

FUNCTIONALPS

LE COLLECTIVE, POUR LES FEMMES

Forte face au changement

Mieux ensemble

Douze semaines avec un petit groupe de femmes au même stade, et à l'intérieur un plan adapté à vous.



12 SEMAINES · GROUPES DE 6 À 8 · CRANS-MONTANA

POURQUOI MAINTENANT

Votre corps change

Votre approche de la santé peut évoluer avec lui

MOINS D'ÉNERGIE

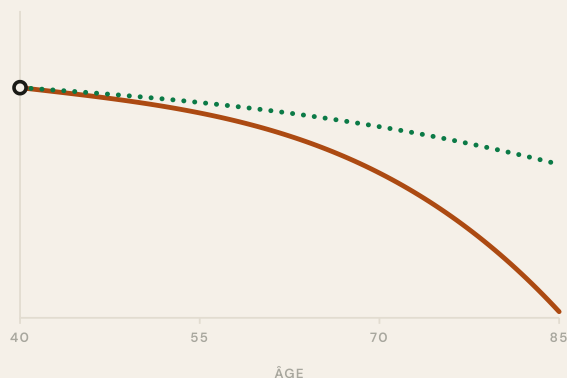
RÉCUPÉRATION PLUS LENTE

MOINS DE CONCENTRATION

DOULEURS ET TENSIONS

SOMMEIL PERTURBÉ

QUELQUE CHOSE NE VA PAS



Votre trajectoire de santé n'est pas figée

Votre capacité diminue naturellement. C'est un fait.

La vitesse à laquelle elle diminue, elle, ne l'est pas. Vos habitudes quotidiennes et votre environnement façonnent cette pente, et c'est sur cela que nous travaillons ensemble.

Développez vos capacités aujourd'hui. Contribuez à les préserver pour demain.

VOTRE DIRECTION

Comprendre ce qui change. Choisir où vous voulez aller

Votre corps change peut-être, mais cela ne signifie pas que vous devez perdre confiance en lui.

Comprendre les changements d'énergie, de sommeil, d'humeur ou de récupération

Renouer avec le mouvement d'une manière qui vous soutient

Soutenir votre métabolisme et une composition corporelle qui évolue

Y voir clair au-delà des conseils de santé contradictoires

Bâtir des fondations solides pour les années à venir

Vous sentir de nouveau pleinement vous-même

Ensemble, nous construisons un chemin vers la femme que vous voulez devenir, un chemin vers une vie plus résiliente

Structuré ensemble. Personnalisé pour vous

12 SEMAINES

Comprendre · Agir · Construire

Un programme construit avec vous, pas simplement remis. Le groupe apprend et pratique ensemble, tandis que vos priorités de la semaine, votre mouvement et votre nutrition sont adaptés à votre expérience, à vos objectifs et à la réalité de votre quotidien.

CHAQUE SEMAINE

Entraînement en groupe + Questions-réponses + Séance individuelle (20 min)

CHAQUE JOUR *Entre les séances*

L'application + WhatsApp + Réponses à vos questions + Routines + Éducation *et plus encore...*

CE QUI EST INCLUS



Une séance de groupe encadrée chaque semaine: apprenez les mouvements, gagnez confiance en votre corps et pratiquez aux côtés de femmes au même stade.



Un programme personnel chaque semaine: au poids du corps, avec bandes élastiques ou en salle, construit autour de votre expérience, de votre équipement, de votre agenda et de votre historique de douleurs.



Des conseils nutritionnels qui tiennent dans une vraie semaine: orientations de menus, recettes et listes de courses qui fonctionnent à la maison, en déplacement et à l'extérieur.



L'application FunctionAlps: suivis quotidiens, votre banque d'exercices filmés et vos routines du matin, avec la prochaine action utile toujours au même endroit.



Des questions-réponses chaque semaine et un groupe WhatsApp dédié: des réponses à vos questions, et une cohorte qui avance avec vous.



Éducation et point hebdomadaire: comprenez ce que vous faites et pourquoi, et ajustez chaque semaine plutôt qu'à la fin.

