



## LE CENTRE DU MOUVEMENT

«(Re)Bouger pour se soigner»

### ORIGYM, UN ENTRAÎNEMENT COMPLET ET EFFICACE

Le concept de préparation physique mis au point par Frédéric Lennaertz est un entraînement corporel complet construit sur des combinaisons de 4 à 6 schémas de mouvements.

Ces mouvements sont construits sur des VERBES qui connectent en nous des matrices de mouvements ou schémas moteurs fonctionnels que notre cerveau connaît depuis que l'homme s'est mis debout mais que nous ne faisons plus aujourd'hui pour la plupart, lié à notre sédentarité : tracter, pousser, lancer, tourner, s'abaisser (squat et lunges), sauter, porter, courir, grimper, équilibrer, étirer, gagner, frapper, couper, ...

Pour se faire, vous utiliserez en alternance et en fonction des besoins du moment : des kettlebell (altères russes), altères et barres classiques, medicine Ball, swiss ball, tornado ball, jungle gym instruments, anneaux de gym, corde à grimper, corde à sauter, barre de traction, bande élastique, foam roller, nage à contre courant, course sur tapis, ...

Notre D.G. (DojoGym) est donc spécialement équipé pour répondre à tous les besoins de notre méthode d'entraînement.

### D'OÙ EST NÉE LA MÉTHODE QUE NOUS VOUS PROPOSONS ?

---

En observant le physique des individus de différentes tribus sur différents continents, F.Lennaertz s'est demandé comment il était possible qu'ils soient tous aussi musclés et efficaces sans pour cela fréquenter les salles de musculation 2 heures par jour et sans avoir recours à toute une série de compléments alimentaires « miracles ».

La réponse est simple :

Ils bougent tous, tout leur corps ( bodyweight training ), ils mettent en mouvement certaines charges selon des mouvements naturels et physiologiques, gestes que l'être humain exerce dans la nature depuis toujours, fonction de ses besoins et des facteurs de pressions de son environnement.

Ce type d'entraînement permet une stimulation et une réponse corporelle totale. En effet, ces mouvements ne visent pas à isoler un groupe musculaire comme il en est souvent question dans une pratique conventionnelle de la musculation mais ils recrutent des groupes et des chaînes musculaires, permettant un changement corporel très rapide et toujours adapté et connecté. Nous nous entraînons essentiellement en bougeant le poids corporel dans toutes les directions et tous les plans de l'espace. Exactement comme nous serions amenés à le faire dans la nature ou comme beaucoup le font encore aujourd'hui dans la pratique de la plupart des activités sportives.

Quand nous utilisons des charges, nous les mobilisons avec des gestes précis, mettant l'ac-

cent sur certains groupes musculaires, mais en sollicitant toujours une réponse totale du corps, dans un rythme et avec une respiration adaptée. L'aspect mental est également important dans nos entraînements car il est important d'être centré, de chercher un équilibre, un relâchement dans l'effort dans une conscience maximale du «soi» et de son environnement.

En plus de l'entraînement de base (bodyweight training), nous pratiquons différents types de sessions qui, en fonction du type de mouvements, des charges utilisées et du rythme stimuleront d'avantage l'endurance, la force maximale, la vitesse ou la puissance.

S'entraîner de cette façon garanti un développement optimal du physique sous tous ses aspects et toutes ses fonctions tout en évitant un stress excessif et inutile sur le corps.

Au delà d'une progression physique inévitable, vous renforcerez aussi votre mental ainsi que votre santé.

Ces sessions amènent des améliorations très rapides de vos performances athlétiques, de votre condition physique générale et de votre santé.

Chaque entraînement commence par un échauffement léger de quelques mouvements spécifiques (5min). Le temps d'entraînements de musculation fonctionnelle est ensuite de 30 à 40 min. Nous prenons ensuite 10 à 15 min pour effectuer des exercices de « core training » et 10 à 15 min d'étirements et de relâchements.

