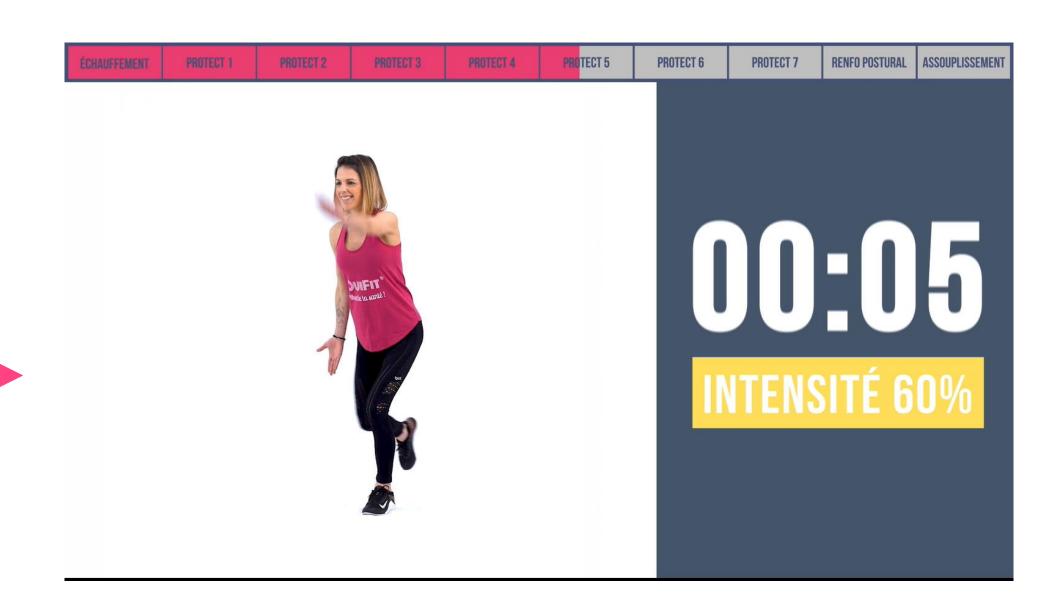
Les livrables (du pack opérationnel)





Les Livrables Opérationnels sont :

- les Scripts
- les Mouvements Signatures
- · la Matrice de Contrôle d'Intensité (MCI)
- le OuiPlay



Objectifs:

- faciliter la mise en place des cours OuiFit dans les centres de fitness
- assurer le maintien de la qualité des cours dans le temps
- assurer la meilleur expérience utilisateur possible



Le Script est **l'outil de préparation du cours**. Il permet de connaitre/préparer :

- La référence du cours,
- Le focus fonctionnel du mois,
- Lancement OuiPLay
- La structure du cours,
- Les intensités de travail,
- Les types de challenge,
- Les noms et vidéos des mouvements (blocs Young, Protect et Strong),
- Les vidéos des mouvements signatures,
- Le descriptifs et vidéos des blocs.



OuiYoung # :

Date : oct. 2022



En cerde

Focus : Se Lever, Soulever

	THEOLET, SEE ORGENIA.	
	Echauffement	
	Lien vidéo	
Intensités de travail	4 5 6	
	Combo 1 : 1) Posture enfant genoux écartés 2) 4 pattes : 4 ouvertures coude Droit/Gauche 3) 4 pattes : 4 extensions jambes Arrièe ; posture de l'ours; rapprocher pieds des mains ; se relever	Staging en Cercle
Exercices	Combo 2 : 1) 4 semi squats + Bras supination bas (descente) / Bras supination haut (montée) 2) combo mobilité debout en demi squat + Bras supination ouvre à Droite, rotation épaule puis ramène devant	Staging en Cercle
	Combo 3: 1) 2 V Step Droite + Back Step Droit + Bras pousse devant / ouvre bras + ferme 2) 2 V Step Gauche + Back Step Gauche + Bras pousse devant / ouvre bras + ferme	Staging en Cercle
	Young ≠1	
Intensités de travail	5 6 7	8
and the state of t		
	Fente avant Droit/Gauche	Staging
Young 1	Fente avant Droit/Gauche + ouvre les bras Iceman Droit/Gauche	Face au coach
	Iceman amplitude Droit/Gauche	
	Squat Sumo + 2 bras pousse/tire devant	
Young 2 & 3	Fente latérale + bras opposé tirage latéral	Arena
MAINTAIN	Battle Rope	En binome
	Magic Carré	
	Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant	
Young 4	Back Step + 2 bras pousse devant	Staging
	Squat Croisé Droit/Gauche + 2 bras pousse devant	Face au coach
	2 Hurdler Latéraux Droite/Gauche	
W E 0 6	Back Step + 2 bras pousse devant	
_	Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant	Arena
MAINTAIN	Montées de genoux de droite à gauche Montées de genoux de droite à gauche	En groupe
	Renforcement Postural	
Intensités de travail	Lien vidéo 5	
THEOLISICES OF HOVEL		
Exercices	1) Tablette interne Droite 2) Tablette interne Gauche 3) 4 pattes + Lève Jambe Droite/Bras Gauche 4) 4 pattes + Lève Jambe Gauche/Bras Droit	Arena En cercle
	Assouplissement	
	Lien vidéo	
Intensités de travail	4	
	1) Chat dos rond/dos creux mobilité 2) Posture Enfant + bras devant mobilité 3) Psoas Droit fente à genoux mobilité 4) Ischios Gauche à genoux mobilité 4) Ischios Gauche à genoux mobilité	Arena



Mouvements signatures

Ces mouvements:

- Sont plus élaborés que ceux du reste du cours.
- Sont expliqués dans une vidéo qui leur est dédiée.
- Sont les mouvements « sexy » du cours.

