

MOMENTUM

P E R S O N A L T R A I N E R

79 rue de la santé 75013, Paris - Contact@momentum8.fr - +331 77 32 96 97



Momentum, une équipe d'entraîneurs sportifs à votre disposition dans toute la France, une vision unique du développement corporel, une philosophie du dépassement de soi et du bien-être.





Parce que le corps est un tout, Momentum propose de le stimuler dans son ensemble grâce au mouvement. Que ce soit à l'occasion de parcours sportifs d'exercices cardio, de fitness, de self-défense ou de boxe, votre coach cherchera à vous faire pratiquer des gestes qui engagent un maximum de muscles, de sensations d'équilibres et vous obligent à la maîtrise du souffle.

Contrairement aux séances de musculation classiques, Momentum c'est donc du coaching intelligent avec des résultats garantis : la musculature que vous développerez grâce aux exercices en mouvement sera bien plus solide et durable que celle des adeptes de la pure répétition de lever de poids.

Grâce à la philosophie de Momentum, vous apprendrez à connaître votre corps, ses qualités, ses limites, un savoir utile pour éviter les blessures et pratiquer un sport pendant longtemps. Momentum met donc en avant l'efficacité de la relaxation et des méthodes d'assouplissement.

Connaître son corps ne veut pas dire se contenter de ce que l'on peut faire ! Momentum tient à l'idée du dépassement de soi : « je connais mes limites, c'est pour cela que je les dépasse. » Votre coach personnel est là pour vous encadrer, vous motiver et chercher à extraire, lors de chaque séance, le meilleur de son élève. Avec lui, vous pourrez mettre en place un vrai programme d'entraînement, des objectifs adaptés et vous ferez régulièrement le bilan de votre progression. Une méthode faite aussi bien pour ceux qui souhaitent s'entretenir que pour ceux qui recherchent la performance.



« Personal training » : coaching sportif personnel

Chez Momentum, il n'y a pas d'idée préconçue de ce que doit être une « bonne » séance de sport. Une séance est définie à partir des capacités de la personne et de ses objectifs.

Grâce au coaching personnalisé, vous aurez accès à la pratique sportive qui correspond le plus à vos attentes et à vos besoins : que ce soit du renforcement musculaire, la recherche d'endurance, du cardio, de la relaxation ou même l'apprentissage de techniques de self-défense.

Le coach est aussi là pour booster votre motivation, vous encourager et vous permettre de dépasser vos limites. Par son expertise, il prévient tout risque de blessure tout en cherchant à développer votre potentiel maximum. Contrairement à une pratique individuelle ou en cours collectif, le « personal training » donne accès à une véritable connaissance de soi. Le coach vous explique toujours le sens de son travail, de tel ou tel geste. Au fur et à mesure des séances, grâce aux dialogues et aux bilans, vous deviendrez des vrais spécialistes de votre corps, un savoir utile pour gérer l'effort, organiser ses séances et gérer seul son entraînement. Pour Momentum, l'objectif est atteint lorsque l'élève devient autonome. A terme, vous devez devenir votre propre coach sportif.

Le coaching personnel est surtout une méthode efficace qui donne des résultats rapidement grâce à un travail précis et soutenu.

«La performance intelligente»

Chez Momentum, nous ne croyons pas à la performance pour la performance. « Faire des abdos pour faire des abdos, ça ne sert à rien ! »

Lorsqu'on connaît précisément le muscle que l'ont fait travailler, à quoi il sert dans l'équilibre du corps tout entier, on apporte une attention plus intense au moment de l'effort.

Il faut intégrer le geste précis dans un mouvement global.

Les coaches de Momentum cherchent toujours à ouvrir l'esprit du pratiquant sur les possibilités de son corps.

Par exemple, si quelqu'un tient à renforcer ses abdos, le coach Momentum lui montrera des mouvements qui remplissent cet objectif mais qui sollicitent aussi d'autres parties du corps car les abdominaux ne soient pas isolés du reste de l'organisme. C'est pour cela que Momentum utilise les techniques des arts martiaux qui partagent cette vision globale du corps.

La performance intelligente c'est s'adapter à ses capacités et à son environnement. Qu'est-ce qu'une bonne performance ? Qu'est-ce qu'un bon résultat ? Qu'est-ce qu'un bon chrono ? A ces questions, seul l'élève et son coach peuvent répondre. Ne pas prendre en compte la singularité de chaque physique, c'est prendre le risque de se décourager ou de se blesser. Attention, cela ne veut pas dire qu'on fait juste ce qu'on peut ! Au contraire : c'est seulement en connaissant ses limites qu'on peut les dépasser.

«Urban Coaching»

Vous voulez vous entraîner seul ou entre copains dans un cadre différent ?

Momentum vous propose de vous emparer de l'espace qui vous entoure. Dans les parcs, les forêts, les stades, etc, les coaches utilisent les éléments de mobilier urbain ou les terrains naturels pour en faire un terrain d'entraînement.

