

**DEMANDE TON  
PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT**

**PERSONNALISÉ**

**TESTS TECHNIQUES CQP IF  
TEP BP JEPS AF**





# INTRODUCTION

**Bonjour et bienvenue dans votre programme d'entraînement personnalisé ! Je m'appelle Didier ZOIA et je suis un coach sportif passionné et directeur de DAMALIS FORMATIONS. J'ai formé 700 coaches que j'ai aidé pour atteindre leurs objectifs pour devenir coach dans le milieu du fitness français.**

**Ce programme d'entraînement est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de manière sûre et efficace. Il est basé sur les principes scientifiques de l'entraînement et de la nutrition, et il est adapté à votre niveau de forme physique actuel et à les objectifs spécifiques aux tests d'entrée CQP IF ou TEP du BP.**

**En suivant ce programme, vous pourrez:**

**AMÉLIORER VOTRE  
HUMEUR ET VOTRE  
BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL**

**AUGMENTER VOTRE  
FORCE ET VOTRE  
ENDURANCE**

**PERDRE DU POIDS OU  
PRENDRE DE LA MASSE  
MUSCULAIRE**

**AMÉLIORER VOTRE  
CONDITION PHYSIQUE  
GLOBALE**

# ÉVALUATION DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE ACTUELLE

**Avant de commencer votre programme d'entraînement, il est important d'évaluer votre condition physique actuelle. Cela nous aidera à créer un programme adapté à vos besoins et à vos capacités. Veuillez répondre aux questions suivantes : Inscrivez vos réponses directement dans les cases.**

**QUEL EST VOTRE ÂGE ?**

**QUEL EST VOTRE SEXE ?**

**AVEZ-VOUS DES PROBLÈMES DE  
SANTÉ CHRONIQUES ?**

**QUEL EST VOTRE NIVEAU  
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL ?**

**AVEZ-VOUS DES PRÉFÉRENCES  
EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT ?**

**QUELS SONT VOS OBJECTIFS DE FITNESS ?**

# OBJECTIFS

**Maintenant que nous avons une meilleure idée de votre condition physique actuelle, nous pouvons commencer à définir vos objectifs de fitness.**

**Des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis) sont essentiels pour vous motiver et vous aider à suivre vos progrès.**

