ENVIRONNEMENT - SANTÉ - BIEN-ÊTRE EDITION#07, SEPTEMBRE 2021

ENOUVELLE M A G A Z I N E





et les thérapies énergétiques



NOUVELLE

MAGAZINE

EDITION#07, SEPTEMBRE 2021

Rédacteurs en chef Claude-Jean Lapostat Nelda Lapostat

Rédacteurs Corinne Bongioanni

Gisèle Mandina Anne Cohidon Esther Coach Mamou Virginie Simon

Conception graphique Dominique Martinez

L'Ere Nouvelle Magazine

Association Quant'Edition 826, Chemin de la Chèvre d'Or 06410 Biot-Sophia antipolis

+33(0)7 86 56 02 13

+33(0)4 93 65 55 00

Email: erenouvellebioresonance@gmail.com

N°ISSN: 2606-5886

5 numéros sur abonnement au prix de 30 €/an Création du magazine : Septembre 2017 Tirage à 5000 exemplaires

Diffusion nationale

Le libéllé des annonces publicitaires utilisé par les annonceurs, les photos et textes rédactionnels n'engagent que la responsabilité de leur auteur. L'éditeur se réserve le droit de différer ou de refuser des documents sans avoir à en justifier les motifs. L'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs ou omissions, les erreurs typographiques ou d'impression qui pourraient subsister malgré tous les soins apportés à la réalisation. Toute reproduction même partielle des articles, dessins et publicités est interdite, sauf accord préalable de l'éditeur.

Avertisement : les conseils donnés dans ce magazine ne doivent en aucun cas entraîner l'interruption d'un traitement médical en cours ni remplacer la consultation d'un médecin.



Que ce soit de loisir, d'élite ou de Haut Niveau, le sport est une activité aux multiples facettes.

Des efforts soutenus, une nutrition maîtrisée, une pression psychologique sont le quotidien du sportif. Par quel moteur est-il animé pour réussir à atteindre ses objectifs ? L'adrénaline que lui procure l'effort l'entraîne au désir de dépassement de soi.

Dans cette édition, nous recueillons les expériences de plusieurs sportifs de haut niveau. Nous essayons de mieux comprendre les mécanismes de leur parcours. Comment ne pas rater sa reconversion avec Muriel Hurtis? Quelles sont les difficultés de récupération par Sylvain Scaramozzino, et Vincent Vallée? Quel avenir pour le sport grâce à l'intelligence Articielle par Arnaud Muccini, leader en la matière?

Le patinage est à l'honneur avec Surya Bonaly et Philippe Candeloro.

Sans oublier les témoignages de sportifs tels que Thierry Blancot, Esther coach Mamou, ou encore Gisèle Mandina ancienne entraîneur de patinage artistique.

Ce magazine vous éclairera sur ce monde "parallèle" du sport. Vous y découvrirez les difficultés de la préparation, de la compétition et surtout de la récupération, stade crucial pour une longévité sportive.

L'accompagnement par la biorésonance et le biofeedback appelés aussi thérapies vibratoires, serait une solution dynamique pour une approche encore réservée à une élite.

Claude-Jean & Nelda Lapostat

SOMMAIRE

- 4 Ironman Nice 2021
- 5 Les 3 étapes clés /Préparation/ Compétition/Réparation
- 10 Variation hormonale
- 12 Trop jeune pour s'arrêter
- 13 Corps/esprit indissociables
- 14 S. Bonaly une transition réussie
- 17 Performances et nutrition
- 18 M. Hurtis La compét. me manque
- 20 Le Burn Out des sportifs
- 22 Les facettes du sport
- 24 L'Intelligence Artificielle
- 26 A. Muccini L'I.A. au service du Sport
- 28 Bioresonance & Biofeedback

BULLETIN D'ABONNEMENT L'ÉRE NOUVELLE MAGAZINE NOUVELLE FORMULE ☐ Abonnement individuel pour 5 numéros : 30€	
A l'unité : 6€	
Nom :Prénom :	LL
ADRESSE:	- N
Code postal: Ville:	
Ville	
Tél.:	
E-Mail:	2
FOCUS SUR L'ACTUALITÉ DES THÉRAPHIES ÉMERGENTES, SANTÉ, BIEN-ÊTRE, ENVIRONNEMENT	

BULLETIN À ADRESSER À QUANT'EDITION 826 CHEMIN DE LA CHÈVRE D'OR 06410 BIOT - SOPHIA ANTIPOLIS +33(0)4 93 65 55 00 - +33(0)7 86 56 02 13 erenouvellebioresonance@gmail.com

Eternel mantra fondamental de l'Ironman. Tout est possible!



Ironman Nice 2021

es épreuves sportives combinées sont des compétitions sportives associant plusieurs disciplines. Les épreuves sont enchaînées comme pour le triathlon qui combine natation, course cycliste sur route et course à pied. Un triathlon "courte distance" (distance M) comporte une épreuve de natation 1,5 km, de 40 km de vélo sur route et se termine par 10 km de course à pied sur route.

Parmi les plus longs on trouve les Ironman (homme de fer)

Le triathlon Ironman est né aux Etats-Unis, en 1978, dans l'état d'Hawaï. A l'époque, seuls 15 participants étaient au départ, et 12 ont fini la course.

Un des 2 ironman labellisés en France a lieu à Nice, (berceau du triathlon européen).

Aujourd'hui, ce sont plusieurs centaines de participants qui tentent cette course, qui dépassent leur propre limite, qui vivent au rythme de l'épreuve.

Et pour cause : les triathlètes doivent nager 3,8 kilomètres dans la Méditerranée, avant de partir dans une étape de vélo de 180 km dans l'arrière-pays niçois. Enfin, après leur périple en vélo, les triathlètes deviennent marathoniens et partent pour 42,195 km, de course à pied sur les routes ensoleillées de la Côte d'Azur.

50 places sont distribuées sur cette épreuve pour participer à l'Ironman d'Hawaii.

Nul doute que la victoire est très disputée!!

Ces 3 disciplines sollicitent l'effort de muscles très différents et d'un mental "d'acier". Les changements de rythme, les distances doublées ou triplées par rapport à des disciplines de même nature, des règles précises, une alimentation contrôlée, en font une épreuve sportive des plus difficiles au monde.

Finir n'est pas donné à tous les inscrits.