Nous vous conseillons d'effectuer entre 2 et 4 sessions de 1h par semaine afin de vous assurer une progression rapide et efficace. Il est toutefois important de s'accorder suffisamment de repos et de ne pas s'entraîner plus de 2 jours à la suite sans prendre une journée de repos ou de repos actif. Un repos actif est une journée lors de laquelle vous pratiquez à un rythme modéré une activité légère de type marche à pied, nage, stretching, yoga etc.. Pensez à profiter aussi de vos jours de repos pour vous faire masser ou pour recevoir d'autres soins.

## ENTRAÎNEMENT EN GROUPE :

---

Nos entraînements en petits groupes permettent aux individus de profiter d'un suivi qui n'est habituellement possible que lors de session de coaching individuel. En effet, si nos groupes sont constitués de 12 personnes maximum par coach, c'est par souci de s'assurer que chaque personne reçoive l'attention qu'il mérite de la part de son coach.

Le rythme de nos entraînements suit le rythme des saisons : 4 cycles de 13 semaines par année. Les entraînements sont donnés du lundi au samedi et les sessions durent 60 minutes.

Pour vous assurer un résultat optimal, nous recommandons de suivre une évaluation individuelle (45 min) avant de commencer les entraînements de groupe. Cette évaluation visera à déterminer, en fonction de votre forme du moment et de vos capacités, un programme personnalisé de stretching, des recommandations en matière de mouvement et un bilan comportemental. Ce préalable permet de garantir des conditions idéales d'entraînement/rééducation et de progression tout en prenant un maximum de plaisir.

Nous adaptons les exercices effectués pendant les séances de groupe à tous les niveaux, du sportif professionnel au patient sédentaire. Nous encourageons toutefois ceux qui débutent nos séances Origym à commencer lentement et à construire progressivement force et technique afin d'assurer des résultats et beaucoup de plaisir et santé à long terme.

## BÉNÉFICES

---

Notre méthode d'entraînement entrainera rapidement d'importants changements que vous pourrez ressentir dans différents domaines :

**DES BÉNÉFICES PHYSIQUES :** que vous soyez sportif professionnel ou confirmé, débutant ou sédentaire, notre concept d'entraînement permet une progression beaucoup plus rapide que les méthodes traditionnelles, votre physique témoignera rapidement des bénéfices de votre nouvel entraînement.

**UNE FONCTIONNALITÉ ACCRUE AU QUOTIDIEN :** votre endurance, vitesse, force, puissance, augmentent pour faciliter vos gestes sportifs et sécuriser vos gestes du quotidien. Porter vos courses, vos valises, vos différents trajets en voiture, rangement et travaux d'entretien n'auront jamais semblé être aussi facile à réaliser.

**UNE MEILLEURE SANTÉ :** Notre programme d'entraînement effectué régulièrement contribue à la prévention et à l'amélioration des paramètres cardiaques, respiratoires et vasculaires.

Il peut aussi servir d'aide à la rééducation et à la stabilisation (musculaire, articulaire, cardiovasculaire, neurologique et psychomotrice) après un accident ou opération et permet alors une kinésithérapie (thérapie par le mouvement) plus avancée.

Vous constaterez inévitablement plus de relâchement, un assouplissement et une modification équilibrée de votre posture permettant un meilleur rapport à votre corps dans le temps et l'espace :

**UN PHYSIQUE ESTHÉTIQUE :** en plus d'augmenter vos performances rapidement, votre corps change harmonieusement. L'entraînement de tous les groupes musculaires permet une modification globale et durable du corps. Vous vous sentirez plus grand, plus ouvert, plus beau.

**UN MENTAL SOLIDE :** au-delà des paramètres physiques, votre confiance globale s'améliore, vos gestes liés à votre sport habituel et les gestes du quotidien sont plus efficaces et sécurisés. Sans oublier que les séances toujours variées et personnalisées vous procurent toujours du plaisir lors de vos sessions, seul ou en groupe. Même si chacun s'entraîne à son rythme, la progression physique est indissociable du dépassement mental et de l'acquisition d'une meilleure conscience du «soi».