Magic Carré

Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant

Back Step + 2 bras pousse devant

Squat Croisé Droit/Gauche + 2 bras pousse devant

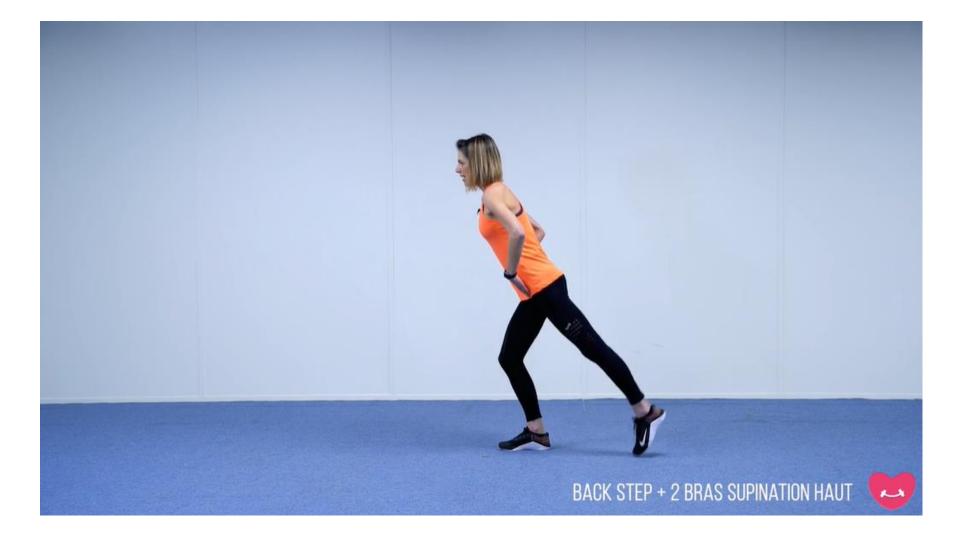
2 Hurdler Latéraux Droite/Gauche

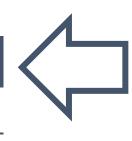
Back Step + 2 bras pousse devant

Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant

Montées de genoux de droite à gauche

MOUVEMENT SIGNATURE









Matrice de contrôle d'intensité (MCI)

5 niveaux de valeurs subjectives pour chaque intensité de travail :

- L'effort ressenti,
- Le %, en perception de l'effort max,
- La capacité à parler (et/ou chanter),
- · L'accélération de la respiration (du souffle),
- Des comparaisons avec des efforts du quotidien (ex : je m'habille).

Travail aérobie

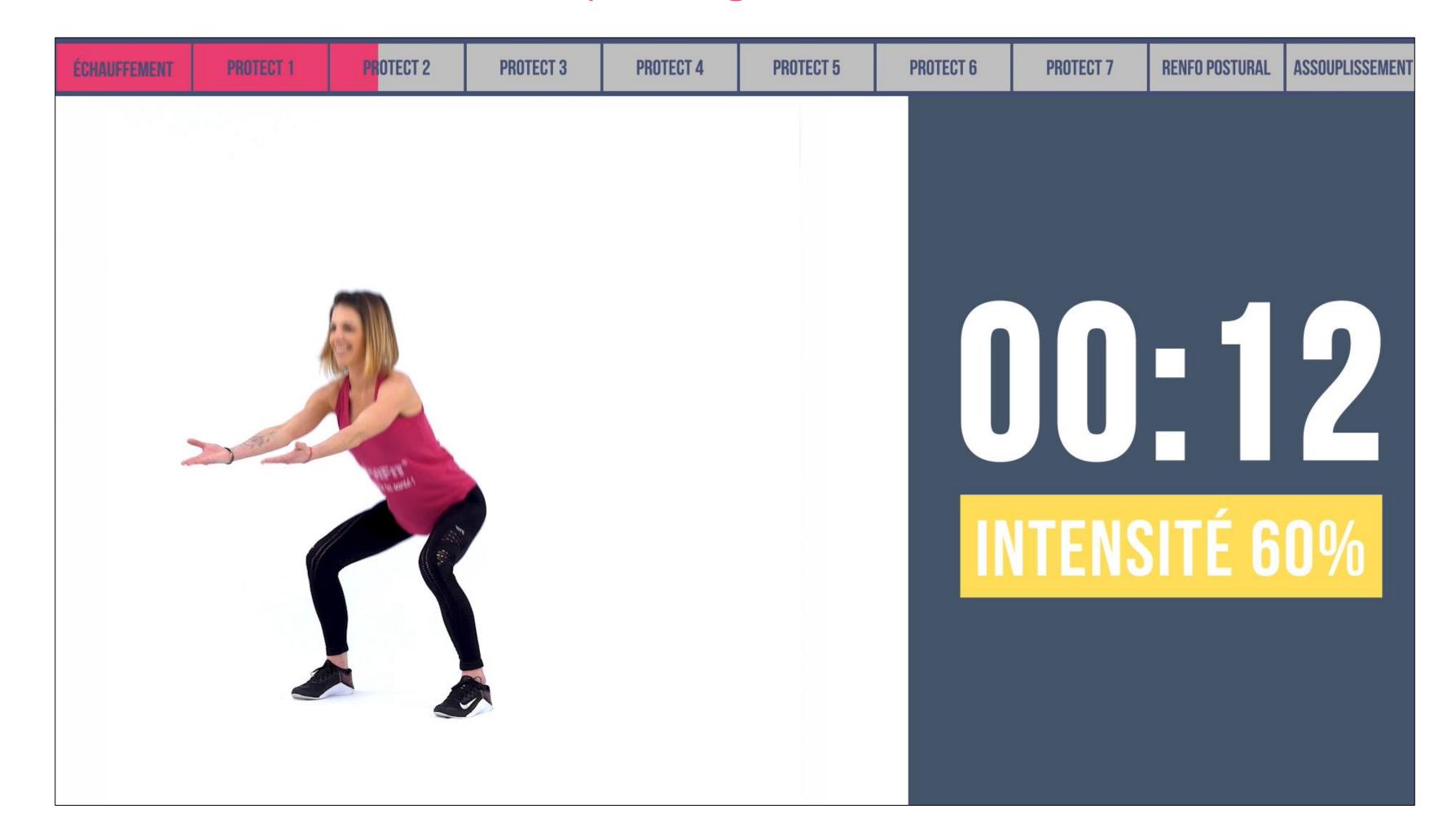
Pénibilité	Valeur subjectives
4	Légère Je sens un effort On est à 40% de son effort max On peut chanter Ex activités : Se balader, marcher en forêt, faire du ménage
5	Modérée, Ca commence à etre dur On est à 50% de son effort max On sent son souffle s'accelerer On peut tenir une discussion (mais on ne peut plus chanter) Ex activités : Marcher activevement, danser la valse, faire du golf, laver les vitres, jardiner
6	Soutenue, Ca devient bien dur On est à 60% de son effort max L'essoufflement est modéré On peut parler Ex activités : Troter,faire du rameur, marche nordique soutenue, crawl/nage libre en natation, monte les escaliers
7	Elevée, C'est dur On est à 70% de son effort max, On est éssoufflé La conversation est difficile (phrases de 5 mots) Ex activités : Courir, porter les courses en montant les escaliers, jouer au foot, faire du ski, faire du roller
8	Très Elevée. C'est très dur On est à 80% de son effort max, L'éssoufflement est important la conversation est très difficile (phrases de 3 mots) Ex activités : Courir vite, Porter de grosses charges, courir sur le sable, monter une côte en vélo

