

Les 8 piliers de la santé physique

Ciao heureux bien-vivant !

Mon idée était de créer un guide simple, clair et motivant qui t'aide à comprendre et appliquer les fondations d'un corps en bonne santé physique, et qui t'amène naturellement au mouvement pour reprendre le contrôle de ta santé physique.

On y va !

Je t'invite à tenter les exercices proposés et de te filmer. Envoie-moi la vidéo si t'as besoin d'un feedback gratuit. Ou identifie-moi sur les réseaux sociaux pour me montrer ton soutien et me donner de la force.



C'EST QUOI « LA SANTÉ PHYSIQUE » ?

La plupart des gens bougent mais peu prennent réellement soin de leur corps. La santé physique, c'est plus que s'entraîner : c'est comprendre comment ton corps fonctionne, comment le mobiliser, le renforcer et le préserver. Ça peut se faire naturellement si tu as une bonne conscience de ton corps. Hélas, rares sont les gens qui y parviennent encore. La bonne nouvelle, c'est qu'une méthode structurée peut t'aider à retrouver une santé physique infaillible. Dans ce guide, tu vas découvrir les 8 piliers simples mais puissants d'une santé physique durable.

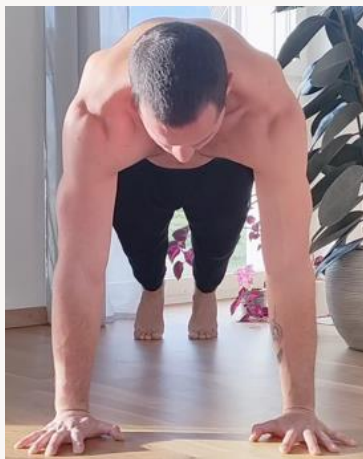
1 CONSCIENCE CORPORELLE / PROPRIOCEPTION

Savoir ce que fait ton corps, où il est dans l'espace, et comment il réagit.

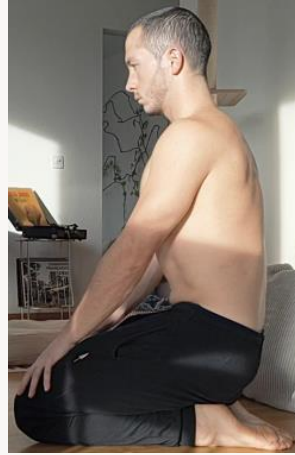
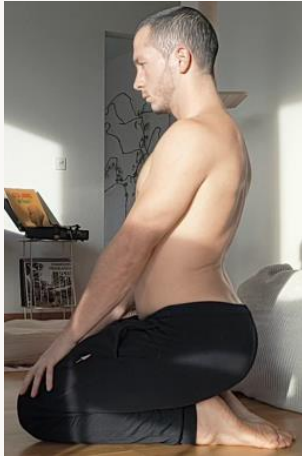
La base parmi les bases. Es-tu conscient.e de ton corps ? J'ai coaché des dizaines de personnes qui ne se rendaient même pas compte qu'ils n'avaient plus accès à certains mouvements primaires de leur corps.

Voici les exercices que je te propose pour renouer avec ta conscience corporelle :

1. Shoulder Push-Up



2. Retroversion-Antéversion du bassin



3. Equilibre yeux ouverts puis fermés



→ La conscience corporelle constitue la base de tout mouvement et de la prévention des blessures.

→ Dans mes coachings, j'évalue chaque client pour savoir la conscience corporelle qu'il maîtrise.

2 MOBILITÉ ARTICULAIRE

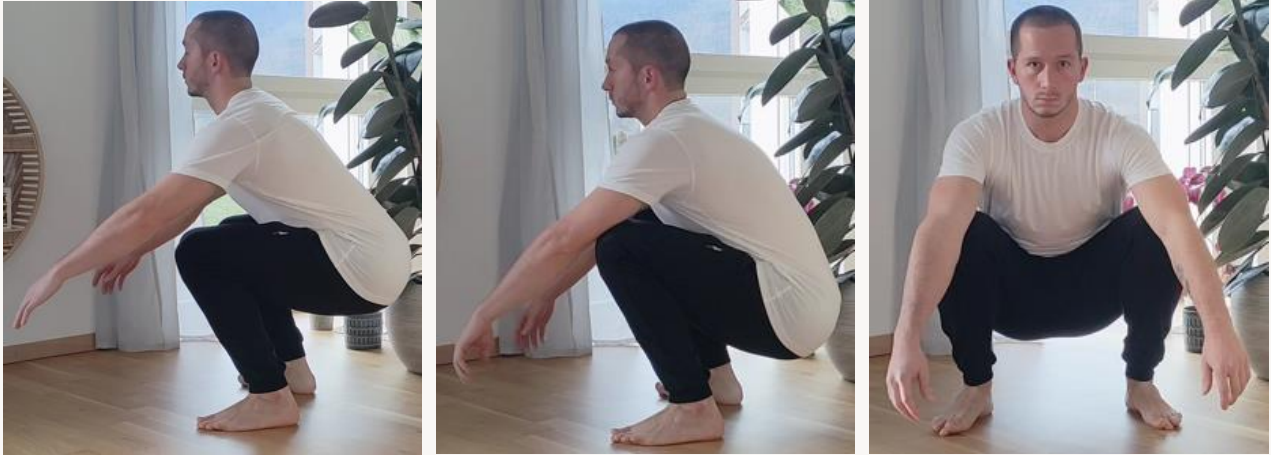
Liberté de mouvement, amplitude, force couplée à la souplesse.