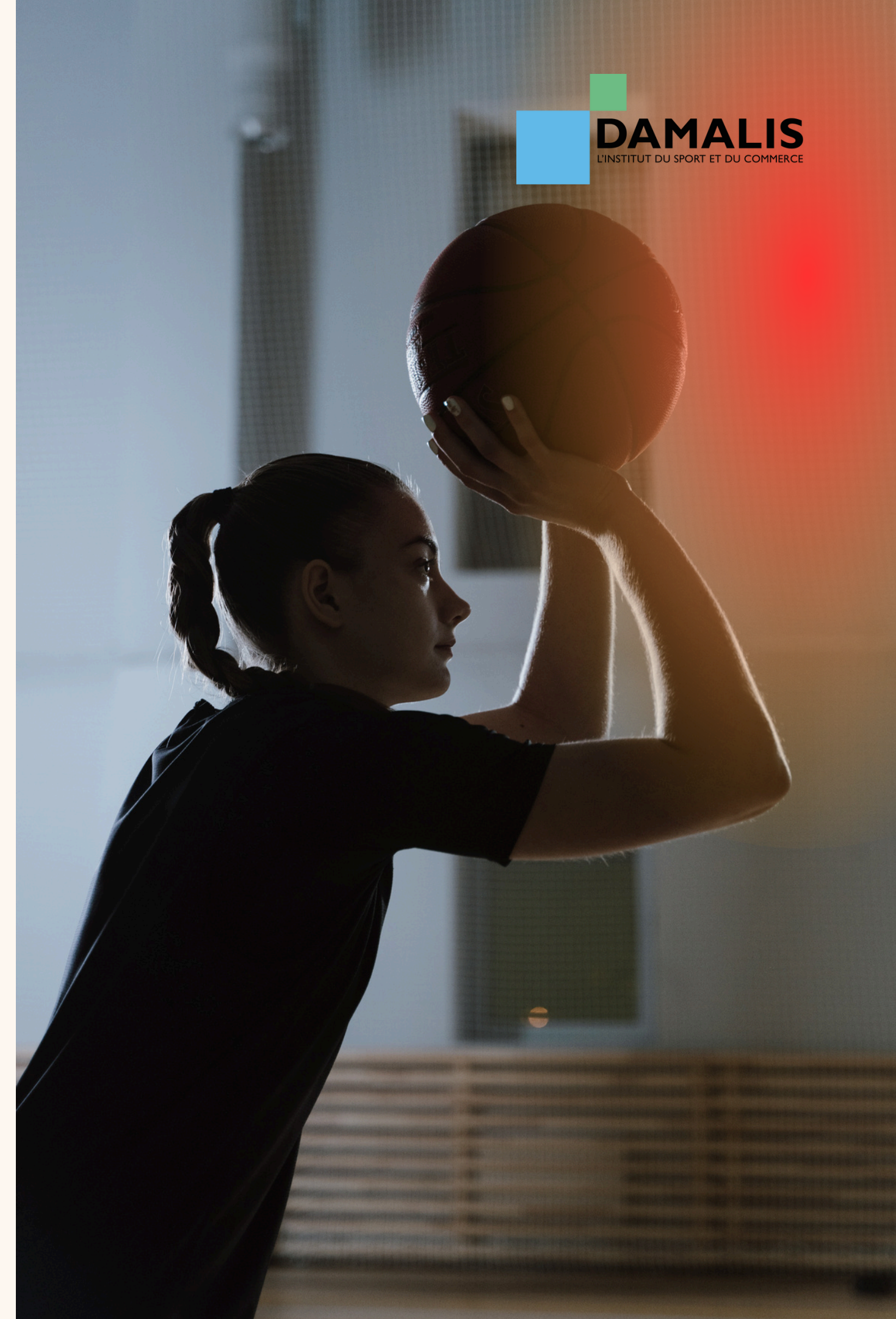
**Voici quelques exemples d'objectifs SMART:**

**PERDRE 5 KG  
DANS LES 3  
PROCHAINS MOIS**

**POUVOIR COURIR  
LE LUC LÉGER SANS  
M'ARRÊTER  
EN 5 MINUTES**

**AUGMENTER MA FORCE  
MUSCULAIRE JUSQU'À 30%  
DANS LES 6 PROCHAINS MOIS**

**POUVOIR MAITRISER LE  
RYTHME ET LE TEMPO  
DES COURS COLLECTIFS.**



# PRINCIPES DE BASE

**Il existe de nombreux types d'entraînement différents, mais tous reposent sur quelques principes de base :**

**Cette prog est planifiée sur 20 semaines**

**SURCHARGE PROGRESSIVE :  
VOUS DEVEZ AUGMENTER  
PROGRESSIVEMENT  
L'INTENSITÉ OU LA DURÉE DE  
VOS SÉANCES  
D'ENTRAÎNEMENT POUR  
CONTINUER À PROGRESSER.**

**SPÉCIFICITÉ :  
POUR AMÉLIORER VOS  
PERFORMANCES DANS UNE  
ACTIVITÉ SPÉCIFIQUE, VOUS  
DEVEZ VOUS ENTRAÎNER  
POUR CETTE ACTIVITÉ.**

**VARIÉTÉ :  
IL EST IMPORTANT DE  
VARIER VOS SÉANCES  
D'ENTRAÎNEMENT POUR  
ÉVITER L'ENNUI ET LES  
BLESSURES.**

**RÉCUPÉRATION :  
VOTRE CORPS A BESOIN DE  
TEMPS POUR RÉCUPÉRER.  
ASSUREZ-VOUS DE PRÉVOIR  
SUFFISAMMENT DE REPOS  
DANS VOTRE PROGRAMME.**