Renforcement musculaire

% RM Valeur subjectives		
60% RM	15 Repetitions avant echec Pas une de plus pas une de moins On doit ane plus pouvoir continuer à la 16eme	

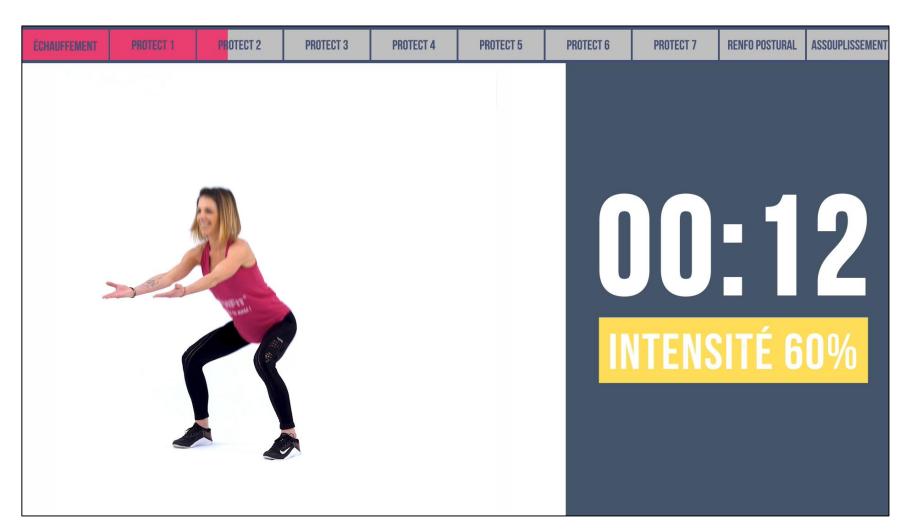


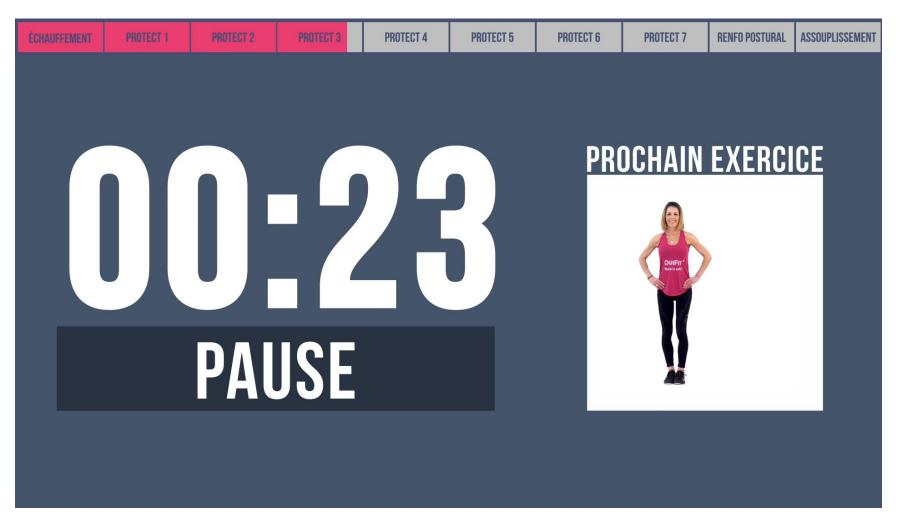
L'outil de pilotage du cours



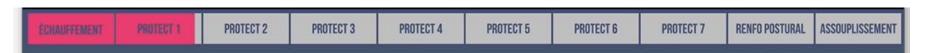


Les éléments du OuiPlay





Frise chronologique



Minuteur / Bip sonore



Vidéos des mouvements







Intensités de travail / Timer visuel (OuiStrong)









Fréquence d'actualisation des livrables

Une évolution continue!

Livrable		Fréquence
	Séquence d'échauffement	Tous les trois mois
	Mouvements du coeur du cours	Tous les mois
Script	Mouvements signatures	Tous les mois
	Séquence de renforcement postural	Tous les trois mois
	Séquence d'assouplissement	Tous les trois mois
OuiPlay		Tous les mois

Accueil et présentation





Préparation de la salle

- Matériel installé (selon cours)
- Musique préparée
- OuiPlay branché
- Micro et sono connectés

Accueil des participants

- Calme, accessible, attentif
- Présentez vous
- Ton adapté à tous (groupe hétérogène)
- Authenticité et bienveillance





Présentation de OuiFit



OuiFit est leur partenaire santé:

La science :

OuiFit se base sur la science pour développer des cours de fitness qui optimisent l'amélioration de la santé.

Les cours :

Les objectifs du cours sont XXX (spécificité du cours enseigné à préciser)

· L'expérience :

Vous allez vivre une expérience hybride dans laquelle vous allez travailler à la fois avec le coach, le OuiPlay et les autres participants. L'expérience est unique tant au niveau sportif qu'au niveau social!