Impossible pour moi de parler de santé physique sans parler de mobilité articulaire. Mais la mobilité articulaire, c'est quoi en fait ?

C'est simplement la souplesse + la force que tu peux maîtriser dans chaque articulation.

Voici les positions que chaque personne devrait maîtriser pour être en bonne santé articulaire :

1. Squat mi-profond (minimum les cuisses parallèles au sol = hauteur des genoux)



2. Toucher ses pieds



3. Faire le pont



4. Se relever sans les mains



→ Préserve les articulations, réduis voire élimine les douleurs de compensation dû à un déséquilibre articulaire et bon transfert pour améliorer toutes les autres capacités physiques.

→ Dans mes coachings, j'évalue la capacité articulaire de mes clients en fonction de leur objectif pour une programmation adaptée.

3 FORCE

Capacité à agir efficacement contre la gravité ou une résistance.

« J'ai pas d'abdos », « j'ai pas de bras ». En réalité tu n'as peut-être pas suffisamment de force dans les abdos ou dans les bras pour effectuer les mouvements que t'aimerais (porter ton enfant, faire une pompe, etc.).

Sache que force ne rime pas toujours avec grosseur des muscles, ni avec visibilité des muscles d'ailleurs. C'est beaucoup plus complexe.

N.B. : Les muscles s'atrophient avec le temps et leur sous-utilisation. Essaie de les préserver en les stimulant au maximum régulièrement.

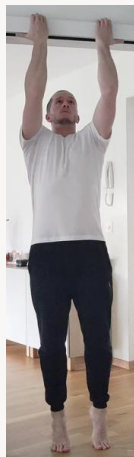
N.B.' : Quel que soit l'objectif (perte de poids, prise de masse musculaire, vaincre la dépression, te sentir mieux dans ta tête, courir plus vite ou plus longtemps, etc.) la solution est de maintenir, voire le plus souvent de construire, du muscle.

Voici les standards de force que chaque personne devrait maîtriser selon moi :

1. Pompes : 20-30 pour les hommes, 10-15 pour les femmes



2. Tractions : 10 pour les hommes, 5-7 pour les femmes.



3. Split Squat : 25-30 pour hommes et femmes



- Fondement de tout objectif, de la posture et de la performance.
 - Je n'ai jamais vu une seule personne coachée performante qui ne faisait pas d'entraînement de force
-

♥ 4 ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE

Aptitude du cœur et des poumons à soutenir l'effort prolongé.

L'endurance fondamentale, c'est ton moteur de base, ce par quoi tout passe.

Tu dois être capable de :

1. Courir 10km (même si le rythme est moins rapide qu'une marche)
2. Courir 1km en moins de 5min.

- Augmente la vitalité, la récupération et la longévité.
 - Dans mes coachings, je demande à avoir une activité de basse intensité régulière. Marcher 8'000 à 10'000 pas par jour est une très bonne base surtout avec un travail sédentaire.
-

⚡ 5 VITESSE

Capacité à recruter rapidement ses muscles.

La puissance est la composante de la force x la vitesse ($P=F \cdot v$). La force a été vue plus haut, il nous reste donc la vitesse.