**En plus de l'entraînement, une alimentation saine est essentielle pour atteindre vos objectifs de fitness : mangez beaucoup de fruits, légumes et grains entiers, choisissez des sources de protéines maigres, limitez les sucres ajoutés, les gras saturés et les aliments transformés et buvez beaucoup d'eau.**





# PLANIFICATION

**Sur 20 semaines, vous comprendrez le principe de la planification en la lisant et vous pourrez l'adapter à la date de vos tests d'entrée. TEP pour le BP et Tests Techniques pour le CQP IF.**

**Sur la page suivante retrouvez les cycles de préparation.**

**ATTENTION VOTRE PROG  
NE RESSEMBLERA PAS À ÇA**



**MAIS BIEN À CELA  
RESPECTEZ LES MONTÉES EN CHARGES  
COMME LES DÉCHARGES**





# PLANIFICATION



**SEMAINE 1 ET 2  
CYCLE 1**

**SEMAINE 3 ET 4  
CYCLE 2**

**SEMAINE 5 ET 6  
CYCLE 1**

**SEMAINE 7 ET 8  
CYCLE 2**

**SEMAINE 9 ET 10  
CYCLE 3**

**SEMAINE 11 ET 12  
CYCLE 4**

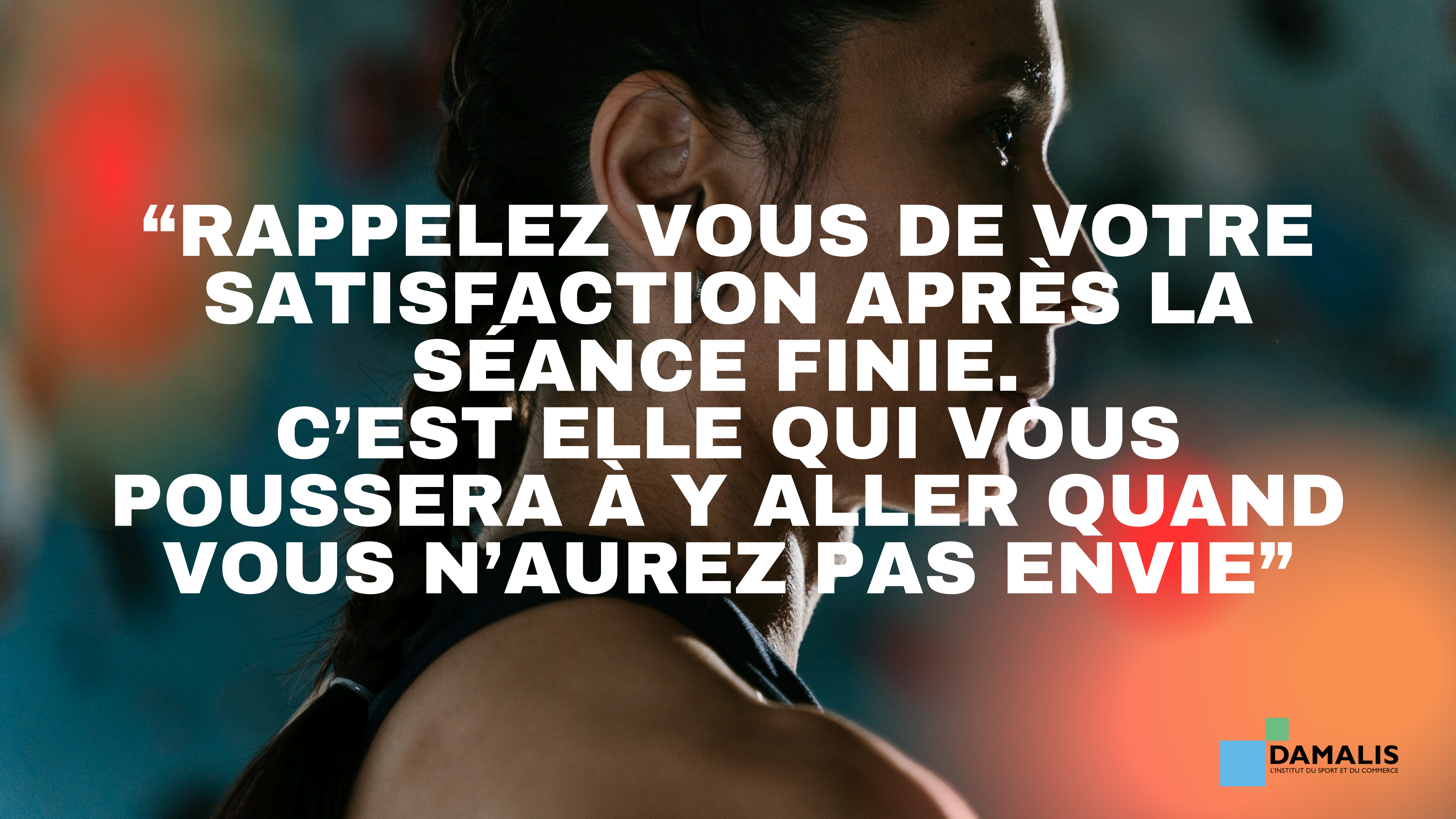
**SEMAINE 13 ET 14  
CYCLE 3**

**SEMAINE 15 ET 16  
CYCLE 4**

**SEMAINE 17, 18, 19  
CYCLE 5**

**SEMAINE 20  
CYCLE 6**





**“RAPPELEZ VOUS DE VOTRE  
SATISFACTION APRÈS LA  
SÉANCE FINIE.  
C’EST ELLE QUI VOUS  
POUSSERA À Y ALLER QUAND  
VOUS N’AUREZ PAS ENVIE”**



# VOTRE PROGRAMME CYCLE 1

**Votre programme d'entraînement personnalisé est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de manière sûre et efficace.**

**Le programme comprend trois séances d'entraînement par semaine, chacune d'une durée d'une heure.