Pour les autres, il faut tenir le plus longtemps possible.

Les 3 étapes clés du sportif de haut niveau



Entrainement régulier, intense, guidé permet de se préparer pour les enjeux de la compétition.

Compétition

Une aventure intérieure pour atteindre le firmament. Savoir gérer ses efforts. Se faire plaisir, Être dans sa bulle.





Cicatriser les traumatismes inévitables.

Rester concentrer sur ses objectifs.

Repos indispensable pour affronter l'étape suivante.



Préparation et entraînement

ette étape initiale nécessite une attention particulière pour préparer le corps et le mental.

Elle intègre les points suivants :

La RESPIRATION adaptée à chaque discipline sportive, essentielle pour une bonne stimulation énergétique et un apport en oxygène optimal.

Le Bilan HORMONAL et l'évaluation des NEUROTRANSMETTEURS, crucial pour l'équilibre biochimique d'un point de vue tant physique qu'émotionnel : gestion du stress, sommeil récupérateur, mémoire optimale et endurance.

La VITALITÉ / ENERGIE qu'on nomme Force Vitale, Intelligence de Vie, Qi ou Prana, essence même de la vie. Identifier les aliments ennemis, faire un bilan nutritionnel des niveaux en Minéraux, Acides Aminés et Vitamines se révèle fondamental pour la maintenir à son plus haut niveau.

Résultat d'un entraînement complexe!

Tous les facteurs déterminants doivent être identifiés et intégrés dans le processus d'entraînement pour viser la performance maximale.



Compétition

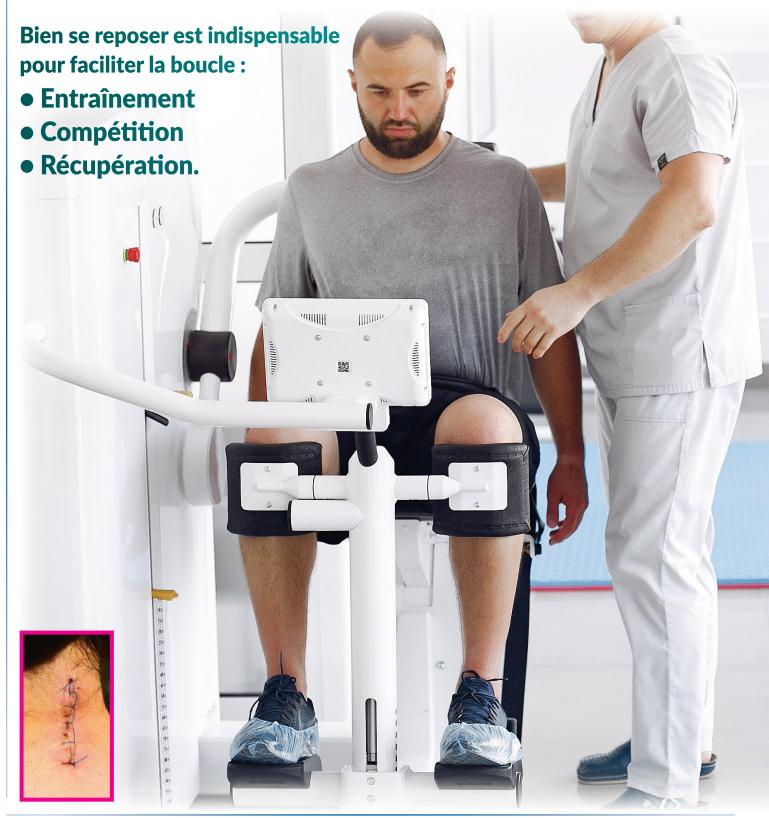
La STIMULATION MUSCULAIRE prépare le corps à un effort constant mais également à l'effort soutenu et intense de la compétition.

La CONCENTRATION, la Gestion émotionnelle, est l'action qui consiste à mobiliser toutes ses facultés mentales et physiques sur une action en libérant ses émotions pour une connexion CORPS/ESPRIT au millième de seconde, et une gestion du Stress optimale.

La MAITRISE de la DOULEUR permet le dépassement de soi le jour de la compétition. La biorésonance accompagne d'une manière naturelle la capacité à produire des endorphines afin de gérer les douleurs physiques et aller toujours plus loin.



Récupération et réparation des étapes capitales !! Rigueur est le maître mot !



Sans récupération, pas de compétition réussie

Une certaine rigueur, un mental solide, toujours prêt à me dépasser dans mes projets.

De mon temps, s'exclame Vincent Vallée, à seulement 29 ans, nous étions moins à l'écoute des nombreux traumas subit sur notre corps. Comme tous les sports

de combat, le judo doit tenir compte aussi de l'adversaire direct. On ne cherche pas la performance contre soi ni contre la montre mais il faut ajouter la personnalité de l'autre. La rigueur est le maître mot.

Chaque instant de notre vie est sous contrôle : qu'est-ce-que je mange ? à quelle heure je me couche ? comment je récupère après l'effort ?....

Or, quand on est jeune et livré à soi-même, il est difficile de réaliser à quel point tous ces critères sont importants à respecter.

Ce fut l'un de mes points faibles. Malgré mes performances réussies :

champion de France catégorie - 66kg. Je reconnais ma défaillance au niveau de la récupération. Je mettais de côté mes souffrances physiques et repartais au combat, malgré des traumas répétés. Nous nous considérions comme des élites, des forts, avec un ego démesuré et mal géré. Nous refusions les conseils.

On n'appréciait pas les nutritionnistes.

Aujourd'hui, je comprends à quel point il est important de prendre soin de soi.

A présent, dans la plupart des clubs sportifs, nous constatons la présence d'un coach de vie pour le mental, d'un nutritionniste contrôlant la variation du poids, en plus de la vigilance constante de l'entraîneur. Les coachs sont reconnus pour leurs bienfaits.

Dans une carrière de Haut niveau, tout est lié à l'hygiène de vie. Il existe des outils de contrôle perfectionnés rattachés au développement de l'internet.

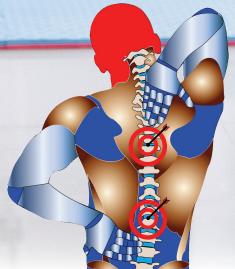
(Regardez l'article sur l'Intelligence artificielle page 24-25).