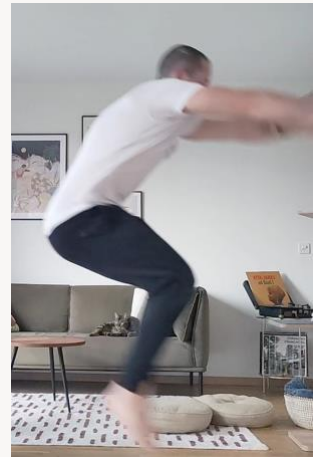
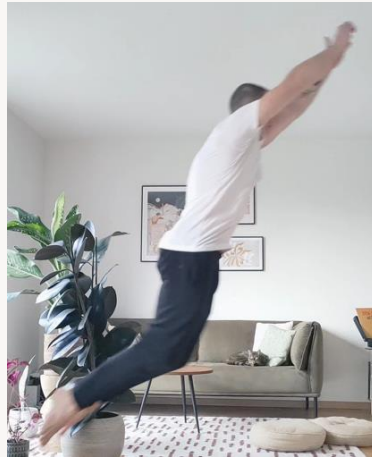
Nous possédons 3 types de fibres musculaires, en très grossier, certaines sont plus destinées à être recrutées pour la vitesse et d'autres pour la force. Si tu n'entraînes pas la vitesse, elle se perd (comme tout autre fonction que tu n'utilises pas pour ton corps). Résultats : tu te baisses trop vite et bam, douleur lombaire, tu glisses sur le trottoir et arrive tout juste te reprendre (car tu as assez de conscience corporelle, assez de mobilité articulaire et assez de force) mais bam, ton muscle lâche, il n'était pas habitué à la vitesse.

Ce que tu veux maîtriser :

1. Le Sprint : la qualité mère. Vise 40m sous les 10sec. (14km/h) en départ arrêté*

*Estimation, pas assez de données là-dessus pour te dire réellement

2. Saut de grenouille (broad jump) : sauter ta taille en termes de distance.



3. Saut sur une box (Box Jump) : sauter 50cm de haut et atterrir avec un angle de genou > 90°



→ Essentielle pour la prévention des chutes et des blessures, la longévité et tout type de sports.

→ Même si tu es loin des standards, je t'invite à pratiquer ces exercices 1-2x par semaine avec un repos complet entre chaque répétition.

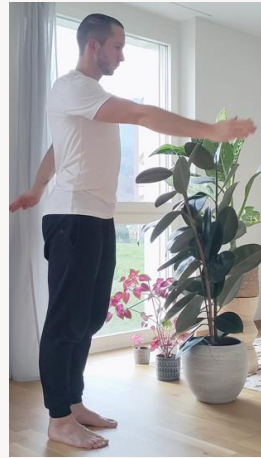
🔄 6 COORDINATION ET CONSCIENCE DU PRESENT

Synchronisation du corps dans le mouvement.

La maladresse : manque de coordination ou absence de ton esprit dans le moment présent ? Etant donné que c'est un guide pour la santé physique, ne retiens pour l'instant que la coordination. Mais tu auras au moins une autre piste comme ça 😊

Tests très simples :

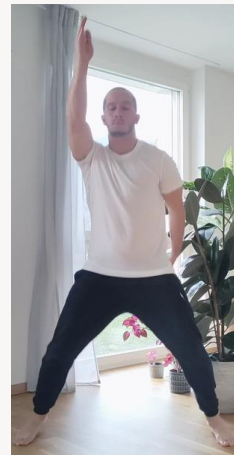
1. Tourner un bras d'un sens et l'autre de l'autre sens



2. Taper sur sa tête d'une main et caresser en cercle son ventre de l'autre et vice-versa



3. Sautiller en écartant les jambes sur le plan sagittal et en écartant les bras sur le plan frontal et vice-versa



En bonus pour t'entraîner : jongles ou autres exercices de coordination, pour les doigts ou tout autre partie du corps, trouvés sur internet.

☞ Améliore la motricité, les capacités mentales et l'efficacité énergétique.

7 RÉCUPÉRATION ET RÉGÉNÉRATION

Sommeil, repos, respiration, relâchement musculaire.

L'activité physique stresse et dérègle ton corps, ce n'est que quand il se repose qu'il crée les adaptations nécessaires, se répare complètement et acquiert tous les progrès.

Alors n'oublie pas de te reposer !

N.B. : Plus l'exercice est intense (vitesse maximale, force maximale, etc.) plus la période de repos doit être grande.

Mes formes de repos préférées :

1. Dormir
2. Méditation guidée
3. Respiration
4. Lecture.

Intègre une pratique qui te repose au moins une fois par jour (sans compter le sommeil).

☞ Condition **sine qua non** de toute progression physique.

☞ Dans mes coachings, je t'invite à choisir des sources de détente à pratiquer régulièrement, surtout si tu es stressé-e !

8 ÉNERGIE VITALE ET STRESS

Capacité du corps à s'adapter, à encaisser le stress et à maintenir son équilibre global.

La dernière est à la limite entre santé physique et mentale, mais comme tout est lié, rien d'étonnant.

