



**Oh p\*\*, qu'est-ce que je me sens bien dans mon corps...**

**Tu veux pouvoir le dire ?**

**On y va.\***



**Fabien**

**Programme66.com**





J'aime quand c'est **efficace** !

Ce PDF va droit au but : tu vas voir ce que mon accompagnement peut t'apporter, et surtout comment l'utiliser dans ta vraie vie.

Tu y trouveras un **plan clair**, des **stratégies** simples à mettre en place (entraînement, nutrition, 5 piliers), et de quoi retrouver la forme... et les formes.

Lis, choisis une première action, et commence aujourd'hui.

Bonne lecture — et au plaisir de t'accompagner.

Fabien

.





Bonjour — félicitations pour ton envie de passer au prochain niveau de ta forme et de ta qualité de vie.

Je suis Fabien, coach sportif.

J'aide des personnes à passer d'un corps en surpoids et fatigué à un **corps fit, énergétique** et durable — sans y consacrer des heures, même si tu n'es pas (encore) sportif·ve.

Ma méthode : mieux te connaître avec le **Bilan SCAN**, puis agir juste en suivant les **5 piliers de l'équilibre** pour des résultats qui tiennent.





Ce programme est fait pour toi si...

### **La pro débordée (30–55 ans)**

**Profil :** emploi du temps serré, beaucoup de charge mentale, peu de dispo.

**Douleurs :** fatigue chronique, sensation de gonflement, zéro constance.

**Enjeux :** retrouver de l'énergie sans y passer 1 h/jour, plan court et tenable.

### **La “cardio-épuisée”**

**Profil :** tu fais du cardio à fond... mais le corps ne change plus.

**Douleurs :** plateau, fringales, sommeil moyen, moral en dents de scie.

**Enjeux :** passer à un entraînement efficace (renfo intelligent), stabiliser l'énergie.

### **La “yo-yo” des régimes**

**Profil :** tu as tout essayé (sans gluten, détox, jeûne), rien ne tient.

**Douleurs :** culpabilité, reprise de poids, confusion nutritionnelle.

**Enjeux :** apaiser la relation à la nourriture, créer un déficit maîtrisé et durable.





## **Le/la sédentaire de bureau**

**Profil :** beaucoup d'ordi, peu de pas, tensions nuque/dos.

**Douleurs :** lourdeur, manque d'énergie l'après-midi, craquages sucrés.

**Enjeux :** routine courte à domicile, micro-pauses actives, timing des repas simple.

## **La "post-blessure / reprise en douceur"**

**Profil :** tu reviens d'une douleur ou d'un break prolongé.

**Douleurs :** peur de te refaire mal, cardio bas, muscles "endormis".

**Enjeux :** renforcement progressif, faible impact, confiance retrouvée.

## **La maman (jeunes enfants)**

**Profil :** nuits hachées, journées imprévisibles, zéro temps pour toi.

**Douleurs :** fatigue, grignotage, ventre "gonflé".

**Enjeux :** séances 20-30 min modulables, rituels sommeil, organisation express.

## **La 40+ en transition hormonale**

**Profil :** périménopause/ménopause, métabolisme plus lent.

**Douleurs :** graisses tenaces (taille/hanches), réveils nocturnes, stress.

**Enjeux :** renfo prioritaire, gestion du stress/sommeil, ajustements nutritionnels ciblés.





## **L'ex-sportive qui veut "re-tonifier"**

**Profil** : tu as déjà été en forme, tu veux retrouver tenue/forme sans te cramer.

**Douleurs** : découragement, manque de cadre, douleurs diffuses.

**Enjeux** : structure simple, progression visible, respect du corps.

## **Le 40-55 "ventre à perdre"**

**Profil** : travail surtout assis, peu de temps, déplacements/repas fréquents.

**Douleurs** : tour de taille qui grimpe, essoufflement à l'effort, raideurs dos/hanches, sommeil moyen, stress élevé.

**Enjeux** : perdre du ventre sans se blesser ni passer 1 h/jour ; retrouver de l'énergie, alléger la charge mentale, tenir dans la durée.

Si tu te reconnais dans un ou plusieurs points, alors le Programme 66 est pour toi.





Le Problème :

**Toutes les stratégies** de perte de poids **peuvent fonctionner** : cardio, HIIT, jeûne intermittent, cétogène, courir avec un K-way... tout peut marcher — **mais pas forcément pour toi.**

Le vrai blocage, ce n'est ni ta volonté ni ton "manque de discipline".