Mettre l'interface de présentation du cours sur Pause



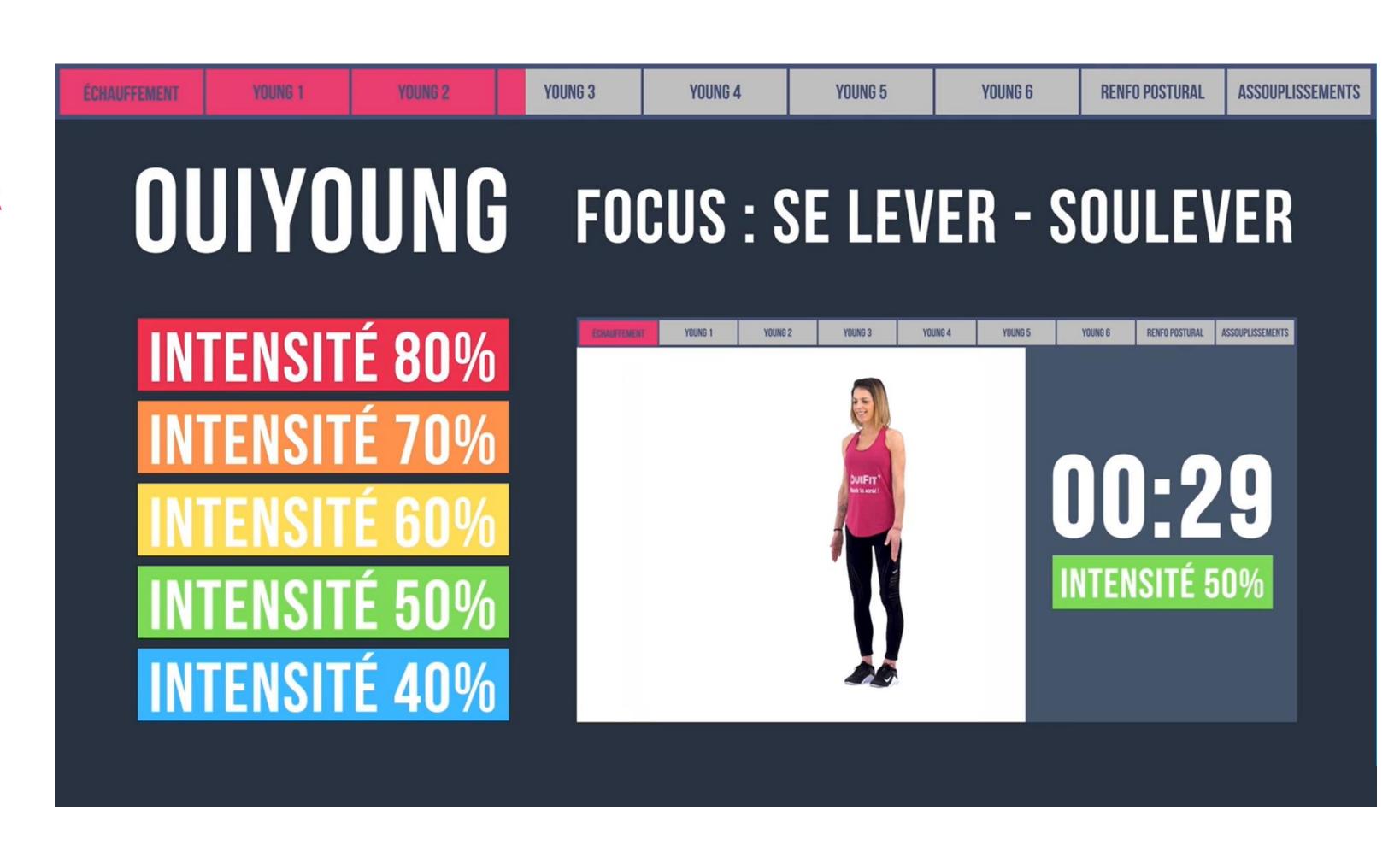
ÉCHAUFFEMENT YOUNG 1 YOUNG 2 YOUNG 3 YOUNG 4 YOUNG 5 YOUNG 6 RENFO POSTURAL ASSOU

- Échauffement : intérêts et structure (combo ou exercices)
- Le cœur du cours (Young, Strong ou Protect) : dans lequel les réactions moléculaires vont opérer.
 - ✓ Focus du mois
 - ✓ Travail à intensité relative
 - ✓ Expérience sociale et sportive unique
- Une série d'exercices de renforcement postural : renforcement des muscles qui subissent les dynamiques de déformation.
- Une série d'exercices d'assouplissements : respirer, redescendre en intensité et assouplir les muscles qui participent aux dynamiques de déformation.



Présentation du OuiPlay

- Intensités de travail
- Vidéo du mouvement
- Minuteur





Installation du groupe et Lancement du cours



- 1) Vérification des blessures ou problèmes de santé
- 2) Installation du groupe:
 - OuiYoung: en cercle, avec un tapis,
 - OuiProtect: en cercle, avec un tapis,
 - OuiStrong: en cercle, avec un tapis,
- 3) Lancement de la musique, du OuiPlay & du cours!

Lancement du cours





1) Animez,

2) Utilisez la MCI,

- 3) Mettez en avant les bénéfices santé du bloc travaillé,
- 4) Donnez les instructions de placement,
- 5) Corrigez!
- 6) Expliquez les intérêts des mouvements,
- 7) Mettez en avant les qualités fonctionnelles travaillés dans le cours (focus du mois),
- 8) Mettez en avant les bénéfices de la lutte contre les dynamiques de déformation (blocs de renforcement postural et assouplissement).





Transitions, Pauses et Challenges



Transitions & Pauses ≥ à 1 min

- Demandez au participants d'aller s'hydrater
- Expliquez les exercices des blocs suivants (type d'exercice / mise en place / mouvements)

Challenges OuiFit : expériences sociales et sportives ludiques !

- Créez une émulation entre tous les participants
- Animez, encouragez, observez et vérifiez la bonne exécution des exercices



- Rappelez les bénéfices santé
 (donnez leur des connaissances,
 ils les répéteront à leurs amis).
- 2. Parlez des (deux) autres cours.
- 3. Faites des photos de la classe et postez les sur les réseaux sociaux.



Coaching & Connecting





Coaching & Connecting

Coaching (La personne)



Connecting (la classe)



Coaching personnalisé dans un cours collectif

La connexion, source de climat de confiance





Partage







ARENA

Déplacez-vous et accompagnez chaque participant.