**

**Chaque séance d'entraînement comprendra une variété d'exercices pour travailler différents groupes musculaires.**

**Je vous laisse construire vos exercices, ils dépendent aussi de votre bobologie.**

## **LUNDI :**

**CARDIO 3 TABATA  
(ABDO, FENTES, FESSIERS)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION DU  
HAUT DU CORPS  
(30 MINUTES)  
5 ATELIERS  
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1')**

## **MERCREDI :**

**CARDIO 3 TABATA  
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION DU  
BAS DU CORPS  
(30 MINUTES)  
5 ATELIERS  
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1')**

## **VENDREDI :**

**ENTRAÎNEMENT ACTIF  
AU CHOIX ENTRE,  
NATATION ET MARCHÉ  
RAPIDE, ETC.  
(60 MINUTES)**



# CYCLE 2

**Après 15 jours à ce rythme, il est temps désormais d'ajouter une quatrième séance dans votre semaine.**

**Le WK par exemple on ajoutera un mix de muscu et cardio. Un footing de 5 km avec 20 pompes tous les km.**

**Chaque série sera augmentée à 8 séries, et le nombre de répétition sera réduit à 10. La charge sera augmentée de 15% en moyenne.**

**C'est votre état de forme qui va vous guider. Soyez à l'écoute de votre corps mais pas de votre motivation qui vous pousse quelques fois à ne rien faire.**

**Continuez de bouger !  
Rappelez vous toujours de votre satisfaction à avoir été au bout.**

## **LUNDI :**

**CARDIO 3 TABATA  
(ABDO, FENTES, FESSIERS)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION DU  
HAUT DU CORPS  
(40 MINUTES)  
3 ATELIERS  
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30")**