Comprendre, Agir, Construire



01 • COMPRENDRE

Votre contexte. Vos données. Votre expérience

Nous prenons le temps d'apprendre à vous connaître, puis nous relierons votre point de départ à ce que vous vivez chaque jour.

-  Questionnaire et entretien individuel
-  Bilan fonctionnel et observations pendant les séances
-  Données de l'application et des objets connectés, si disponibles
-  Vécu quotidien : corps, humeur, sommeil, énergie, concentration et digestion
-  Objectifs, histoire personnelle et environnement
-  Bilan nutritionnel et de mode de vie
-  Photos de repas et habitudes tenues ou manquées

02 • AGIR

Un cadre commun. Des actions personnelles

Chaque semaine, vous retrouvez votre groupe pour une séance encadrée. À la maison, l'application vous donne une direction claire, avec des actions adaptées à vos objectifs, à votre expérience et à votre équipement.

Nous échangeons sur vos réponses et vos difficultés pour continuer à ajuster votre parcours.

-  Coaching de groupe hebdomadaire
-  Exercices et routines à la maison
-  Actions concrètes sur les quatre piliers
-  Un programme personnel dans l'application
-  Menus personnalisés et conseils nutritionnels
-  Échanges, suivi et ajustements continus



03 • CONSTRUIRE

Des habitudes au service de votre quotidien

Au fil des semaines, vous découvrez ce qui vous convient et pourquoi. Vous construisez des routines et un environnement qui rendent ces actions plus naturelles, avec des outils que vous pourrez continuer à utiliser après le programme.

-  Évoluer avec le programme et vos progrès
-  Développer votre résilience face aux imprévus
-  Intégrer des habitudes efficaces au quotidien
-  Construire une routine qui vous convient
-  Façonner un environnement qui soutient votre santé
-  Comprendre le pourquoi grâce à des ressources éducatives

Les 4 piliers de la santé

Quatre piliers, parce que la santé est multidimensionnelle

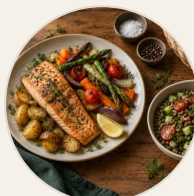


MOUVEMENT

Bâtir les capacités de la vie que vous voulez

Développez force, mobilité, équilibre, coordination et endurance.

Le coaching hebdomadaire vous aide à apprendre les bases du mouvement, à améliorer votre technique et à développer progressivement vos capacités fonctionnelles, pour le quotidien, les activités que vous aimez et une longévité en bonne santé.



NUTRITION

Nourrissez votre santé

Comprenez comment l'alimentation influence votre énergie, votre digestion, votre humeur et votre récupération.

Découvrez des repas rassasiants qui vous conviennent, des menus pratiques, des recettes, des listes de courses et des stratégies pour bien manger à la maison, en déplacement ou à l'extérieur, sans transformer votre vie en régime.



RÉCUPÉRATION & SOMMEIL

Créer les conditions de la récupération

Explorez votre rythme de sommeil, votre routine du soir, vos cycles d'énergie et vos besoins de récupération.

Mettez en place des pratiques simples qui vous aident à vous reposer plus efficacement, à récupérer des exigences physiques et mentales, et à mieux vous préparer à la journée qui vient.



STRESS & BIEN-ÊTRE MENTAL

Trouvez votre rythme

Apprenez à reconnaître les tensions, à comprendre vos schémas de stress et à créer davantage d'espace pour vous ressourcer.

Respiration, méditation, éducation et échanges bienveillants vous offrent des outils concrets auxquels revenir chaque fois que la vie devient exigeante.

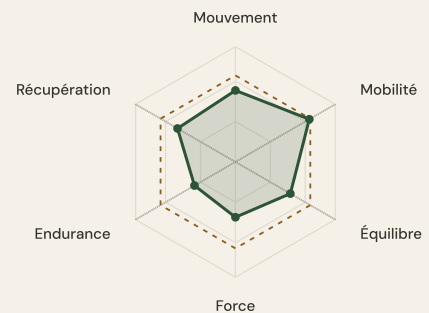
Votre expérience, comprise dans son contexte

01 VOTRE PREMIER PORTRAIT

Nous commençons par vous écouter, puis nous mesurons où en est réellement votre corps aujourd'hui.

