

# TON GUIDE DE DÉPART

---



*Fitness et moi*

[fitnessetmoi.ca](http://fitnessetmoi.ca)



C'est avec plaisir que je t'accueille au sein de l'équipe Fitness et moi! Je m'appelle Chantal Lavigne. Je serai ta coach pour t'accompagner tout au long de ton parcours.

Je possède plusieurs certifications en nutrition. J'ai donc les qualifications nécessaires afin de t'aider à réussir et à atteindre tes objectifs.

Je serai présente tous les jours dans notre groupe privé Facebook Défi Fitness et moi afin de répondre à tes questions et pour te donner des trucs et des conseils.

Je t'invite maintenant à lire ce document pour bien débiter ton programme. Es-tu prêt à sortir de ta zone de confort?

# B I E N V E N U E

# ÉTAPES IMPORTANTES



01

## Lis ce guide de départ

Ce guide de départ inclut des informations très importantes pour t'aider à débiter avec BODi et à atteindre tes objectifs. Je t'invite à le lire au complet et le garder comme guide de référence.

02

## Rejoins le groupe Défi Fitness et moi

Je t'invite dès maintenant à rejoindre mon groupe privé Défi Fitness et moi sur Facebook!  
(Voir page 3)

03

## Regarde la vidéo de départ

Afin de bien comprendre la plateforme BODi, et pour retrouver tous les éléments, tels que l'entraînement, la nutrition et le mindset, regarde la vidéo explicative.  
(Voir page 5)

04

## Annule ton renouvellement

Annule ton renouvellement automatique. Tu pourras t'inscrire à nouveau via mon lien, à la fin de ton abonnement, si tu le désires.  
(Voir page 6)

05

## Choisis ton programme

Choisis ton programme d'entraînement. Si tu as besoin d'aide, contacte-moi. Choisis aussi ta date de départ. Viens l'annoncer au groupe!  
(Voir pages 8 et 9)

06

## Choisis ton plan nutritionnel

Fais ton choix entre 2B Mindset et Portion Fix. Prépare ton menu de la semaine avec les recettes incluses sur BODi.  
(Voir page 10)



# REJOINS LE GROUPE DÉFI FITNESS ET MOI

Puisque tu as accès à BODi, et que tu es membre Fitness et moi, tu as droit à un accès à mon groupe privé Défi Fitness et moi sur Facebook!

Je t'invite à t'ajouter maintenant à mon groupe Facebook Défi Fitness et moi en cliquant sur le bouton gris ci-dessous. Il s'agit de ma communauté d'entraide et de motivation! Je considère les membres de ce groupe comme ma 2e famille! C'est une communauté sans jugement, où nous nous encourageons tous, peu importe notre niveau en entraînement!

Le groupe est ouvert à l'année. C'est l'endroit où je donne toutes les infos importantes durant l'année et où j'annonce les nouveautés sur BODi. Ta présence au groupe est donc importante! N'oublie pas de répondre aux questions en entrant au groupe. J'approuverai ta demande très bientôt.

Clique ci-dessous pour t'ajouter au groupe :

**GROUPE  
DÉFI FITNESS ET MOI**

[fitnessetmoi.ca](http://fitnessetmoi.ca)



# VISITE GUIDÉE DE BODI

Durant les 12 prochains mois (et certainement les prochaines années), tu accèderas quotidiennement à la plateforme BODi. Il est donc important de te familiariser avec les différentes sections de BODi, pour bien comprendre où retrouver les éléments essentiels, tels que les programmes d'entraînement, les Blocks, les plans alimentaires, les recettes et les vidéos de mindset.

Voici une courte vidéo de 7 minutes, où on te présente un tour guidé de la plateforme pour t'expliquer comment fonctionne BODi. Si tu as des questions supplémentaires, n'hésite pas à nous contacter.