C'est maintenant que vous vérifier l'intensité de travail!

Les temps d'exercices sont courts. Il faut se préparer (lors de la révision des scripts) pour donner les bonnes informations (placement, intensité, précaution, alternatives) au bon moment.

Dans un environnement de **respect** et de **confiance**. Les participants doivent se sentir soutenus, guidés, encouragés et stimulés individuellement.





STAGING

Votre classe est hétérogène.

- 1) Apprenants visuels
- 2) Apprenants auditifs
- 3) Apprenants kinesthésiques

Soyez concis:

- l) Donnez des consignes précises
- 2) Expliquez les intérêts des mouvements
- 3) Rappelez les précautions de travail



Connecting - règles d'or



Les règles d'or:

- 1. Apprenez les noms des participants!
- 2. Garder un discours positif et bienveillant.
- 3. Applaudissez, Félicitez et encouragez les souvent!
- 4. Assurez-vous d'atteindre tout le monde.
- 5. Partagez vos expériences avec eux.
- 6. Ayez de véritables conversations et développez de véritables relations avec eux.

Plus vous connaissez les membres de votre classe plus ils aiment être avec vous!



Qualité vocale

« La façon dont tu dis les choses est plus importante que ce que tu dis »

- Clarté
- Contraste: ambiance, accents, ...
- Pitch (note)
- Vitesse

L'objectif est que le cours soit fluide et adapté à tous.

Cueing (instructions)

Le "cueing" est la gestuelle qui permet au "prof" de diriger le cours en réduisant les indications sonores

« Le corps parle et impulse une énergie , Utilisez-le! »

Cela offre un contraste dans votre style de coaching!

OuiPlay



Le OuiPlay vous rend disponible, et accessible.

A vous de jouer avec toutes vos qualités personnelles d'animation.

MyOuifit



MyOuiFit

L'espace Coach!

24 Accéder à l'espace coach



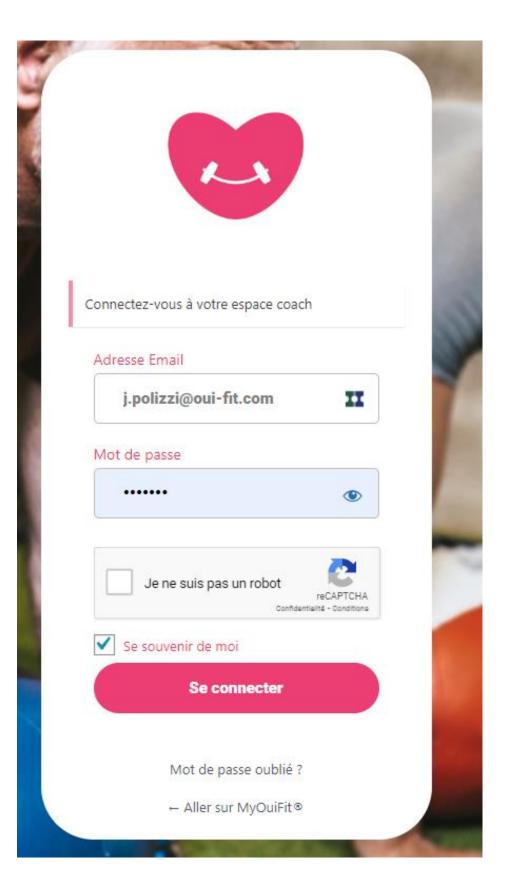
Demandez la création de votre compte OuiCoach à : contact@oui-fit.com

- 1. Nom
- 2. Prénom
- 3. Salle de fitness
- 4. Adresse de la salle de fitness
- 5. Email
- 6. Numéro de téléphone