## **MERCREDI :**

**CARDIO 3 TABATA  
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION DU  
BAS DU CORPS  
(40 MINUTES)  
3 ATELIERS  
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30")**

## **VENDREDI :**

**CARDIO 3 TABATA  
(JUMPING, FENTES, ABDO)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION FULL BODY  
HAUT BAS  
(40 MINUTES)  
4 ATELIERS (2+2)  
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30")**



# CYCLE 3

**Déjà 8 semaines à ce rythme, il est temps désormais d'orienter nos mouvements vers ceux qui composeront les tests.**

**Squat nuque, soulevé de terre, développé couché, fente, traction et développé militaire.**

**Pour le Luc léger, il est impératif de  
**NE PAS S'ENTRAINER SUR LE LUC LEGER !**  
Ce tests étant trop traumatique, nous pratiquerons l'entraînement à ce test sous une autre forme.**

**Rappel : Ce test n'est présent que sur les TEP du BP.**

**Une à deux fois par semaine calez des tabata course.  
20" de course active, 10" de repos le tout 8x (4' de travail)**

## LUNDI :

**CARDIO 3 TABATA  
(ABDO, FENTES, FESSIERS)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION  
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS  
(40 MINUTES)  
3 ATELIERS  
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1'30")**

## MERCREDI :

**CARDIO 3 TABATA  
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION  
SDT, DEV MILITAIRE, FENTES  
(40 MINUTES)  
3 ATELIERS  
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1'30")**

## VENDREDI :

**CARDIO 3 TABATA  
(JUMPING, FENTES, ABDO)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION FULL BODY  
HAUT/BAS MVT AU CHOIX  
(40 MINUTES)  
4 ATELIERS (2+2)  
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1'30")**



# CYCLE 4

**Déjà 10 semaines à ce rythme, il est temps désormais d'augmenter les charges à nouveaux.**

**Rappel : Ne pratiquez pas le 1RM (Force max. Les tests ne sont pas sur ce principe et vous risqueriez de vous blesser)**

**Une à deux fois par semaine calez des tabata course.  
20'' de course active, 10'' de repos le tout 16x (8' de travail)  
Oui c'est dur, oui ça pique mais un Luc Léger est sur ce principe d'effort maximal de Cap.VO<sup>2</sup>.**

## LUNDI :

**CARDIO 3 TABATA  
(ABDO, FENTES, FESSIERS)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION  
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS  
(40 MINUTES)  
3 ATELIERS  
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30'')**

## MERCREDI :

**CARDIO 3 TABATA  
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION  
SDT, DEV MILITAIRE, FENTES  
(40 MINUTES)  
3 ATELIERS  
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30'')**

## VENDREDI :

**CARDIO 3 TABATA  
(JUMPING, FENTES, ABDO)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION FULL BODY  
HAUT/BAS MVT AU CHOIX  
(40 MINUTES)  
4 ATELIERS (2+2)  
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30'')**



# CYCLE 5

**Déjà 16 semaines à ce rythme et on reste en cycle 5 pendant 3 semaines. Il est temps désormais d'augmenter les charges à nouveaux pour aller chercher le 5 ou 6 rep.**

**En fin de ce cycle vous pourrez prudemment vous tester sur un 1 RM sans faire de bêtise non plus !**

**Une à deux fois par semaine calez des tabata course. 20" de course active, 10" de repos le tout 24x (12' de travail)**

**Oui c'est encore plus dur !**

## LUNDI :

**CARDIO 3 TABATA  
(ABDO, FENTES, FESSIERS)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION  
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS  
(40 MINUTES)  
3 ATELIERS  
6 SÉRIES X 6 REP (RECUP2')**