Pour ma part, je ne regrette rien car j'ai gardé un excellent souvenir de ma carrière sportive, des compétitions, des entraînements, de l'ambiance, des relations humaines solides. **Tout ce que j'ai appris, me sert à chaque instant dans ma vie, dans ma structure privée ou professionnelle.**

Vincent Vallée Champion de France de Judo



Les accidents et les blessures sont courants en milieu sportif, souvent dus à des efforts intenses et prolongés, à des chutes, des chocs à répétition.



Les DOULEURS DORSALES

les plus fréquentes sont les lumbagos : lésions minimes au niveau des disques intervertébraux. Elles peuvent avoir plusieurs origines : mauvaise posture, pincement d'un nerf, arthrose.



Le Biofeedback apporte de nombreuses solutions pour se rétablir au plus vite des traumatismes et accidents. Il agit sur la douleur mais aussi sur la cause, stimulant la production de collagène et d'endorphines endogènes apaisant un muscle douloureux.

La CONVALESCENCE est un point déterminant pour un retour rapide à la compétition.

Retrouver le calme intérieur, équilibrer toutes les tensions nerveuses physiques et mentales pour un rétablissement rapide et profond.

L'importance du coach sportif...

Dans ce combat difficile entre l'égo, les espoirs et le dépassement de soi, il y a une quête qui peut être le pilier central de toutes ces motivations. C'est la recherche de la reconnaissance. J'appelle cela les moteurs stimulants. Du moment que l'on désigne son moteur, tout est possible.

Dans le quotidien beaucoup de personnes utilisent le moteur du système nerveux qui peut, si nous le tendons trop, lâcher. Les sportifs souvent utilisent un des autres moteurs. Nous pouvons changer cette dynamique, il suffit avec travail et prise de conscience de le reconnaître et de le maîtriser pour le gérer.

Le coach sportif doit sentir à quel moment ce moteur actif risque de devenir limitant dans l'ascension. Il aide alors son élève à développer une autre source de motivation. Sans motivation reconnue ou pas, le sportif risque de sombrer dans un burn-out voire une dépression mentale sévère.

Esther Coach Mamou

Variation hormonale à l'exercice

e fonctionnement du corps humain a quelque chose de magique! Il sécrète en permanence une multitude d'hormones aux fonctions bien différentes. Celles-ci régulent, entre autre, notre température corporelle, nos désirs, nos humeurs, notre sommeil et interviennent en cascade aussi lors de l'exercice physique.

Les endorphines, hormones du bien-être



L'activité physique déclenche à l'intérieur du corps une foule de réactions biologiques et chimiques. Dès les premières minutes d'effort, le cerveau sécrète plusieurs hormones qui vont se diffuser partout dans l'organisme. Parmi elles se trouvent les endorphines, neurotransmetteurs semblables à la morphine qu'on

utilise pour calmer la douleur dans les hôpitaux. Principe sensiblement identique, les endorphines ont sur le corps un effet anti-stress et antidouleur qui permet de durer dans l'effort et de se sentir bien dans ta tête. Plus l'effort dure dans le temps, plus la sécrétion d'endorphines augmente et les adeptes d'efforts d'endurance prolongés connaissent bien cet effet kiss cool qui perdure après une bonne séance de sport.

La Dopamine, l'essence du sportif.

La dopamine agit immédiatement sur la sensation de fatigue, et permet de poursuivre un effort sans être épuisé après les premiers mouvements. Elle est le précurseur de l'adrénaline, de la noradrénaline et du cortisol. C'est une hormone qui présente un côté addictif intégré au circuit de la récompense dans le cerveau, au même titre que des addictions à la drogue, l'alcool ou le sexe. Les sportifs réguliers sont véritablement addicts à leurs séances de sport.



L'Adrénaline, le starter qui permet de réaliser des exploits

Comparable au mécanisme de la peur face à un danger, le **Stress de la compétition** fait sécréter de l'**adrénaline** qui fournit l'impulsion nécessaire au démarrage et donne la puissance nécessaire pour réagir à une situation, tout comme dans une situation de danger, avec le choix de la fuite ou du combat.

Noradrénaline, l'accélérateur et l'ennemi des kilos en trop



La noradrénaline prend le relai après l'adrénaline pour permettre de tenir le cap sur la distance en aidant au

déstockage des cellules grasses, un carburant essentiel sur l'effort prolongé et intensif.

Le Cortisol, aide précieuse pour l'oxygénation des muscles _

Aux côtés de la noradrénaline, le cortisol participe à l'effort intense et de longue durée alimentant les muscles en oxygène. Autre carburant essentiel à l'effort physique, le cortisol aide le corps à adapter son effort en fonction du degré de stress.

Il sera important, après l'effort, d'aider le corps à réguler ses taux de noradrénaline et de cortisol pour ne pas basculer dans un stress de longue durée comparable au stress post traumatique qui pourrait déclencher un Burn out ou des pathologies.

La Testostérone, construction musculaire.

La testostérone est une hormone qui permet la synthèse des protéines. Autrement dit, la testostérone est l'hormone qui permet de développer ses muscles. Attention, même si elle est sécrétée en quantité bien plus importante chez les hommes, les femmes sécrètent elles aussi cette hormone lors d'efforts physiques. La musculation avec haltères fait partie des exercices qui sécrètent le plus de testostérone, ce qui permet une construction musculaire et ciblée plus rapide. Il convient cependant d'être vigilant car, en trop grande quantité dans le corps, elle provoque des troubles physiologiques et psychiques importants ! d'où la nécessité de se contenter de la testostérone naturelle que notre corps libère lors de l'effort.

Et bien d'autres hormones encore...

D'autres hormones importantes sont sécrétées lors des séances de sport, autres que celles présentées dans cet article, pour réguler, par exemple, l'énergie ou la température corporelle via la sudation, etc...

Nous n'allons pas tout détailler dès maintenant. **Le corps est une machine biologique exceptionnelle.** *CB*





Le Sport

Je n'aurai jamais imaginé à quel point ce mot aurait tant d'importance



sur le déroulement de mon parcours de vie. Bien sûr, au départ, il y a les idoles de jeunesse et une passion immodérée pour le cyclisme, le rugby et l'automobile.

Ces 3 piliers ont guidé mes objectifs et mon cursus scolaire et universitaire.