Se connecter

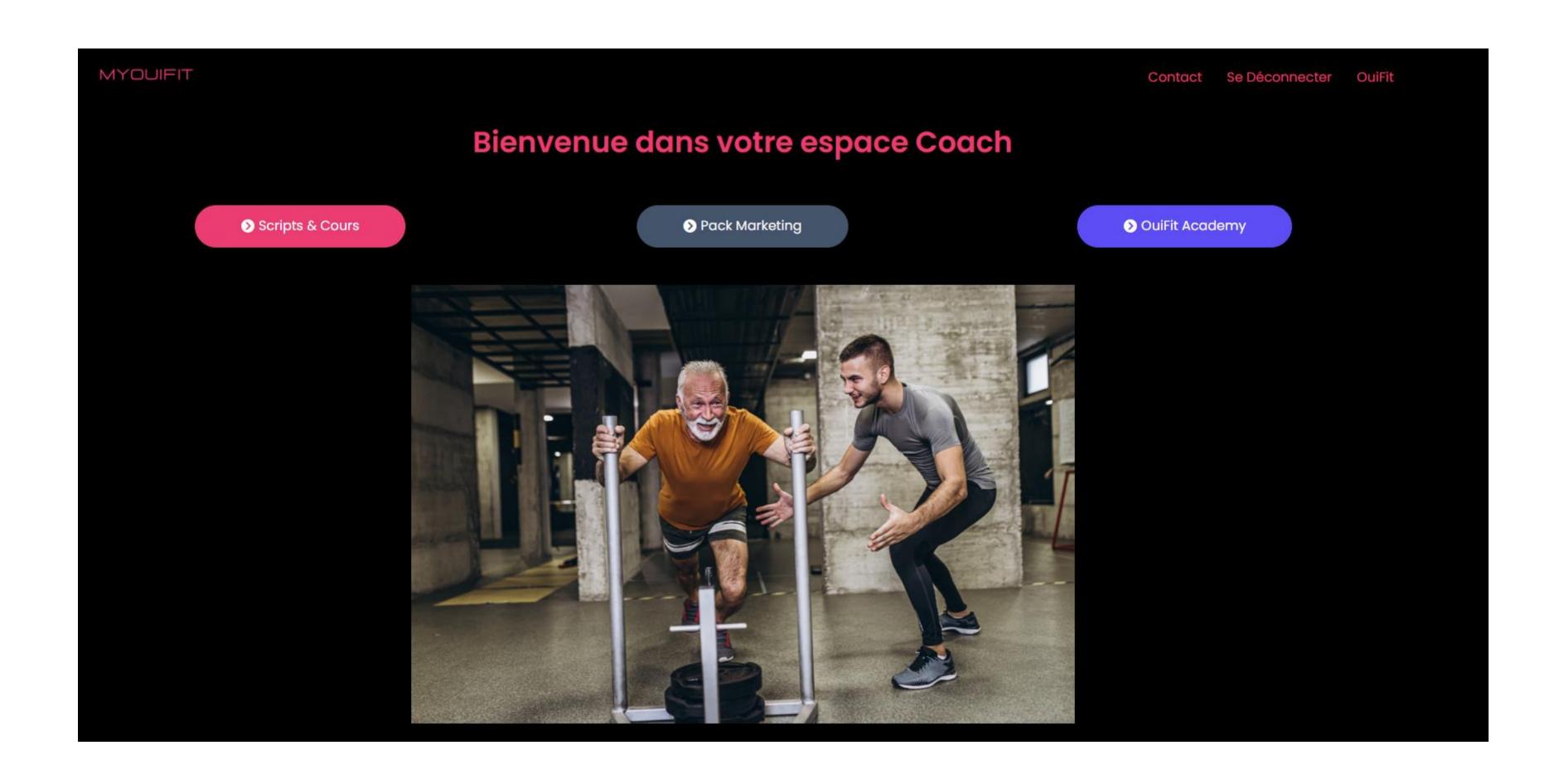
Contact Se Connecter OuiFit







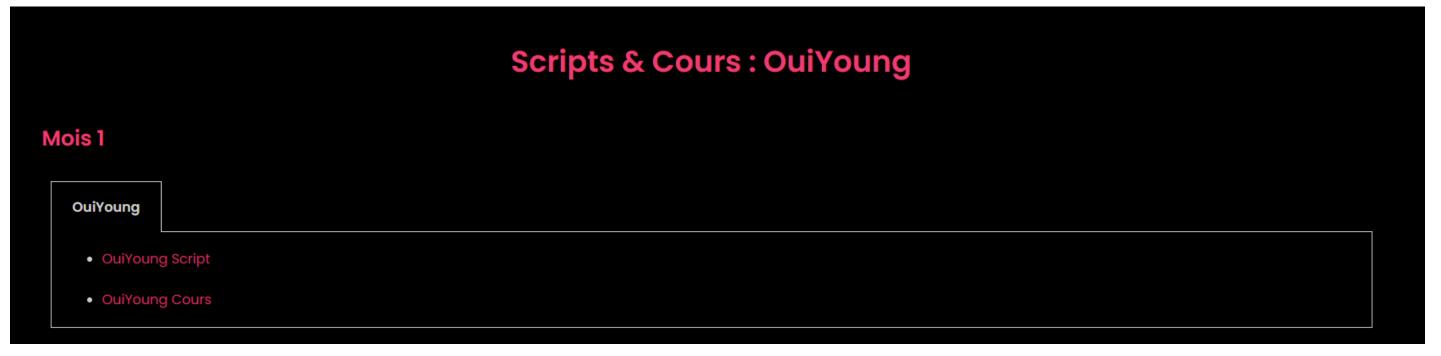
Espace OuiCoach





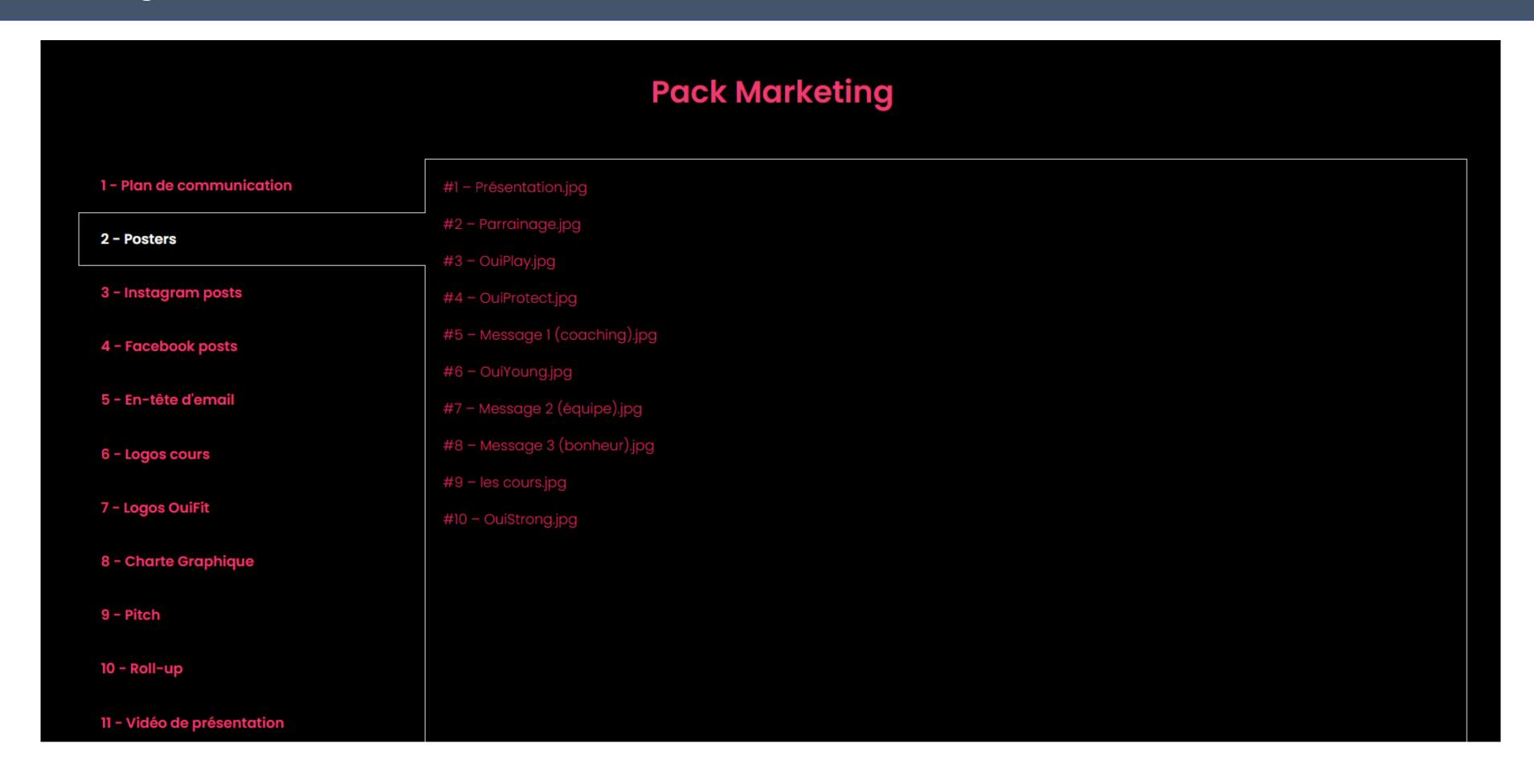
Cours







Pack Marketing





Matériel de formation



Préparation des cours





- 1. Connexion internet,
- 2. Compte OuiCoach activé sur MyOuiFit,
- 3. Ecran pour diffuser le OuiPlay
- 4. Cable HDMI ou Compte Chromecast connecté et configuré.



- Référence, Date,
- Focus fonctionnel du mois,
- Structure du cours,
- Intensité de travail,
- Mouvement et vidéo des blocs,
- Vidéo des mouvements signatures
- Type de Challenge,
- Style de coaching (Staging vs Arena).



OuiYoung #:

ate : oct. 2022

Focus : Se Lever, Souleve

Echauffement Echauffement					
Lien vidéo					
Intensités de travail	4	5	6		
Exercices	Combo 1: 1) Posture enfant genou: 2) 4 pattes : 4 ouverture 3) 4 pattes : 4 extension relever Combo 2: 1) 4 semi squats + Bras 2) combo mobilité debouramène devant	Staging en Cercle Staging en Cercle			
	Combo 3: 1) 2 V Step Droite + Bac 2) 2 V Step Gauche + Ba				Staging en Cercle

Young #1					
Intensités de travail		5	6	7	8
	Fente avant Droit/Gauch	e			
Young 1	Fente avant Droit/Gauch	e + ouvre les bras			Staging
roung 1	Iceman Droit/Gauche				Face au coach
	Iceman amplitude Droit/	Gauche			
	Squat Sumo + 2 bras pousse/tire devant				
Young 2 & 3	Fente latérale + bras opposé tirage latéral Are				Arena
MAINTAIN	Battle Rope En				En binome
	Magic Carré				
	Deadlift Droite/Gauche +	Bras supination oppos	é devant		
Young 4	Back Step + 2 bras pous	se devant			Staging
Today 4	Squat Croisé Droit/Gauch	ne + 2 bras pousse dev	ant		Face au coach
	2 Hurdler Latéraux Droit	s/Gauche			
	Back Step + 2 bras pousse devant				
Young 5 & 6	Deadlift Droite/Gauche + Bras supination opposé devant			Arena	
MAINTAIN	Montées de genoux de droite à gauche En groupe				En groupe
	Montées de genoux de droite à gauche				

Renforcement Postural					
Lien vidéo					
Intensités de travail		5			
1) Tablette interne Droite 2) Tablette interne Gauche 3) 4 pattes + Lève Jambe Droite/Bras Gauche 4) 4 pattes + Lève Jambe Gauche/Bras Droit			Arena En cerde		

Assouplissement					
Lien vidéo					
Intensités de travail	4				
Exercices	1) Chat dos rond/dos cn 2) Posture Enfant + bra: 3) Psoas Droit fente à gi 4) Ischios Gauche à gen 5) Psoas Gauche fente à 6) Ischios Droit à genou 7) Posture Enfant écart 8) Inspire + lève bras e	s devant mobilité enoux mobilité oux mobilité a genoux mobilité ex mobilité	balsse bras en bas		Arena En cerde