C'est un plan qui ne respecte ni **ton énergie** ni **ta vraie vie.**

Résultat : tu perds du temps avec des méthodes inefficaces pour toi, ta motivation chute, et ton corps finit plus stressé, plus lourd, moins en forme.

Ce qui se passe en réalité

- Tu copies une méthode "qui marche pour les autres".
- Elle va à contre-courant de ton rythme (sommeil, stress, emploi du temps).
- Tu t'épuises → tu lâches → tu culpabilises... et tu repars de zéro.





Imagine maintenant être en pleine confiance, totalement aligné·e avec **LA stratégie** faite pour toi.

Tu sais quoi faire, quand le faire, et pourquoi ça marche pour toi.

Tu avances sans te cramer, tu vois des signes concrets (énergie plus stable, ventre qui dégonfle, vêtements qui tombent mieux).

*“Julie, 43 ans, enchaînait cardio + restriction. On a raccourci ses séances (renfo 25 min), recalé ses repas (protéines + timing simple) et ajouté un rituel sommeil. En 10 jours : énergie stable, plus de craquages du soir, jeans qui desserrent à la taille.”*

La solution : arrêter le “copier-coller” et choisir la bonne stratégie pour toi, guidé·e par ton Bilan SCAN (ton énergie réelle) et des actions simples sur les 5 piliers.







Mon histoire :

J'ai connu la prise de poids de l'intérieur. Après une blessure au genou et des années d'entraînements mal calibrés, je suis monté à **102** kg, avec du mal de dos et un vrai yo-yo.

J'avais beau faire "beaucoup de sport" et "manger correctement", rien ne tenait, parce que je ne faisais pas le bon type d'effort pour moi.

Il m'a fallu plus de deux ans pour me remettre sur pied, étape par étape.

Le déclic : arrêter de m'entraîner "pour maigrir" et commencer à m'entraîner "**pour fonctionner mieux**" — séances courtes et intelligentes, récupération, marche active, nutrition simple, respect de mon énergie.

Les résultats ont suivi, durablement. Et plus je m'entraîne ainsi, plus j'aime ça... parce que je vois, et **je sens, que ça marche**.

C'est pour ça que j'accompagne autrement : je sais ce que c'est de prendre du poids, de douter, puis de repartir avec un plan réaliste qui respecte le corps et la vraie vie.





## Programme 66 — Pourquoi il existe (et pourquoi il marche)

Au départ, j'avais un seul programme : Programme 66 Athlétique — 6 exercices à faire 6 fois.

Même séances, mêmes charges, même fréquence... et pourtant, les résultats n'étaient pas les mêmes.

J'ai compris une chose essentielle : **ce n'est pas "le programme" qui fait la différence, c'est la personne.** Énergie différente. Morphologie différente. Résultats différents.

À partir de là, je n'ai plus jamais vu l'entraînement de la même façon. J'ai creusé, observé, décodé : morpho-anatomie, mobilité, leviers forts/faibles, récupération, gestion du stress, localisation de la graisse... bref, ta réalité.

Sans ce déclic, je serais resté un coach "classique", à donner les mêmes recettes génériques que tout le monde.

Tu sais, les "5 exos magiques pour les jambes", "les pires exercices pour maigrir", ou "l'unique méthode pour perdre du poids" 😬





Pourquoi lui progresse et pas toi (alors que vous faites pareil) ?

Parce que **vos corps ne répondent** pas pareil :

- Morphologie : hanches/épaules, longueurs de segments, mobilité, répartition musculaire et graisseuse.
- Énergie et rythme de vie : sommeil, stress, horaires, charge mentale.
- Antécédents : douleurs, blessures, niveau de base.

Ce que ça change pour toi :

Avec le Programme 66, on ne copie pas un plan. Aucun de mes clients n'a le même plan d'entraînement. Parfois, c'est le même "programme" de base, mais jamais le même plan.

Perdre la graisse des hanches ne se traite pas comme perdre du ventre. Dix kilos pris en dix ans ne partent pas comme dix kilos pris en un an.

Conclusion : **ce n'est pas toi le problème.**

C'est le plan copier-coller.

Je vais te donner le bon effort, au bon moment, pour le bon corps — le tien.





## Mon approche atypique :

On prend souvent le problème par le mauvais bout. Oui, la sédentarité et une alimentation peu équilibrée comptent. Mais si ton système est en “**mode survie**” (stress, manque de sommeil, pression permanente), ton corps freine — peu importe les séances et les calories.