Sans doutes, aurais-je dû devenir interprète, mais le sport en a décidé autrement et j'en suis modestement devenu un témoin privilégié.

Ainsi, j'ai pu partager les grandes victoires et les drames humains notamment sur le Tour de France et le Paris-Dakar.

Mais aussi les réussites collectives et improbables comme la victoire de XV de France face aux All Blacks en 1999 à Twickhenham.

Il n'y a rien de comparable à cette adrénaline, à ces moments de vie inscrits dans nos mémoires pour toujours.

Aujourd'hui, après une formation intensive chez H.P.C Human Progress Center, je peux partager mon expérience et accompagner individuellement les sportifs et leurs organisations..... Que du bonheur!

Comme vous le constatez ... le Sport ne s'arrête jamais...

Thierry BLANCOT

Trop jeune pour s'arrêter!

Dans les combats il y a toujours des blessures. Malheureusement la récupération entre deux combats est souvent trop courte. Alors, les épreuves s'enchaînent et les blessures ont du mal à cicatriser correctement. Parfois, on retourne au combat au bout de trois semaines seulement avec une entorse ou une foulure encore douloureuse.



Dans le kungfu, sport que je pratique, nous subissons les aléas des agendas de mise à

disposition des salles pour les entraînements réguliers. Plusieurs clubs sont obligés d'utiliser la même salle. Or, les dates se chevauchent et il est difficile d'avoir les bons créneaux horaires pour s'entraîner correctement.

A ce niveau, les fédérations, les organisateurs, les associations sportives locales ne peuvent pas toujours tenir compte du sportif, de son besoin de récupération, de ses rythmes d'entraînement. Les cadences ne correspondent pas à une réalité de récupération musculaire ou traumatique.

En ce qui me concerne, j'ai raté une compétition de niveau International à cause d'une blessure à un métatarse 2 mois avant l'épreuve. La réparation étant encore trop proche de l'évènement sportif, "j'ai dû passer mon tour et attendre l'année suivante". C'est pourquoi, la plupart des sportifs ne font pas les performances attendues car ils préfèrent participer à une compétition au risque de se blesser d'avantage, au lieu d'attendre l'année suivante. A l'âge de 25 ans leurs corps ayant du mal a supporter les chocs répétés, leurs mécaniques musculaires et osseuses deviennent fragiles et la contre performance face aux nouvelles recrues des jeunes sportifs pousse à la retraite les jeunes vétérans que nous sommes.

On constate le phénomène suivant : les athlètes sont obligés de raccrocher à l'âge où ils commencent à avoir une maturité et une expérience certaine. En fin de carrière compétitrice, les athlètes trouvent souvent un débouché dans la transmission de leur passion. Ils deviennent d'excellents entraineurs car ils vivent par procuration leur passion. Leur but, amener ces athlètes au plus haut niveau, même si au fond d'eux l'envie de redevenir athlète est encore présent.

Dans leurs cinquantième année le risque de tomber en dépression est fréquent. Comment catalyser l'énergie et trouver une motivation?

Je travaille depuis 2 mois avec la biorésonance et j'ai retrouvé une seconde jeunesse. Grâce à cette technique, j'ai bénéficié d'un rééquilibrage et d'informations vibratoires sur mes muscles, mes tendons, mes articulations. Et j'ai pu reprendre l'entraînement en individuel et avec mes élèves. J'ai testé la biorésonance sur un de mes élèves et en une seule séance il a retrouvé la fléxibilité, le souffle, l'endurance. "je me suis senti fatigué mais absolument pas essoufflé". Dit-il au cours du combat qui a suivi.

Svlvain Scaramozzino

Professeur d'Arts Martiaux Chinois et d'art martiaux Cino Japonnais 29 Fois Champion de France Wushu Technique Moderne et Traditionnelle.

7 Fois Champion de france Boxe-Chinoise (Sanda) et Sanchu. Champion International (du monde) de KATA ARTISTIQUE 2001 à Bercy (Sabre).

Le corps et l'esprit

sont indissociables

La performance, une synergie entre le corps et l'esprit

Dans les philosophies asiatiques, comme l'hindouisme et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), on considère que le corps humain est constitué de plusieurs corps subtils, que l'on nomme également corps énergétiques. L'émotionnel est en corrélation vibratoire avec notre corps physique et l'on doit comprendre le ressenti corporel comme la manifestation de notre corps énergétique. Dans le yoga et en MTC, "le corps est la Voie" et c'est lui qui nous indique à travers ses raideurs, ses tensions, les lieux où notre énergie vitale (le prâna ou Qi) devrait circuler de façon plus harmonieuse.

> L'être humain est le vecteur de cette énergie vitale et l'équilibre de ces corps subtils sont intimement liés à notre santé physique, émotionnelle et mentale.

Notre corps, nos émotions et notre mental sont reliés de façon indissociable. On parle de "corps esprit". Travailler sur nos corps énergétiques permet d'aider le sportif de haut niveau à dépasser ses craintes et ses appréhensions.

Booster le mental et les performances du Sportif va donc s'axer sur :

• La gestion des blocages qu'il a pu rencontrer dans son existence et dans sa pratique sportive afin de mieux apprivoiser les émotions pour libérer une visualisation positive.

• Une aide à la **relaxation**, surtout en période de compétition pour **gérer au mieux le** stress. les enieux et les tensions.

Améliorer les capacités de concentration, de motivation et de ténacité.

Pour performer, il faut donc à la fois une préparation physique et la maîtrise d'un certain nombre de facultés mentales:

Longtemps oublié des entraînements sportifs, le coaching émotionnel et mental arrive sur le devant de la scène comme une évidence et la Biorésonance se fait l'alliée d'un entraînement physique, psychique et émotionnel efficace et inédit qui considère le corps dans toutes ses dimensions pour accompagner le sportif dans le dépassement de soi.

Ces trois biochamps reflètent de la circulation de l'énergie dans notre organisme. Ils expriment l'état de nos défenses, de notre terrain, de notre hérédité et de notre vitalité.

Individu en parfaite santé canal cosmique Le biochamp thermique exprime la qualité du rayonnement vital. Le biochamp électrique, le plus proche du corps Le biochamp magnétique physique, refléte les objective les problèmes problèmes symptomatiques de terrain. canal tellurique Biochamps décentrés chez Biochamps décentrés chez un Individu souffrant d'un individu souffrant d'une pathologie problème d'ancrage. un individu souffrant d'une

cérébrale physique ou psychique.

pathologie abdominale.