Clique ci-dessous pour visionner la vidéo :

VISITE GUIDÉE  
DE BODI

Je t'invite maintenant à aller télécharger l'**app BODi** ou te rendre sur le site de BODi en cliquant ici : [SITE WEB](#). Connecte-toi avec le même courriel et mot de passe que tu as utilisés pour t'abonner à BODi.

Note : Tu peux accéder à tes workouts sur ta télévision grâce à Apple TV, Chromecast ou Fire TV stick. Si tu n'as aucun de ces appareils, je te recommande Fire TV stick, qui est le moins dispendieux. Clique ici pour te le procurer : [Fire TV stick](#).

[fitnessetmoi.ca](http://fitnessetmoi.ca)



# ANNULE TON RENOUVELLEMENT

Ton abonnement à BODi sera renouvelé automatiquement à la fin de ton abonnement actuel. Je t'invite à annuler ton renouvellement automatique dès **MAINTENANT**. Voici pourquoi :

- Tu n'auras pas de surprise sur ta carte de crédit dans un an! Ce sera ton choix de reprendre un abonnement ou non. Sinon, une fois le paiement passé, il sera trop tard : aucun remboursement ne sera donné par BODi.
- À la fin de ton abonnement, tu pourras cliquer sur mon lien d'affilié Fitness et moi afin de te procurer un nouvel abonnement. Tu pourras ainsi continuer à avoir mon soutien de coach et faire partie de mon groupe Défi Fitness et moi.

## **Comment annuler ton renouvellement automatique maintenant :**

- Dirige-toi sur [teambeachbody.com](http://teambeachbody.com) et connecte-toi. Ensuite, va à “Mes adhésions et abonnements”. Voici le lien direct : **ADHÉSIONS**.
- Clique sur “gérer” en bleu.
- Clique sur “annuler l’abonnement” en bleu.
- Clique sur “annuler l’abonnement” en orange.

Envoie-moi une capture d'écran qui prouve l'annulation. Je pourrai ainsi l'ajouter à mes dossiers.

Voilà c'est fait! Tu as accès à BODi jusqu'à la fin de ton abonnement.



# LES 3 VOILETS DE BODI

Le succès de ta réussite!

---



## ENTRAINEMENT

*Programmes, BODi Blocks, Super Blocks et cours BODi*

Aux pages suivantes (pages 8 et 9), je t'explique comment fonctionnent les programmes d'entraînements, les Blocks et les cours.

## ALIMENTATION

*2B Mindset, Portion Fix et les recettes*

Le secret de la réussite de tes objectifs est de jumeler ton entraînement à une saine alimentation! Je t'explique le tout à la page 10.



## MINDSET

*Vidéos de développement personnel*

Le mindset est l'élément clé qui fera en sorte que tu continueras ton programme jusqu'à la fin! Je te donne les détails du volet mindset à la page 11.

# VOLET FITNESS



Beaucoup de choix s'offrent à toi lorsque vient le temps de t'entraîner sur BODi. Ci-dessous, je t'explique les différentes options. Je te recommande l'option 1 : programmes. Si tu as besoin d'aide pour faire ton choix de programme, n'hésite pas à m'écrire.

---

## PROGRAMMES - CE QUE JE RECOMMANDE

# 01

Tu as accès à plus de 130 programmes complets. Clique sur **Programmes** afin de voir tous les choix. Les programmes sont séparés sous différentes sections (par type ou par entraîneur). En cliquant sur un programme, tu en sauras davantage sur la durée et le niveau. Tu peux même faire la **séance d'essai** pour voir si le programme te convient.

N'oublie pas d'aller à la section **Ressources du programme** (en glissant le menu du haut vers la gauche), pour retrouver les documents importants. Lis bien le **guide de départ**. Imprime le **calendrier** et affiche-le : les séances doivent être complétées selon l'ordre indiqué dans le calendrier. Certains mini-programmes (section "spéciales") n'ont pas de calendrier. Ce sont simplement quelques séances à faire dans l'ordre désiré.