Le corps ne différencie pas vraiment le stress d'un examen, d'une pression de ton patron, d'une séance de sport intense ou de problèmes financiers. Il est donc important de t'exposer au stress régulièrement avec une séance de sport par exemple, pour habituer ton système à passer du stress au repos. Sur le même principe, il est important d'adapter une séance si tu as eu une journée très stressante, tu as mal dormi, etc. Le sport t'aidera à faire la différence entre un stress aigu (séance de sport) et un stress chronique (avoir la boule au ventre à chaque fois que tu te rends au travail) et à t'habituer

à retourner rapidement à ton état de repos. On parle ici de la capacité de ton corps à passer du système sympathique au parasympathique et vice-versa.

L'école de la vie est le meilleur test. Prends une échelle de mesure du stress, évalue-le chaque jour et trouve des moyens pour qu'il soit au plus bas le plus souvent possible (en dehors des entraînements ou de périodes de stress aigu inévitables).

☞ C'est aussi un aspect de la santé physique — le reflet de l'équilibre corps-esprit.

EN RÉSUMÉ

Si tu es arrivé-e jusque-là, tu as déjà fait un premier pas important : reprendre la responsabilité de ta santé physique.

Dans ce guide, tu as découvert les 8 piliers d'un corps fort, mobile et plein d'énergie :

1. Conscience corporelle / proprioception – savoir ce que fait ton corps et où il est dans l'espace.
2. Mobilité articulaire – libérer tes articulations pour bouger sans douleur.
3. Force – construire un corps capable d'agir efficacement au quotidien.
4. Endurance cardiovasculaire – développer ton moteur de base pour la vitalité et la longévité.
5. Vitesse – protéger ton corps, prévenir les chutes et rester explosif.
6. Coordination & conscience du présent – rendre tes mouvements plus fluides, précis et efficaces.
7. Récupération & régénération – intégrer le repos comme partie intégrante de ton entraînement.
8. Energie vitale & stress – aider ton corps à rester en équilibre dans un monde stressant.

Surtout, ne te décourage pas si tu es loin des capacités de base que je demande. Je les considère de base car elles devraient être maîtrisées par toutes et tous pour un corps en bonne santé. Mais notre mode de vie actuel fait qu'elles peuvent paraître difficilement atteignables. **Note bien une chose, quel que soit ton niveau actuel, ton sexe, ton âge, peu importe, chaque capacité ou objectif énuméré/e est atteignable en te laissant le temps nécessaire pour t'améliorer.** J'ai moi-même travaillé un certain temps pour retrouver certaines capacités.

Ce guide n'a pas pour but d'être parfait, mais d'être actionnable : quelques tests, des repères clairs, des exercices concrets pour t'aider à mieux comprendre ton corps et à passer à l'action.

Si tu veux un regard extérieur, un cadre ou un accompagnement pour appliquer tout ça à ta réalité, tu peux :

1. Me partager tes vidéos pour un feedback gratuit

2. Me rejoindre sur  ou 
3. **Me contacter pour un coaching sur mesure, des exercices adaptés, des conseils simples et des habitudes qu'on peut vraiment tenir dans la durée, en fonction de ton niveau et de ton agenda.**

Prends soin de ton corps, il est ton véhicule pour toute la vie  

Pour aller plus loin ...

Je distingue 3 aspects principaux : le corps physique, le mental et l'énergie plus spirituelle. Chacun d'eux ont une grande influence les uns sur les autres et sur ta santé. Je vois les choses dans leur globalité, selon moi, pour avoir une santé infaillible, chacun de ces aspects doit être pris en considération. N'hésite pas à aller du côté de la lecture pour te renseigner sur ces sujets, je serais aussi ravi de te partager mes livres préférés ou de savoir ceux que tu me conseilles.

Et maintenant ?

Crée-toi un programme structuré en définissant bien tes priorités et suis-le à la lettre pendant 3 mois sans aucune excuse. Entre toi et moi, t'entraîner régulièrement sous une forme imparfaite mais avec des bases aura toujours plus de valeur que de t'entraîner irrégulièrement avec une programmation parfaite, alors avance !

Si tu veux aller plus loin, n'hésite pas à me contacter, aller régulièrement sur mon site internet ou me suivre sur les réseaux où je te proposerai du contenu régulièrement.

J'espère que ce guide t'a aidé·e et motivé·e !

Sois bien, sois vivant·e, sois heureux·se.

Nico



Je suis Nico, coach santé. J'aide les gens qui veulent se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête à travers le mouvement et une meilleure compréhension de leur corps dans sa globalité.