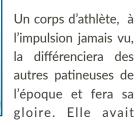


SURYA BONALY, la reine des patins, ambassadrice incontestée du

patinage artistique féminin

portive douée, précoce, la petite Surya a chaussé ses premiers patins à l'âge de 2 ans. Entraînée par une mère professeure d'éducation physique, Surya développe une musculature remarquable, un sens de l'équilibre, une élégance artistique qui seront des atouts indéniables sur la glace. Elle obtient ses premiers trophées en tant que championne du monde espoirs de tumbling et de vice-championne du monde senior par équipe en 1986, elle

n'a que 13 ans!



le physique, la détente, le sens de la rotation, c'était extraordinaire! Elle était fascinante sur la glace!

Les obstacles rencontrés par les grands sportifs.

Dans le monde sportif où les iuges arbitres font la loi et où l'unique but est la victoire suprême, les fédérations sont implacables. Surya Bonaly se distingue et ne coche pas toutes les cases des stéréotypes. Elle enchaîne les saltos, les victoires et sera présente par trois fois sur les podiums olympiques en 1992, 1994 et 1998 sans jamais atteindre la médaille d'or, sa plus grande désillusion.

En 1994 aux championnats du monde de Chiba, elle obtient la deuxième place sur le podium derrière la japonaise Yuka Sato.

Elle s'exclame alors :

"C'est incompréhensible, les juges auraient pu être justes pour une fois."

En 10 ans de carrière elle affiche un palmarès exceptionnel : 3 fois vicechampionne du monde senior, 9 fois championne de France et 5 fois championne d'Europe. Surya ou "La Bonaly" comme on la nomme veut faire changer la discipline. Elle ose les saltos les plus périlleux transgressant ainsi le règlement de la fédération française des sports de glace, ce qui lui valu le 20 février 1998, aux JO de Nagano, au Japon, une sanction sans pareil. Elle termine la compétition à la dixième place mais devient la légende du patinage artistique.

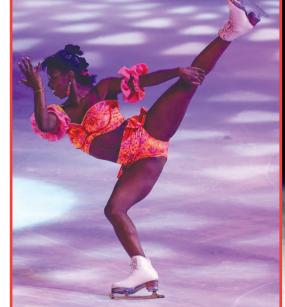
Aujourd'hui elle est une professionnelle exceptionnelle. Elle poursuit une carrière d'entraineur professionnelle pour des sportifs de haut niveau. La Bonaly

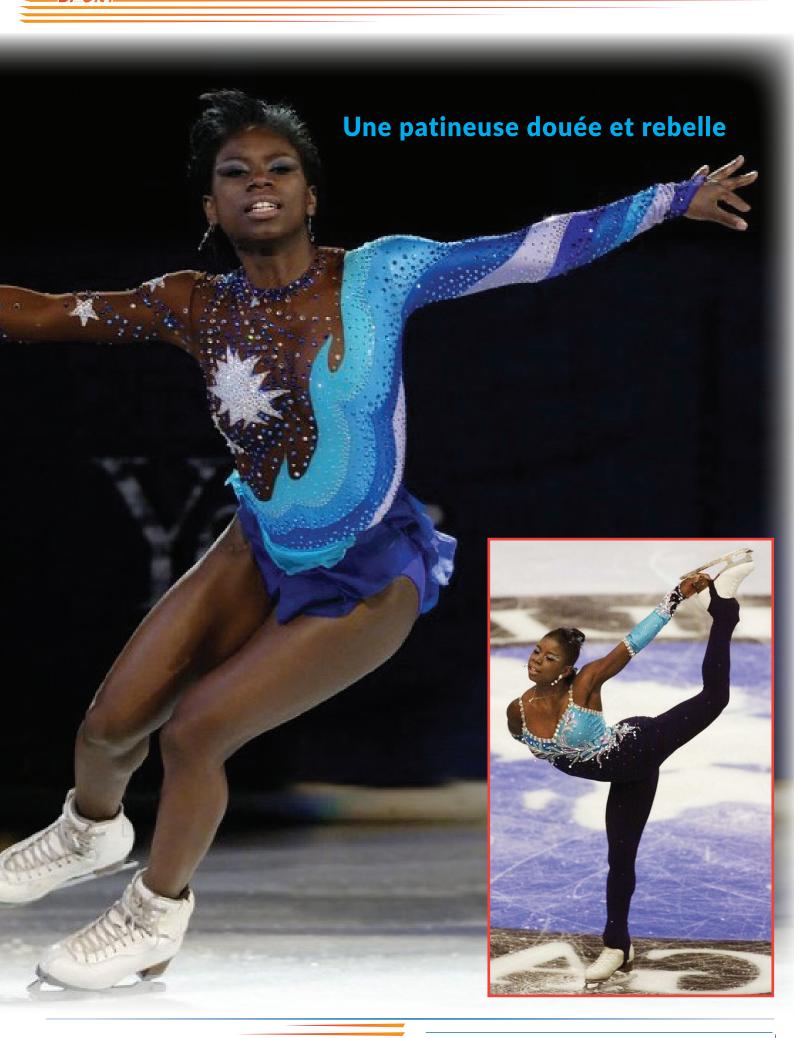
continue à faire vibrer son public par son "backflip". elle vit à Las Vegas d'où elle sillonne le monde pour des spectacles sur glace.

Malgré toutes les difficultés et les obstacles des règles parfois injustes et trop sévères, Surya Bonaly, la reine des patins a enfin trouvé sa place. Elle est appréciée et reconnue pour son audace, sa liberté d'expression et sa pugnacité.