## MERCREDI :

**CARDIO 3 TABATA  
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION  
SDT, DEV MILITAIRE, FENTES  
(40 MINUTES)  
3 ATELIERS  
6 SÉRIES X 6 REP (RECUP2')**

## VENDREDI :

**CARDIO 3 TABATA  
(JUMPING, FENTES, ABDO)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION FULL BODY  
HAUT/BAS MVT AU CHOIX  
(40 MINUTES)  
4 ATELIERS (2+2)  
8 SÉRIES X 5 REP (RECUP2')**



# CYCLE 6

**Déjà 19 semaines à cet entraînement. L'objectif de cette dernière semaine est de s'affûter pour tirer le meilleur de votre préparation.**

**Rappel : Ne faites pas le test avant le test, vous risqueriez une démotivation et une fatigue prématurée.**

**Pour le BP, ralentissez le LUC LEGER à 1x dans la semaine un 4'.**

**Imaginons un test le vendredi, mais vous ajusterez votre planification.**

## **LUNDI :**

**CARDIO 3 TABATA  
(ABDO, FENTES, FESSIERS)  
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION  
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS  
SDT, DEV MIL, FENTES  
(40 MINUTES)  
6 ATELIERS  
4 SÉRIES X 6 REP (RECUP2'30")**

## **MERCREDI :**

**CARDIO 2 TABATA  
(POMPES, TRACTIONS)  
(8 MINUTES)**

**MUSCULATION  
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS  
SDT, DEV MIL, FENTES  
(40 MINUTES)  
6 ATELIERS  
3 SÉRIES X 4 REP (RECUP2')**

## **VENDREDI :**

**EPREUVE DE TEST**

**NOUS VOUS SOUHAITONS LE  
MEILLEUR !**

# RÉCUPÉRATION

**En plus d'une alimentation saine, il est important de prévoir suffisamment de repos dans votre programme. Vos muscles ont besoin de temps pour se réparer et se reconstruire après l'entraînement. Voici quelques conseils pour une bonne récupération:**

**DORMEZ  
7 À 8 HEURES  
PAR NUIT.**

**MANGEZ DES  
COLLATIONS RICHES EN  
PROTÉINES ET EN  
GLUCIDES APRÈS VOS  
D'ENTRAÎNEMENT.**

**FAITES DES ÉTIREMENTS  
OU DU YOGA POUR  
AMÉLIORER VOTRE  
FLEXIBILITÉ ET RÉDUIRE  
LES DOULEURS  
MUSCULAIRES.**

**PRENEZ DES  
JOURS DE REPOS  
LORSQUE VOUS  
EN AVEZ BESOIN.**



# SUIVI ET PROGRESSION

**Il est important de suivre vos progrès afin de rester motivé et de vous assurer que vous êtes sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs. Il est également important de célébrer vos réussites en cours de route. Cela vous aidera à rester motivé et à continuer à progresser. Voici quelques conseils pour suivre vos progrès :**

**NOTEZ VOS SÉANCES  
D'ENTRAÎNEMENT DANS  
UN JOURNAL OU UNE  
APPLICATION.  
NOTEZ CHAQUE CHARGES  
NOTEZ RÉPÉTITIONS**

**PESEZ-VOUS  
RÉGULIÈREMENT,  
MAIS PAS PLUS D'UNE  
FOIS PAR SEMAINE.**

**MESUREZ VOTRE  
TOUR DE TAILLE  
ET VOTRE  
POURCENTAGE DE  
GRAISSE CORPORELLE.**

**PRENEZ DES PHOTOS DE  
VOUS-MÊME POUR VOIR  
VOS PROGRÈS  
PHYSIQUES.**



**“ IL N'Y A PAS DE VICTOIRE  
SANS EFFORT, LE SPORT  
FORGE LE CARACTÈRE ! ”**



# JE RESTE À VOS CÔTÉS !

**Un doute, une question, une baisse de motivation ou n'importe quoi d'autre, je reste à vos côtés pendant toute la durée du programme ! Vous pouvez me contacter par mail [contact@damalis.fr](mailto:contact@damalis.fr), sur les réseaux sociaux @damalis\_formation, ou par téléphone au 05 59 02 08 32.**

**Prenez soin de vous !**

**Placez moi un commentaire dans “Google avis Damalis”, merci.**



# MENTORAT



Obtenir un diplôme, c'est une étape importante. Mais transformer ce diplôme en activité rentable, c'est un tout autre défi.