En amont:

- Le OuiCoach prépare les mouvements alternatifs lorsqu'il révise les cours (scripts) et identifie les mouvements qui demanderont des alternatives.
- Il identifie les objectifs des mouvements qui nécessitent des alternatives.
- Il prépare une liste de mouvements alternatifs à utiliser pendant le cours.

Support:

• Si nécessaire : contacter le support OuiFit pour demander conseil ou vérifier ses suggestion.

Pendant le cours :

- Le OuiCoach doit comprendre les limitations du participant.
- Il propose ensuite un mouvement alternatif qui répond le mieux aux objectifs du mouvement d'origine (en considérant les limitations du participant)





Matrice de contrôle d'intensité (MCI)

5 niveaux de valeurs subjectives pour chaque intensité de travail :

- L'effort ressenti,
- Le %, en perception de l'effort max,
- La capacité à parler (et/ou chanter),
- L'accélération de la respiration (du souffle),
- Des comparaisons avec des efforts du quotidien (ex : je m'habille).

Travail aérobie

Pénibilité	Valeur subjectives
4	Légère Je sens un effort On est à 40% de son effort max On peut chanter Ex activités : Se balader, marcher en forêt, faire du ménage
5	Modérée, Ca commence à etre dur On est à 50% de son effort max On sent son souffle s'accelerer On peut tenir une discussion (mais on ne peut plus chanter) Ex activités : Marcher activevement, danser la valse, faire du golf, laver les vitres, jardiner
6	Soutenue, Ca devient bien dur On est à 60% de son effort max L'essoufflement est modéré On peut parler Ex activités : Troter,faire du rameur, marche nordique soutenue, crawl/nage libre en natation, monte les escaliers
7	Elevée, C'est dur On est à 70% de son effort max, On est éssoufflé La conversation est difficile (phrases de 5 mots) Ex activités : Courir, porter les courses en montant les escaliers, jouer au foot, faire du ski, faire du roller
8	Très Elevée. C'est très dur On est à 80% de son effort max, L'éssoufflement est important la conversation est très difficile (phrases de 3 mots) Ex activités : Courir vite, Porter de grosses charges, courir sur le sable, monter une côte en vélo

Renforcement musculaire

% RM	Valeur subjectives		
60% RM	15 Repetitions avant echec Pas une de plus pas une de moins On doit ane plus pouvoir continuer à la 16eme		



Préparez votre musique en fonction:

- Du cours (des blocs)
- de vos clients
- de votre salle
- des nouveautés
- de vos envies

Rappel: Les cours OuiFit ne sont pas basés sur la musique mais une musique de fond est essentielle!