NL







Homeogum

Innovation en micronutrition à base de plantes et de minéraux sans sucres, sans gluten



ENERGY BLOOD

Vitalité & Performances
Anti-Fatigue contre l'Anémie
Formation d'Hémoglobine & Oxygénation
(transport de l'Oxygène)
Métabolisme énergétique
Cycle Menstruel
Carence en Fer

IMMUNIM VITAL

Fonction Thyroïdienne & Immunitaire (défense) Antioxydant & Anticoagulant

Circulation cérébrale et veineuse (jambes lourdes)
Facultés Cognitives/Mémoire & Humeur liée à l'âge
Changement du métabolisme corporel en ménopause
(silhouette affinée)

Cheveux & Ongles





ZEN ATTITUDE

Stress & Anxiété

Fatigue Mentale & Déséquilibre Nocturne du Sommeil

Qualité & Réparation du Sommeil

Tension Psychologique

Gestion des Émotions & des Addictions

Humeur & Relaxation

Trouble Dysphorique Prémenstruel

Sans effets notoires sur la vigilance



Patients contact@homeogum.fr

Gamme Homeogum : www.homeogum.fr

Professionnels direction@homeogum.fr

Standard Général: +33 (0) 6 22 51 93 48

Performances & Nutrition

es performances sportives d'aujourd'hui flirtent avec les limites de l'humain et vouloir les dépasser nécessite de décortiquer tous les aspects de l'exploit sportif.

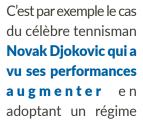
La NUTRITION se révèle être un élément crucial pour le sportif et l'athlète de haut niveau.

Encore récemment, on s'intéressait surtout à l'équilibre des macro nutriments que sont les Glucides, les Lipides et les Protéines, mais les connaissances s'affinent et se personnalisent.

La NUTRITION sportive doit prendre en compte les facteurs personnels des possibles intolérances, des carences alimentaires en fonction de la discipline sportive et du terrain génétique de chacun.

Ainsi voit-on, et c'est la grande tendance de ces dernières années, de nombreux **athlètes adopter des régimes spécifiques**, éliminant certaines catégories

d'aliments en fonction de leur physiologie.



végan, sans gluten, sans sucre raffiné et sans produits laitiers et qui, pour reprendre ses propres mots, dit :

"Si vous ingérez des toxines et des poisons dans votre corps, comment voulez-vous que votre véhicule fonctionne correctement ?".

Un déséquilibre acido-basique de l'organisme favorise les blessures tendineuses et les inflammations articulaires pouvant évoluer sur de l'arthrose.



La Biorésonance une aide précieuse pour l'orientation nutritionnelle.

Chaque corps est unique. Ce qui est néfaste pour un individu ne l'est pas forcément pour un autre, c'est pourquoi la biorésonance est une piste de choix pour identifier chez chacun:

- Les sensibilités alimentaires
- Les carences en nutriments et en micronutriments
- Le terrain génétique

Une carence en acides aminés et en vitamine C est délétère pour la production de collagène, principal constituant du cartilage, notre coussin articulaire.

La singularité de chaque discipline détermine également les besoins nutritionnels particuliers pour la **préparation à la compétition en fonction de la physiologie et de la typologie de chaque individu.**

Que l'on prétende à la coupe du grand chelem ou à celle du cross municipal, la nutrition est un aspect majeur de ces prochaines décennies et l'approche de la **Biorésonance aura un rôle primordiale.**

СВ



La carrière sportive de Muriel a débuté à l'âge de 14 ans, non par choix personnel mais poussée par un professeur d'éducation physique qui avait repéré ses aptitudes à la pratique de la course.

Timide, discrète, renfermée, en admiration devant ses amies, elle finit par accepter au bout de la troisième sollicitation de son entraineur, les enjeux qui lui sont proposés. Très rapidement, elle prend plaisir aux compétitions et se voit remporter des podiums et des premières places.

Tout a commencé à ce moment-là.

"Je suis tombée amoureuse de ce sport. C'était un révélateur. Mon coach m'a fait prendre conscience de mes qualités.

Le sport m'a permis de m'ouvrir aux autres. J'aimais beaucoup aller m'entraîner, me défouler sur la piste.

C'était une époque où je ne sortais pas, je ne m'amusais pas. J'avais un plaisir à pratiquer ce sport. Il me faisait un bien fou !"

Il y avait deux Muriel, celle qui se transcendait sur la piste et la Muriel de la ville, plus calme et plus discrète...

Quelles satisfactions vous apportent le sport tant sur le plan physique, que mental et personnel?

J'avais un regard différent du monde "normal".

Au fil des performances, Muriel a pris confiance en elle. C'est une athlète qui a toujours su maîtriser ses émotions. Les enjeux de la compétition la stimulaient. Elle avait besoin de cette adrénaline pour se dépasser. Malgré les pressions extérieures, elle a toujours su garder un équilibre face au stress.

Avec l'aide de son coach, elle a mis en place des techniques pour maîtriser ses états émotionnels et surpasser les tensions. Même quand elle avait des problèmes dans sa vie privée, elle arrivait à trouver du bien-être dans la pratique du sport et ne se laissait pas entraîner dans des états d'esprit négatifs.

"Pour moi le mental et le physique sont étroitement liés. L'un ne va pas sans l'autre. Le mental, c'est ce qui fait la différence. On s'entraîne physiquement mais on ne prépare pas suffisamment le mental. On commence à en prendre de plus en plus conscience. A mon époque, ce n'était pas le cas. On ne se préparait pas forcément mentalement pour les grands évènements et pourtant c'est essentiel. Ça fait partie de la performance."

Aujourd'hui, nous avons largement conscience qu'en compétition c'est le mental qui fait la différence ce qui n'était pas le cas il y a encore vingt ans.

Votre contact avec les clubs - Comment apportez-vous vos compétences ?

Aujourd'hui Muriel Hurtis apporte son expertise d'athlète de haut niveau à de jeunes licenciés dans les clubs sportifs du sud de la France. Elle leur fait bénéficier de ses techniques sur des sujets divers tels que l'alimentation, la prise de conscience des bienfaits de la pratique sportive, l'acquisition de valeurs sociales, qui seront de réels atouts dans leur vie quotidienne et même professionnelle.

Une de ses techniques préférées est la visualisation ou pensée positive. Elle consiste à se mettre dans une condition sereine,

un lieu tranquille et se visualiser en train de faire l'action idéale dans sa pratique sportive. C'est la mise en jeu des neurones miroirs. A force de répéter cet exercice, le transfert se fait sur le terrain, comme si on s'entraînait depuis plusieurs mois. Cette technique permet la maîtrise du geste. Pour fonctionner, elle doit être renouvelée régulièrement. Elle peut s'adapter au monde du sport aussi bien que dans votre vie privée ou professionnelle.