Mon approche vise à sortir de la logique “forcer plus” pour entrer dans “agir juste”, aligné avec ton énergie réelle.

### Ce que je change concrètement

- On arrête de copier des méthodes “magiques”.
- On **mesure ton énergie et ton rythme** (SCAN), puis on ajuste l'effort au bon moment.
- On remplace la motivation par la peur (culpabilité, comparaison) par une motivation par l'alignement (actions simples que tu peux tenir) → passer de “il faut/je dois” à “ce que je peux tenir cette semaine” : simple, tenable, compatible avec mon énergie.

### Les 5 piliers (on les détaillera ensuite)

- Bonheur
- Nutrition
- Repos
- Mouvement
- Nature





## Plan d'attaque — Partie 1

Comment je t'accompagne dans ta transformation physique ?

Par où on commence ? Par le **Bilan SCAN**.

C'est la fondation de tout le programme :

- **Énergétique** : tes pics et creux d'énergie pour caler les bonnes séances au bon moment.
- **Morphologie et mobilité** : ta structure, tes forces, tes zones à protéger.
- **Habitudes de vie** : sommeil, stress, rythme pro/famille, alimentation réelle.

Sans ce bilan, impossible de choisir une stratégie efficace et tenable.

***Tu es unique : ta stratégie de perte de poids doit l'être aussi.***

Le Bilan SCAN est un questionnaire qui nous donne des informations clés pour adopter la bonne stratégie.

C'est un outil simple et puissant qui t'aide à mieux te comprendre et à avancer concrètement vers tes objectifs.





## Partie 2 — Le plan sportif

Suite au questionnaire, on s'appelle et on construit ensemble ton plan d'entraînement pour les 6 prochaines semaines.

Tous les 6 semaines, on fait évoluer le plan... ou on change complètement si tes objectifs ont bougé.

La méthode **P.A.S.** (Préparation – Attaque – Stabilisation / Saut)

- **Préparation** : on met ton corps en condition. Si 4 séances de 45 min/sem sont nécessaires à terme, on démarre peut-être à 15–20 min pour bâtir la base (mobilité, technique, respiration, tolérance à l'effort).
- **Attaque** : c'est la phase de plus gros volume et/ou de charge progressive, quand ton énergie et ta technique le permettent.
- **Stabilisation** : on maintient, on joue sur le volume ou l'intensité pour éviter la fatigue excessive et consolider les gains.
- **Saut** : on change de programme (ou de focus) quand tes objectifs évoluent, pour relancer la progression sans t'user.





Tous les entraînements sont en vidéo : tu appuies sur “Play” et on fait la séance ensemble.

Je te guide pas à pas, avec une **technique propre** et la dose de motivation qui va bien.

Tu auras : un plan clair et tenable.

Tu sauras : quoi faire chaque semaine sans te cramer.

Tu seras : plus régulier·e, plus fort·e, plus confiant·e.





## Partie 3 — Le plan nutritionnel

### Le problème

On te dit tout et son contraire : couper les glucides, jeûner, compter les calories au gramme près...

Résultat : énergie en dents de scie, fringales le soir, grignotages, culpabilité sociale, sommeil perturbé et poids qui stagne.

Souvent, **ce n'est pas "ce que tu manges"** le seul souci, c'est **"quand"** et **"comment"** tu manges par rapport à ton rythme, ton stress et ta vraie vie.

### Ma méthode **PEP'S**

"La méthode PEP'S : une alimentation saine et équilibrée, basée sur le **timing des repas**, vise à satisfaire tous nos besoins — nutritionnels, mais aussi sociaux, émotionnels et sensoriels — pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps, et avoir une qualité de vie optimale !"







Concrètement, on fait simple et tenable :

- **Timing des repas** pour stabiliser l'énergie et limiter les fringales (ancrages heures-clés, collation stratégique si besoin).
- **Assiette claire et flexible** : protéines à chaque repas, légumes/fibres, féculents ajustés selon l'activité.
- Repas sociaux **sans stress** : règles 80/20, choix malins au resto, "reset" au repas suivant.

Tu auras : des repères simples pour manger bien, partout, sans te priver.

Tu sauras : quoi manger et à quel moment pour garder une énergie stable et éviter les craquages.

Tu seras : plus serein·e, régulier·e et en contrôle... avec des résultats qui tiennent.





Les 5 piliers — pourquoi “faire du sport + compter les calories” ne suffit pas

OK, savoir quoi manger au bon moment et suivre un plan d'entraînement simple sur l'année, c'est déjà énorme.

Fais-le un an et tu verras des résultats.