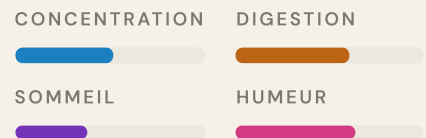
Le résultat est un profil plutôt qu'un score : une lecture honnête de vos capacités actuelles, avec les points forts comme les points faibles.

CONSULTATION / QUESTIONNAIRE / BILAN FONCTIONNEL



02 VOS SIGNAUX DU QUOTIDIEN

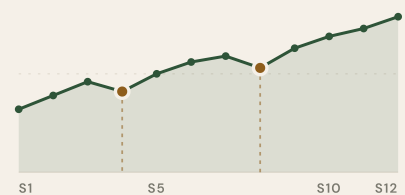
Avec l'application FunctionAlps, vous pouvez enregistrer des photos de vos repas, vos habitudes, votre mouvement et votre ressenti tout au long de la journée.



03 ÉVOLUTION HEBDOMADAIRE

Chaque semaine, nous regardons ce qui a changé et nous y adaptons le plan et les actions.

Votre plan évolue à partir de ces observations plutôt que de rester figé dès la première semaine. Une semaine qui se passe mal est une information, et c'est la raison pour laquelle la suivante est différente.



Un parcours qui évolue

Les trois temps sur lesquels repose le programme, avec l'espace pour se déployer : vous comprenez où vous en êtes, vous agissez, et vous construisez ce qui reste.

SEMAINES 1 À 4

COMPRENDRE

Où vous en êtes vraiment

Nous mesurons plutôt que de supposer, et nous installons les habitudes qui rendent possibles les huit semaines suivantes.

- Votre entretien individuel et votre bilan fonctionnel complet
- Les suivis quotidiens commencent, pour connaître votre normal avant de le changer
- Votre premier portrait : mouvement, mobilité, équilibre, force, endurance, récupération
- Les premières séances encadrées, pour apprendre les mouvements correctement

SEMAINES 5 À 8

AGIR

Le plan rencontre votre semaine

C'est là que le programme cesse d'être un plan et devient votre semaine. Ce qui ne résiste pas à votre quotidien est ajusté.

- Votre programme hebdomadaire s'adapte à ce que montrent les suivis
- Une séance individuelle chaque semaine, en plus du groupe
- La nutrition passe des principes à vos propres menus et courses
- Un point à mi-parcours sur votre premier portrait

SEMAINES 9 À 12

CONSTRUIRE

Ce que vous gardez

Le dernier bloc est consacré à l'autonomie : les routines, les connaissances et l'environnement qui dépassent les douze semaines.

- Votre second bilan fonctionnel, comparé au premier
- Que faire quand une semaine se passe mal, par écrit
- Des routines que vous pouvez suivre sans nous
- Votre propre plan pour les douze semaines suivantes

VOTRE PLACE

Ce que cela coûte

PRIX NORMAL ~~CHF 1'500~~

COHORTES FONDATRICES

CHF 990

Uniquement pour les deux premières cohortes, une pour les hommes et une pour les femmes. Une fois ces deux groupes complets, le prix fondateur prend fin.

CE QUE COMPREND VOTRE PLACE

- Les douze semaines complètes, du bilan initial au point final
- Une séance individuelle de vingt minutes chaque semaine
- Conseils nutritionnels, menus, recettes et listes de courses
- Les questions-réponses hebdomadaires et le groupe WhatsApp de la cohorte
- Une séance de groupe encadrée chaque semaine, en groupe de six à huit
- Votre programme personnel, adapté chaque semaine
- L'application FunctionAlps, la banque d'exercices filmés et les suivis quotidiens

Les options d'équipement et les derniers détails sont confirmés avec vous avant votre inscription.

L'ESSENTIEL

Construisez votre santé *Profitez de ce qu'elle rend possible*

Une randonnée en montagne qui ne vous coûte pas le lendemain.
Une matinée qui commence bien. Un corps qui dit oui plus souvent.

Douze semaines, c'est assez long pour changer votre ressenti et
assez court pour aller vraiment au bout.

Manifester votre intérêt

functionalps.ch/collective