Chez Damalis, nous te proposons **10 mois de mentorat** après l'obtention de ton CQP IF ou BPJEPS, avec un objectif clair :

👉 **atteindre 1800€/mois** de chiffre d'affaires dans les 3 premiers mois de ton lancement.

C'est un accompagnement exclusif, proposé uniquement chez Damalis, et c'est bien la preuve que nous restons présents aux côtés de nos anciens élèves.

Le mentorat Damalis, c'est 10 mois autour de **10 leviers essentiels** :

1. Clarifier ton positionnement. 2. Créer une offre de coaching vendable. 3. Fixer tes prix sans peur. 4. Lancer ta communication locale. Etc...

Des points réguliers avec ton mentor, une communauté d'anciens élèves, et un accompagnement sur mesure.

Chez Damalis, on ne forme pas que des diplômés.  
On forme des coachs prêts à vivre de leur métier.

**J'AIMERAIS UN RDV**  
**POUR EXPLIQUER**  
**MON PROJET**



# JE TE PROPOSE



**Sais tu que tu peux dès à présent te permettre de découvrir les cours sur la plateforme Damalis e-learning gratuitement ? Si tu souhaites recevoir l'accès e-learning et 15 jours gratuit de découverte alors clique ici, je te l'enverrai.**

**Chez Damalis les entrées en formation sont permanentes. Tu commences dès que ton dossier est complet, les tests réussis et ton CPF validé.**

**Tu conserves les cours à vie et d'autres formations complémentaires te seront proposées. Haltéro Trainer, Tape Trainer, Yoga Trainer, Pilates, RCA, Cupping, etc.**

**J'AIMERAIS DÉCOUVRIR  
LES COURS**

**J'AIMERAIS UN RDV  
POUR EXPLIQUER  
MON PROJET**

**J'AIMERAIS RECEVOIR  
LE CALENDRIER  
DE FORMATION**

**J'AIMERAIS VOIR  
LES FORMATIONS  
COMPLÉMENTAIRES**



# BP VS CQP IF



Tu te poses cette question, et c'est bien normal !

Tu t'es renseigné auprès d'un coach, tu as tout lu sur internet, mais QUI de mieux placé qu'un directeur de formation ?

Je suis coach, je connais le métier et je connais aussi les contenus de formation de deux diplômes. Le CQP souffre encore d'une mauvaise réputation mais c'est en train de changer. Pourquoi ? Parce qu'un coach BP ne comprend pas pourquoi tu vas obtenir la même carte pro en 6 mois alors que lui a galéré un an !

Je le comprends mais **je sais des choses qu'il ne connaît pas.**

**Contenus du BP :** Haltéro + animation de compet de muscu de la FFHM (est ce utile à ton projet ?)

Journées sur la laïcité, le communautarisme, ...

Accompagnement à l'écriture, Prise de masse ou perte de poids (culturisme et sèche) et peu de distanciel voire 0% ! Arrêt professionnel pendant 1 an

**Contenus du CQP :** Nutrition, réseaux sociaux, cours visio, distanciel/Présentiel et tous les "anatomie physiologie" traditionnels. Possible en travaillant.

**Parlons ensemble**

[CLIQUE ICI](#)  
[JE T'AI FAIT UNE VIDÉO !](#)

[J'AIMERAIS UN RDV](#)  
[POUR EXPLIQUER](#)  
[MON PROJET](#)