**Mais ce n'est pas toujours suffisant.**

J'ai croisé trop de personnes très sérieuses avec le sport et la nutrition... sans résultat durable.

Tant que tu restes stressé·e, 8 heures/jour assis·e sous une lumière artificielle, rivé·e aux écrans, ton corps freine.

C'est pour ça que j'ai créé les 5 piliers : parce que la plupart des problèmes (fatigue, prise de poids, douleurs, troubles digestifs, anxiété, démotivation) viennent d'abord du mode de vie.

Si un pilier s'effondre, tout l'édifice vacille.





## Les 5 piliers de la santé (et de la perte de poids)

### **Bonheur**

Pourquoi tu fais les choses ? Pour qui ? Pour quoi ? Ton système se régénère quand tu nourris ce qui te fait du bien.

Repères rapides : je ris au moins une fois par jour ; je fais chaque semaine une activité qui me nourrit ; j'assume ma part de responsabilité dans mon bien-être.

Idées simples : musique, lecture, apprendre, marcher au bord de l'eau, jardiner. Le bonheur est une hygiène de vie.

### **Alimentation & hydratation**

On mange parfois trop, trop vite, trop transformé... et on boit trop peu. Pas besoin de régime strict : du bon sens, du timing, de l'écoute.

Repères rapides : des aliments frais chaque jour ; je ne mange pas mes émotions ; au moins 1,5 L d'eau/jour.

Idées simples : assiettes "vivantes", réduire l'ultra-transformé, boire plus, éviter de manger en stress (un repas stressé se digère mal).





## Mouvement

Bouger  $\neq$  s'épuiser. Bouger, c'est recréer le lien avec son corps.

Repères rapides : suis-je assis·e > 8 h sans vraie pause ? ai-je un peu de mouvement chaque jour, même sans "faire du sport" ? sais-je m'étirer/respirer/m'auto-masser ?

Idées simples : marche, Pilates, yoga doux, mobilité, respiration. Avant de "cramer", on se reconnecte.

## Repos

C'est pendant le repos que le corps change : muscles, hormones, système nerveux.

Repères rapides : au moins 7 h de sommeil ; vraies pauses dans la journée ; je me demande régulièrement "Est-ce que je vais dans la bonne direction ?".

Idées simples : routine du soir, fenêtres de calme, siestes courtes. Si tu ignores ce pilier, le corps te parle autrement (fatigue, fringales, blocages).





## Nature

Nous vivons loin de notre environnement d'origine : néons, béton, écrans. Le corps sature.

Repères rapides : un peu d'extérieur chaque jour ; besoin de me couper du bruit et des écrans ; exposition à la lumière naturelle (et aux variations : vent, froid, chaleur).

Image utile : **un poisson malade... on change son eau.** Un humain "malade"... on change rarement son environnement. Et c'est là qu'on se trompe.

## Conclusion

Si tu veux perdre du poids durablement, commence par là.

Renforcer un pilier fait progresser les autres. C'est une approche globale, durable, accessible.

C'est comme ça qu'on transforme sa santé... et sa vie.





Pour résumer, voici ce que tu retrouveras dans mon accompagnement :

### **Entraînement — un plan qui te ressemble**

On construit une routine courte, progressive et à faible impact que tu peux suivre chez toi sans t'épuiser. Tes séances sont ajustées à ton énergie réelle (via le Bilan SCAN) pour progresser chaque semaine sans surcharger ton corps.

### **Nutrition — manger mieux, sans extrêmes**

On passe du focus "poids" au focus perte de gras : on travaille les portions, le timing des repas et la gestion des écarts sans frustration. On installe un déficit maîtrisé et des habitudes simples qui collent à ta vie (famille, boulot, sorties).

### **Énergie / FlowShape — rééquilibrer tes 5 piliers**

On identifie ce qui manque vraiment parmi les 5 piliers (Bonheur, Nutrition, Repos, Mouvement, Nature) et on agit là où l'impact est immédiat. Objectif : relancer le métabolisme, alléger la charge mentale et créer un terrain favorable à une transformation durable.





## **Effet groupe — avancer plus vite, ensemble**

Tu profites d'un groupe WhatsApp motivant, de petits défis et d'un rendez-vous hebdo pour garder le cap et rester régulier·e.

WhatsApp est aussi notre outil de communication pour échanger au quotidien.