Pour libérer les tensions, elle pratique aussi beaucoup la méthode de respiration. Elle apprend à être à l'écoute de son corps. Toutes ces approches resteront des attitudes positives qui vont s'ancrer dans son quotidien.

L'échec rend souvent plus fort

Chacun réagit d'une manière différente face à l'échec. Pourtant, l'échec fait partie de la vie et par extension, du sport. Il faut apprendre à se servir de ses erreurs pour avancer. Il est important de ne pas ruminer le passé. En dédramatisant un épisode difficile, en le comprenant mieux, en le maîtrisant, on devient plus fort, on peut rebondir plus facilement, on n'est plus dans l'inconnu.



L'aptitude à la résilience est différente pour chacun d'entre nous. Certains ont une capacité naturelle à rebondir alors que d'autres ont besoin d'accompagnement pour trouver leurs voies.

Que ce soit en sport individuel ou en sport collectif:

"Se fixer des objectifs"

Ce qui est important, c'est d'avoir toujours quelque chose en ligne de mire. L'erreur souvent commise est de rester sur des échecs. Il faut savoir se reconstruire, trouver une motivation et se relever."

Le monde du sport procure de nombreux ponts qui font penser au monde de l'entreprise.

Le sportif se fixe des challenges, des objectifs à atteindre, tout comme l'entreprise met en place des stratégies pour sa croissance et sa réussite. Dans les deux cas il y a une valorisation de la mutualisation des potentiels.

LA COMPETITION ME MANQUE TROP

L'arrêt de la carrière est une période de transition qui peut être vécue très difficilement pour un athlète de haut niveau qui risque de partir en dépression ou de tomber dans des addictions.

"Ma transition, je l'ai préparée en amont. J'ai eu une période difficile, quand les partenaires ont commencé à me faire comprendre que j'étais en fin de carrière et que, maintenant, ils misaient sur des athlètes plus jeunes. On prend alors conscience que le sport de haut niveau est de courte durée. J'avais alors 30 ans. On se dit: "qu'est-ce que je vais faire après?" J'étais jusqu'alors centrée dans un univers hors du temps ; j'avais beaucoup de monde autour de moi, coachs, préparateurs sportifs, nutritionnistes, tout était organisé lors de mes déplacements.

C'est alors un monde qui s'écroule, et un retour violent à une réalité qu'on ne connait pas."

Muriel a repris alors ses études en tant que psychomotricienne, en 3 ans. Même si reprendre des

études à son âge fut très difficile. Toujours avec la même pugnacité, Muriel a su atteindre de nouveaux objectifs et retrouver une motivation différente mais tout aussi passionnante.

Le sport vous construit pour la suite.

"J'ai arrêté, j'avais 35 ans, sur un titre de championne d'Europe. J'ai fini ma carrière sans être frustrée. Avec des projets et une transition naturelle, j'ai pu sortir de mon monde d'athlète. Pendant un an je n'ai pas fait de sport. Ensuite cela m'a manqué. J'ai repris mais en pratiquant un sport totalement différent, en équipe cette fois-ci : le football américain. Je n'avais plus de compétition en point de mire.

Je n'avais plus envie de continuer dans ma spécialité de sprinteuse. Maintenant, je fais du fond pour mon plaisir, ce qui a été difficile comme changement car les sprinters n'aiment pas courir longtemps. J'ai vécu l'arrêt de la compétition comme un soulagement tant mon corps était

abîmé et perclu de douleurs malgré un mental solide".

A 42 ans
Muriel Hurtis,
Ambassadrice au
Crédit Agricole Alpes
Provence, officie au
Service Communication
"Sport pour Valeur".

NL

LE BURN OUT dans le monde du sport

Le syndrome du Burn out est considéré comme le mal du siècle.

L'Organisation mondiale de la santé définit l'épuisement professionnel et sportif ou Burn out comme "un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets".

L'impact social est sans précédent, ce qui mérite d'approfondir nos recherches sur l'efficacité de

l'accompagnement afin d'envisager une prise en charge intégrative efficace dans le cadre de la prévention et du soin.

Les champs d'applications des scanners de Biorésonance & Biofeedback considèrent l'humain dans ses dimensions physique, psychique et émotionnelle et permettent d'aborder le Burn out sous de nombreux aspects.



Qu'est-ce que le Burn out ou épuisement?

C'est à Herbert J. Freudenberger, psychiatre américain, que l'on doit la conceptualisation du Burn out en 1974. Il écrit dans son livre intitulé: "L'épuisement professionnel, la brûlure interne":

"Sous la tension produite par la vie, les ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe reste plus ou moins intacte".



Taxé de concept fourre tout, il a fallu attendre les travaux de Christina Maslach, chercheuse en psychologie sociale et l'élaboration du test Maslach Burnout Inventory (MBI) en 1982 pour que le Burn out puisse enfin être évalué, mesuré et que son concept soit validé.

Les Symptômes du Burn out

132 symptômes ont été répertoriés que l'on peut répartir en 5 catégories:

- Symptômes émotionnels : Anxiété, tristesse, manque d'entrain, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion.
- Symptômes comportementaux : Repli sur soi, isolement social, agressivité, violence, baisse d'empathie, ressentiment, hostilité vers autrui, addictions
- Symptômes motivationnels: Désengagement progressif, baisse de la motivation et du moral, perte des valeurs associées au travail et à l'effort, doute sur ses compétences, dévalorisation.
- Symptômes cognitifs : Troubles de la mémoire, diminution de l'attention et de la concentration, perte des fonctions exécutives.

- Symptômes physiques : Nombreux et non spécifiques. Ex : asthénie, trouble du sommeil, troubles musculo-squelettiques, crampes, céphalées, vertiges, anorexie, troubles gastro-intestinaux...

Causes et facteurs de risque

L'épuisement est clairement rattaché à plusieurs facteurs sur le lieu de travail:

- la charge d'entraînement trop importante.
- la pression de la hiérarchie, de la compétition.
- un sentiment de responsabilité par rapport à l'équipe, à l'entraîneur. Tout pèse sur les épaules de l'athlète avec le sentiment d'être seul.
- la non reconnaissance des efforts accomplis, le sentiment d'injustice.
- la sensation de perte de sens, liée à des tâches administratives, publicitaires ou perçues comme sans intérêt (placardisation).