## SUPER BLOCKS

# 02

Les Super Blocks sont des **nouvelles versions** des programmes les plus populaires de BODi, avec de tous nouveaux mouvements! Si tu as aimé le programme original, alors tu vas certainement vouloir faire le Super Block!

Les Super Blocks sont d'une durée de 3 semaines, 5 jours par semaine, avec une 4<sup>e</sup> semaine de récupération active. Tu retrouves les Super Blocks à la page d'accueil de BODi. N'oublie pas d'imprimer ton calendrier qui se trouve dans la section **Ressources du programme**.



# 03

## BODi BLOCKS

Les BODi Blocks sont d'une durée de 3 semaines, 5 jours par semaine, avec une 4<sup>e</sup> semaine de récupération active. Les BODi Blocks ont été créés à partir des différents cours donnés en direct dans le passé par plusieurs entraîneurs sur BODi. Certains cours ont été regroupés ensemble, selon le type d'entraînement, pour en faire des BODi Blocks.

Les différents BODi Blocks sont : *Iron, All-BODi, Bike, Mind+BODY et For Beginners Only*. Tu retrouves les BODi Blocks à la page d'accueil de BODi, après avoir cliqué sur "Fitness"(dans les catégories vedettes). N'oublie pas d'imprimer ton calendrier qui se trouve dans la section *Matériel du programme*.

# 04

## COURS BODi

Si tu ne désires pas débiter un programme immédiatement, tu peux choisir simplement de faire des cours BODi.

Sur ton app BODi, clique en bas sur "*i*" (sur le site web, clique en haut sur "cours"). Tu peux choisir des cours dans la librairie en cliquant sur le bouton bleu *Tout parcourir*. Clique sur *filtre* afin de choisir un entraîneur en particulier ou un type d'entraînement.

## LANGUE ET AUTRES OPTIONS

**Français** : La majorité des programmes offrent une traduction en français. Pour les cours BODi et les Blocks, on offre les sous-titres en français. Afin d'activer ces options, appuie d'abord sur Play et ensuite, tu pourras choisir les sous-titres et/ou la traduction.

**Musique** : Tu as parfois des options pour la musique (régulière, forte ou sans musique).

**Versión modifiée** : La majorité des programmes montrent une version sans saut. Certains programmes offrent même la possibilité de séparer l'écran en deux, en appuyant sur MOD pour une version sans saut ou avec des accessoires différents.

# VOLET NUTRITION



La nutrition, c'est tout aussi important que l'entraînement! Je t'invite donc à choisir dès maintenant le plan alimentaire que tu vas suivre : 2B Mindset ou Portion Fix.

Si tu ne sais pas quel plan suivre, je t'invite à répondre à ce questionnaire rapide : [QUESTIONNAIRE](#).

Ensuite, clique sur le rectangle **NUTRITION** sur la page d'accueil de BODi et clique sur le programme nutritionnel choisi. Assure-toi de bien visionner toutes les **vidéos** et lire les **documents**, pour bien comprendre le tout. Imprime tes listes d'aliments et garde-les dans ta cuisine en tout temps.

---

## 2B MINDSET

01

2B Mindset est le plan alimentaire créé par la nutritionniste Ilana Muhlstein. Il se base sur les **proportions dans ton assiette**. C'est le plan que je préfère par sa simplicité!

## PORTION FIX

02

Portion Fix est le plan alimentaire créé par Autumn Calabrese. Il se base sur le **contrôle des portions**, grâce aux contenants de couleurs. Si tu aimes mesurer tes portions, ce plan est pour toi!

## LES RECETTES

03

Tu retrouveras des centaines de recettes pour 2B Mindset à **Mindset Menu** et pour Portion Fix à **Fixate**. Tu peux retrouver Mindset Menu et Fixate sous **Programmes** à la section **Centre de nutrition**.

## LES MENUS

04

Les menus de 2B Mindset et Portion Fix t'aideront à planifier ta semaine. Tu peux les trouver sous **Plan de repas**.