La vraie question : **combien coûte l'inaction ?**

Ne pas connaître comment fonctionne ton corps et t'entraîner avec un plan qui ne te correspond pas, ça coûte cher :

- Temps perdu en séances inefficaces → motivation qui s'érode.
- Risques de blessures et douleurs → tu t'éloignes de tes objectifs.
- Yoyo alimentaire, fatigue, charge mentale → retour à la case départ.
- Argent gaspillé en programmes génériques, applis et compléments "miracles".

À titre de comparaison

- Coach sportif 2×/semaine à ~40 € la séance →  $\approx 4\,160$  € / an.
- Nutritionniste 1×/mois à ~60 € →  $\approx 720$  € / an.
- Total  $\approx 4\,880$  € / an... et ce n'est toujours pas personnalisé à ton énergie au quotidien.

Avec le Programme 66, tu bénéficies d'un accompagnement complet et adapté pour une fraction de ce coût. 💪







L'urgence qui compte, c'est la tienne

Tu peux rejoindre le Programme 66 demain, dans 6 mois ou dans un an.

Mais demande-toi : combien de temps veux-tu encore attendre avant d'avoir ENFIN des routines sport & nutrition adaptées à toi ?

Des routines qui t'évitent les stratégies qui ne te conviennent pas, et qui te font aller plus vite et plus loin (perte de poids, santé, confiance).





## Ton appel découverte offert 🎧

Je te propose un appel individuel avec moi pour voir si le Programme 66 est ce qu'il te faut.

Pendant cet appel, on verra ensemble :

- ta situation actuelle (ton corps, ton énergie, ton quotidien),
- où tu veux vraiment aller,
- ce qui te bloque aujourd'hui,
- et je te donnerai le plan d'action que je te recommande pour les prochains mois.

À la fin de l'échange, tu sauras clairement :

- par où commencer,
- quelles priorités avoir,
- et si le Programme 66 est adapté à toi.

👉 Prends ton rendez-vous avec moi : clique sur le bouton « **[Yes, je prends rendez-vous](#)** » et synchronise ton agenda avec le mien.

PS : cet appel est offert, il dure 15 minutes et la priorité, c'est toi. Si je sens que je peux – et que j'ai envie – de t'accompagner, et si toi aussi tu veux aller plus loin, je t'expliquerai comment rejoindre le Programme 66.





## La structure du Programme 66

Mon accompagnement repose sur 6 piliers complémentaires :

### 1. La méthode Scan : comprendre comment ton corps fonctionne

Avant de bouger plus ou de manger moins, on commence par comprendre.

Avec la méthode Scan, on analyse :

- ton corps,
- ton énergie,
- ton mode de vie,
- tes blocages.

👉 L'idée : savoir où tu en es vraiment pour arrêter d'avancer au hasard.

### 2. La stratégie : un plan sportif et nutritionnel adapté à ton niveau

À partir de ce Scan, je mets en place avec toi une stratégie sur mesure :

- un plan d'entraînement adapté à ton niveau actuel,
- des repères nutritionnels simples et réalistes,
- des étapes progressives pour que tu puisses tenir sur la durée.

👉 Pas de "tout ou rien", mais une stratégie qui colle à ta vie.





## La structure du Programme 66

### 3. L'écoute : utiliser ton corps comme boussole

Je t'apprends à écouter ton corps, ton énergie et tes émotions pour :

- ajuster tes entraînements au quotidien,
- respecter tes limites sans culpabiliser,
- faire des choix plus justes pour toi (sport, alimentation, repos).

👉 Tu arrêtes de te battre contre ton corps, tu commences à travailler avec lui.

### 4. Les cinq piliers santé

On améliore ta santé en travaillant sur 5 piliers essentiels :

- ton bonheur / ton état d'esprit,
- ton alimentation,
- ton hydratation,
- ton mouvement au quotidien,
- ton repos et ta connexion à la nature.

👉 C'est cette base qui te permet d'avoir des résultats durables, pas juste un "avant / après".





## La structure du Programme 66

### 5. La progression : ne jamais stagner

Tu as accès à des cours variés et une vraie progression dans tes entraînements :

- des séances évolutives,
- des niveaux adaptés,
- des ajustements en fonction de tes retours.

👉 Tu progresses sans t'épuiser, et tu ne restes jamais bloquée au même niveau.

### 6. Le coaching : tu n'es pas seule

Je suis là tout au long du programme pour :

- te guider,
- te faire réfléchir,
- te bousculer quand il faut,
- te remettre sur les rails quand tu dévies,
- te faire avancer, même les jours où tu as envie de tout lâcher.

👉 Ce n'est pas juste un programme, c'est un accompagnement.