C'est fun, pratique et ça change des espaces confinés. Pas d'inquiétudes sur la qualité du training : vous travaillerez aussi dur que dans une salle classique !

L'avantage : la mise en situation dans des espaces de la vie quotidienne, la présence d'obstacles imprévus encourage les réflexes, la souplesse et l'équilibre. Vous apprendrez à vous adapter au milieu qui vous entoure et à mieux situer votre corps dans l'environnement.

L'urban coaching c'est surtout un moyen de devenir acteur dans l'espace, de s'y sentir à l'aise. Une étape vers le bien-être.

«Apprendre à se défendre»

Momentum est composée d'experts en arts martiaux et self-défense.

Que ce soit pour un souci de développement corporel, de maîtrise de soi, pour retrouver de la confiance, Momentum vous propose donc de vous initier ou de vous perfectionner à la pratique des arts de défense.

Ces techniques engagent l'ensemble du corps : la souplesse, la force, l'explosivité mais aussi le souffle, l'équilibre et la vivacité d'esprit.

Les séances s'adaptent à tous les niveaux et ne mettent jamais en danger le pratiquant. Les coachs de Momentum cherchent avant tout à effacer toute sensation de peur et de crispation pour libérer le corps, permettre la souplesse du mouvement et optimiser son potentiel.

Grâce à leur expertise, vous pourrez accéder à de nombreux styles de self-défense, vous essayer aux techniques de sol, de projections, de jambes et de poings.

Momentum tient à casser les barrières qui peuvent exister entre les différents arts martiaux.

Une approche complète utilisée aujourd'hui par les tenants d'une vision saine du MMA, Mixed Martial Arts et ses champions.

Coaching en entreprise

Momentum propose aux entreprises différentes formules qui intègrent l'ensemble de son expertise.

De la séance de relaxation individuelle, au cours de fitness collectif, en passant par les sessions de Team Building.

Le Team Building permet de fédérer des groupes par le biais d'un effort commun. Le temps de quelques heures, d'une journée ou d'un week-end, Momentum organise une série d'animations sportives qui visent au dépassement de soi dans un cadre collectif. Ces épreuves sont aussi un moyen d'apprendre à gérer le stress, face à ses propres inquiétudes et face à un adversaire.

Running

Tout le monde croit savoir courir...

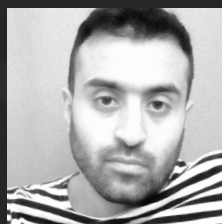
Momentum peut vous montrer qu'il ne suffit pas de chausser une paire de basket pour faire une session de jogging efficace !

Seul avec un coach, ou en groupe, Momentum organise des sessions de running plus ou moins intenses.

Avec Momentum, la course à pied se transforme en parcours. Le jogging est ponctué d'exercices de renforcement musculaire, de cardio et se termine par une séance d'assouplissement.

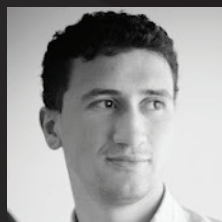
Un entraînement complet et une gestion intelligente de la performance grâce au suivi personnel.

Les fondateurs



Ossama Jablate

Ingénieur en maths, il est le fondateur de Momentum. Fils de karatéka, il enfile son premier kimono à 3 ans. Fasciné par le combat, il intègre les techniques des principaux arts martiaux (karaté, Tae-Kwon-Do, Aikido, Kenpo) et des boxes françaises, anglaise et thaïlandaise. L'expérience des compétitions, des différents lieux d'entraînement et les voyages l'amènent à croiser d'autres cultures de combat moins connues : Kapap, pencak, JJB, sambo, systema, gorytsa, arts martiaux mixtes... Grâce à ce parcours riche fait de remises en question, il choisit de synthétiser ce savoir (qui ne se standardise pas!) de le transmettre et de le mettre à profit pour différents objectifs.



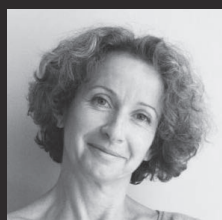
Arilas Hached

Passionné d'arts martiaux, il applique sa philosophie du sport dans la gestion de la performance et du stress au sein de son cabinet de conseil.



Victor Barrès

Diplômé de l'école Polytechnique, doctorant en neuro-sciences à l'Université de South California (USC) à Los Angeles. Passionné de boxe et judoka.



Valérie Barrès

Danseuse classique, mime et coach sportif personnel depuis 20 ans. Elle utilise notamment la méthode Pilates pour atteindre l'équilibre total du corps. Et pour l'équilibre de l'esprit, elle enseigne la sophrologie.

Tissot Mathilde

Comédienne et chiropraticienne. Elle voit dans le sport un outil de développement personnel et de bien-être. Pratique le Gorytsa et l'Aikido.