# VOLET MINDSET



Allie le fitness et la nutrition à un **mindset positif** afin de créer un style de vie qui te plait vraiment. Brendon Burchard, expert en développement personnel et coach de performance, t'offrira des nouveaux outils et des vidéos chaque semaine!

Clique sur le rectangle **Mindset** sur BODi pour retrouver toutes les ressources présentées ci-dessous.

---

**01 DÉFI DU TRIANGLE MENTAL DE 3 JOURS**  
Ce défi consiste en 3 vidéos qui représentent le triangle du mindset. Je t'invite à les visionner les 3 prochains jours!

**02 MONDAY FIRE**  
Débute bien ta semaine en visionnant la capsule-vidéo **Monday Fire!** C'est une belle façon de débiter ta semaine pour avoir un bon mindset.

**03 MASTER CLASS**  
Chaque mois, Brendon et son équipe nous présentent une nouvelle série de vidéos thématiques, en lien avec le mindset et le développement personnel.

**04 AUTRES RESSOURCES**  
Clique sur la section "Autres ressources" afin de retrouver des vidéos d'autres experts en développement personnel.

# LES SUPPLÉMENTS C'EST IMPORTANT!



Je te recommande d'accompagner ton entraînement avec des suppléments de qualité qui t'aideront à maximiser tes résultats. Voici mes coups de coeur ci-dessous.

---

- 01** **ENERGIZE**  
Boisson pré-workout : on l'adore tous!! Un must avant chaque entraînement. Contient de la caféine dérivée d'un extrait de thé vert, ainsi que de la L-théanine, qui peut aider à augmenter la concentration et de la bêta-alanine pour la synthèse des protéines musculaires. Clique ici pour plus d'infos : [ENERGIZE](#)
- 02** **BUILD**  
Boisson post-workout. Contient 20 g de protéines de petit-lait de vaches nourries à 100 % d'herbe. Build accélère la récupération musculaire, en favorisant la croissance et la réparation des muscles. Clique ici pour plus d'infos : [BUILD](#)
- 03** **LIFE SHAKE**  
Ma collation préférée! Boisson frappée qui contient 20 grammes de protéines ultra pures sans OGM, 6 grammes de fibres, 24 vitamines et minéraux essentiels, elle procure les nutriments essentiels et bénéfiques pour la santé générale. En plus, le goût est tellement bon! Clique ici pour plus d'infos : [LIFE SHAKE](#)

Contacte-moi pour connaître les spéciaux ce mois-ci et pour savoir comment obtenir l'abonnement privilège gratuitement qui te permettra d'accumuler des points de loyauté, que tu pourras ensuite échanger pour des produits gratuits!

# CONSEILS

- N'oublie pas de rejoindre mon **groupe Défi Fitness et moi**. Je t'encourage à participer activement au sein de la communauté motivante et plaisante!
  - Vas-y à **TON RYTHME**, tout en donnant ton **MAXIMUM**.
  - **Ne te compare pas** aux autres membres du groupe. Chacun est à un niveau différent. Le but est simplement de s'encourager et se motiver tous ensemble. Concentre-toi sur TES progrès et TON calendrier.
  - Choisis un programme et suis le calendrier inclus à ton programme. Ne fais pas les séances dans un ordre différent.
  - **Suis le plan nutritionnel**. La nutrition joue un très grand rôle dans le succès d'un programme!
  - Continue, même si tu trouves que c'est difficile. Tu seras probablement très courbaturé la première semaine : c'est normal! N'abandonne pas. Tu es capable! Tu seras tellement fière de toi quand tu auras coché toutes les cases de ton calendrier!
  - Prends tes photos et mensurations avant et après le programme.
- 



Après avoir lu ce guide au complet, si tu as des questions, n'hésite pas à communiquer avec moi.

Par courriel : [fitnessetmoi@gmail.com](mailto:fitnessetmoi@gmail.com)

Par messenger : [Fitness et moi](https://www.facebook.com/Fitness-et-moi)

*Bon départ*  
Chantal