## ENTRAÎNEMENT SAISONNIER :

---

Notre programme se déroule suivant un cycle de 13 semaines qui se superpose au rythme des 4 saisons : été, automne, hiver, printemps. Chacune de ces 13 semaines inclut une fois par semaine un programme spécifique qui met l'accent sur un aspect particulier de votre développement (vitesse, force Max ou fonctionnelle, puissance, endurance). De cette façon, toute personne suivant notre méthode peut profiter des différents types d'entraînement que nous proposons et développer au maximum son potentiel sans risquer une surcharge de travail puisque les entraînements spécifiques ne sont donnés qu'une fois par semaine. Par contre nous proposons plusieurs sessions de développement musculaire, moins contraignante pour les articulations et le système nerveux, pouvant être répétée par chaque individu 2 à 3 fois par semaine en plus de la session d'entraînement spécifique.

Chaque saison se termine par une phase de nettoyage et de récupération corporelle active qui se déroule pendant 3 semaines afin de préparer la saison suivante.

Nettoyage corporel saisonnier :

Pendant cette phase de nettoyage et récupération, l'entraînement est lent et rythmique, suit le rythme respiratoire et se compose de mouvements plus circulaire. Le but est de permettre au système musculosquelettique, nerveux, immunitaire, hormonal, vasculaire et émotionnel de récupérer pendant la période de nettoyage digestif.

Nous travaillons de façon complémentaire avec différents nutritionnistes, homéopathes, ostéopathes, masseurs (shiatsu, thaïlandais,..) et kinésithérapeute qui vous conseillerons afin d'atteindre vos objectifs spécifiques.

Pendant les jours sans entraînement et/ou les périodes de nettoyage, nous vous conseillons aussi de vous accorder différents soins entre autre:

**SÉANCE DE SHIATSU :** Le shiatsu est une thérapie manuelle orientale, par des pressions faites avec les pouces, les paumes des mains ou les coudes sur les trajets des méridiens et les points d'acupuncture, le traitement permet au corps de maintenir ou de rétablir l'équilibre physio-énergétique nécessaire pour préserver la santé. C'est aussi une thérapie corporelle de détente et de bien-être.

**MASSAGE THAÏLANDAIS :** relaxant, permet de remobiliser en douceur tous le corps et ses articulations, ses méridiens, amène à une prise de conscience de ses tensions et une amélioration de sa souplesse globale.

**CONSULTATION EN OSTÉOPATHIE ET THÉRAPIE SOMATO ÉMOTIONNELLE :** Vérifiez votre corps et tous ces systèmes (musculo squelettique,..), réévaluer en fonction votre mode de vie en l'adaptant à votre physiologie .

**SÉANCE D'HYDRO MASSAGE :** « swimspa » extérieur chauffé à 34° toute l'année : activation circulatoire et relâchement du musculosquelette garanti. Une séance peut être prévue avant chaque type de traitement ou quand vous le souhaitez pour la relaxation et la récupération.

**BUDGET :**

---

Votre entraînement est personnalisé, votre budget l'est aussi fonction de vos objectifs et exigences. Pour tous les sportifs, professionnels et amateurs:

Que ce soit en groupe ou en individuel, la méthode Origym vous amène des progrès rapides et incomparables dans votre sport premier, quel qu'il soit et dans votre santé.

**ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL :**

---

Frédéric Lennaertz vous propose aussi un entraînement personnalisé, afin de vous préparer physiquement pour un autre sport ( golf, MMA, foot, tennis, natation,...) ou simplement pour le plaisir de bouger.

**ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE FOOT TRÊVE :**

---

Pour passer un cap physiquement, juste se maintenir en forme ou revenir encore plus fort, nous vous proposons un programme de récupération active : il vous permettra de récupérer des mois précédents et progresser pour les suivants.

## ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE FOOT PRÉ-SAISON :

---

Vous en avez marre du programme habituel que le coach donne à tout le monde ou vous voulez y rajouter un plus pour faire la différence dès la reprise. Les entraînements Origym vous transforment en quelques semaines.

Vous êtes entraîneur et souhaitez venir avec vos joueurs ou votre équipe? Nous vous proposons un programme spécifique compte tenu de vos objectifs.