Préparez votre cours	Maitrisez vos outils	Gardez le focus
• Présentation de OuiFit	• MCI	Animation !!!
 Accueil des participants 	• Scripts	 Mouvements alternatifs
Lancement du cours	 OuiPlay 	Bénéfices santé des différents blocs
	 Chromecast 	 Coaching (instructions, précautions,
	• PC + Cable HDMI	intérêts)
	Musique	• Connecting

OuiCoach





Formation

Devenir coach OuiFit

Formation Initiale

i Livret de formation





Licence

Utiliser la marque, les cours et le marketing

Licence d'utilisation Pack Opérationnel **Pack Marketing** ✓ OuiPlay ✓ Utilisation de la marque (OuiFit®) ✓ Scripts Plan de communication ✓ Mouvements signatures Plan de fidélisation ✓ OuiGuide (manuel du cours) ✓ Visuels ✓ Vidéos Logos ✓ Scripts 00:12 R - SOULEVER améliorent la santé i





Conditions d'attribution

Le participant se verra décerner le certificat de OuiCoach après avoir **participé** activement à l'intégralité des jours de formation :

- 100 % des cours théoriques,
- 100 % des ateliers pratiques,
- 100 % des cours Visio.

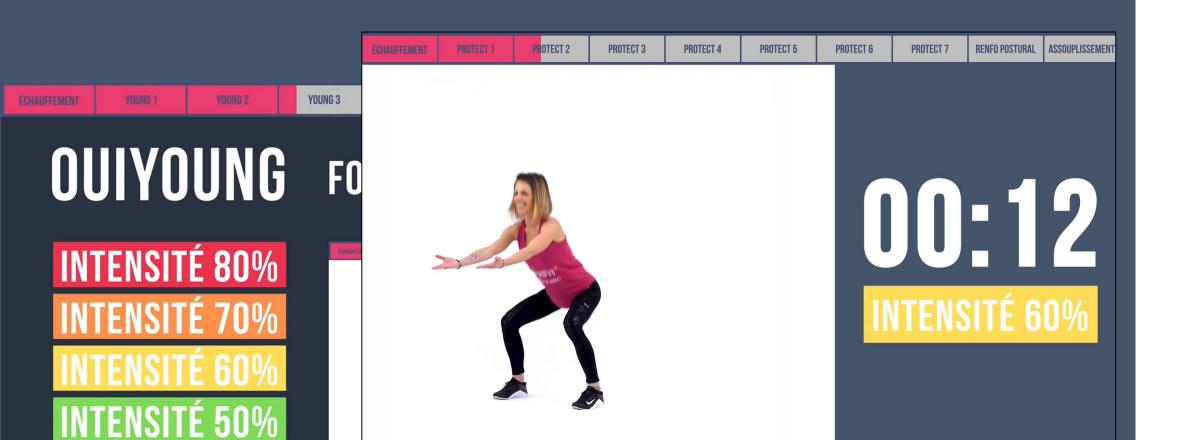
Et après avoir réussi **l'évaluation finale.**



La Licence OuiFit, permet l'accès

Au Pack Opérationnel:

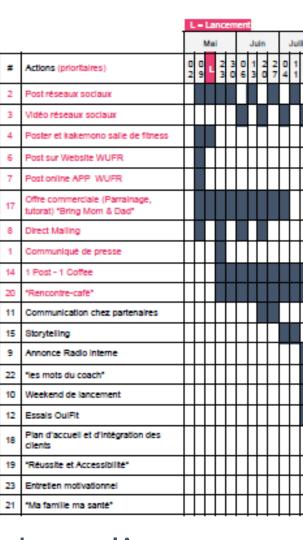
- OuiPlay
- Scripts
- Mouvements Signatures



Au Pack Marketing:

- Droit d'utilisation de la marque
- Plan de communication
- Plan stratégique de fidélisation des clients
- Visuels (Poster, Post réseaux sociaux)
- Vidéos pour réseaux sociaux
- Logos







Utilisation de la marque OuiFit®

OuiFit® est une marque déposée, son utilisation est strictement conditionnée à des clauses précises et détaillées dans les conditions générales de vente.

Une fois certifié, votre responsabilité consiste à enseigner les programmes OuiFit selon les normes et les directives qui vous ont été apprises au cours de la formation



Mise en pratique





Séance pratique et conclusion

Ateliers

- 1. Présentation du cours
- 2. MCI Instructions (intensités relatives)
- 3. Bénéfices santé du cours
- 4. Mouvements alternatifs
- 5. Enseignement d'un bloc
- 6. Feedback «1to1»
- 7. Conclusion



Evaluation pratique et conclusion



Chapitres Visio





Chapitre 1, 2h

- Préparer les cours, la salle et le matériel.
- Préparer les mouvements alternatifs.
- · Revoir les problématiques rencontrées pendant la semaine.

Chapitre 2, 2h

- Présenter OuiFit aux participants hors du cours et dans le cours.
- Revoir les problématiques rencontrées pendant la semaine.

Chapitre 3, 2h

- Revoir l'accueil, le lancement, le déroulement et la conclusion des cours.
- Optimiser l'expérience des participants.
- · Revoir les problématiques rencontrées pendant la semaine.

Chapitre 4, 2h

- Savoir utiliser la MCI.
- Revoir les problématiques rencontrées pendant la semaine.

Chapitre 5, 2h

- Mettre en place les actions du pack marketing (plan de communication & stratégie de développement motivationnel).
- Revoir les problématiques rencontrées pendant la semaine

Chapitre 6, 2h

- Connaître les spécificités du public sénior (valeurs, encadrement, précautions).
- Revoir les problématiques rencontrées pendant la semaine.



Evaluation finale



Assistance technique

Email:

contact@oui-fit.com

Site internet:

https://www.oui-fit.com

Fitness Therapy!