Conséquences

Le Burn out cause des dysfonctionnements à tous les niveaux de l'organisme

- Au niveau des métabolismes

Les neurotransmetteurs : dopamine, cortisol, adrénaline, noradrénaline, endorphine, sérotonine, mélatonine, acétylcholine... réduction des capacités d'adaptation et de régulation de l'organisme.

- Au niveau neuronal

Régression des arborisations dendritiques, une perte de connexions interneuronales, déficit de la neurogénèse de l'hippocampe.(jouant un rôle dans la mémoire et la navigation spatiale).

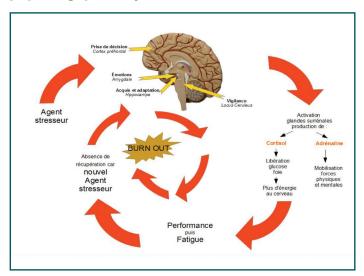
- Au niveau organique

Tous les appareils peuvent souffrir: cœur, artères, glandes endocrines, système digestif, libido...

- Au niveau des structures cérébrales

Le Burn out crée des lésions dans les 3 secteurs impliqués dans la gestion de l'humeur, des émotions et des fonctions exécutives: amygdale, hippocampe, et cortex préfrontal. Cela explique que les signes cliniques diffèrent selon la structure altérée.

Les 3 étapes du Burn out et mécanismes physiologiques en jeu



Phase 1 ascendante du stress : l'alarme

Lors de cette première phase, le stress est élevé parfois brutalement.

Il peut y avoir une sensation d'euphorie résultant d'un désir de reconnaissance et un sentiment d'importance.

On observe un affolement des **NEUROTRANSMETTEURS**.

Le corps perçoit ce stress élevé comme un danger potentiel ce qui occasionne des pics d'adrénaline, de noradrénaline facilitant la contraction musculaire et permettant une grande disponibilité d'énergie.

En réaction, les glandes surrénales sécrètent davantage de cortisol créant une hypervigilance avec, sur le court terme, une forme d'anesthésie des sensations et un effet inflammatoire. Le cortisol impacte également la qualité du sommeil avec un réveil de plus en plus tôt.

Si le stress perdure et que les déséquilibres ne sont pas rétablis, on passe en phase 2.

Phase 2 de plateau : la résistance

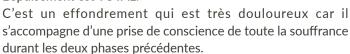
La personne puise dans toutes les réserves physiques et émotionnelles.

C'est une phase très éprouvante qui peut durer plusieurs mois. Le stress étant là, les pics d'adrénaline persistent et on voit s'installer une hypercortisolémie. (taux de cortisol trop important dans le sang provoquant parfois un gain de poids). On observe une inhibition progressive du système immunitaire, une diminution de la masse musculaire, une augmentation du cholestérol et des triglycérides, une hypertension....

Tout doucement les défenses du corps et l'énergie vitale se réduisent, jusqu'à arriver à la phase 3.

Phase 3 la chute : la rupture ou l'effondrement

L'épuisement est TOTAL.



Comment traiter le Burn Out?

Il est important de souligner qu'il n'existe pas de médicament qui guérit du Burn out.

Il ne faut pas confondre la dépression et le Burn out.

Guérir c'est forcément une guérison active donc la prise d'anxiolytiques peut être néfaste car la personne doit conserver la gestion de ses propres émotions.

Les somnifères, quant à eux, ont un effet désastreux sur le long terme car ils n'aident pas à retrouver un véritable sommeil réparateur et créent une accoutumance.

Il est plus efficace d'envisager une approche holistique dans laquelle la personne doit être active, consciente, attentive et soutenue.

La soustraction au milieu professionnel est une nécessité absolue. L'activité physique de pleine nature et les techniques de gestion du stress apportent un dynamisme dans le processus

de guérison et recréent doucement le capital énergétique.

Toutefois, il est fondamental d'envisager une prise en charge intégrative associant psychothérapie et thérapies telles que l'hypnose, l'EMDR, EFT, TCC, méditation

pleine conscience, thérapie énergétique et quantique...

L'accumulation de stress sur le long terme et l'épuisement des ressources énergétiques de la personne peuvent être rétablis grâce à une approche vibrationnelle ciblée afin de retrouver son homéostasie.

Dans le cadre du traitement du syndrome du Burn out, la difficulté réside dans la multitude des symptômes et la difficulté de l'individu à prendre conscience des dégâts cérébraux, métaboliques, organiques ou psychologiques. La thérapie quantique permet la mise en place d'une prise en charge plurielle et globale de cette souffrance corporelle, mentale et émotionnelle. C'est un fléau social en plein essor auguel nous devons répondre par des formes novatrices non invasives de thérapie. Les scanners L.I.F.E. et Quantascanplus sont des alliés incontournables pour les thérapeutes à la recherche d'outils polyvalents pour contrer tous les symptômes du syndrome du Burn out et accompagner la personne vers un mieux être durable et optimal.

Document réalisé par Virginie Simon Conseillère en Nutrition.



aujourd'hui consultant sportif, toujours présent sur le terrain.

La langue de bois, Philippe Candeloro ne connaît pas.

Philippe Candeloro (47 ans) ne laisse personne indifférent. Personnage parfois perçu comme clivant, parce que toujours cash, déterminé (voir, parfois, un peu maladroit...), mais terriblement sincère et d'une authenticité déroutante dans le propos. Le double médaillé de bronze olympique (en 1994, à Lillehammer et en 1998, à Nagano) a révolutionné le patinage artistique en inventant notamment des figures qui portent aujourd'hui son nom ou en réalisant des black-flips, aujourd'hui interdits en compétition amateur, et a même posé son empreinte de d'Artagnan sur l'histoire du sport français en général.

Philippe Candeloro est un G-E-A-N-T

G comme gouaille, celle du titi parisien qu'il est et assume être. E comme engagé, puisque parrain d'associations ou d'actions caritatives, notamment en faveur des enfants. A comme audace, celle qu'il a mise dans ses programmes libres, toute sa carrière durant, quitte, parfois, à se mettre à dos les jurys. N comme Nelson (Monfort), avec qui il forme, à la télé, un des duos les plus charismatiques du PAF. Enfin, T comme ténacité, la signature la plus marquante de son caractère...

Propos recueillis sur Internet.



De loisir ou de compétition : Les différentes facettes du sport.

Le sport loisir, celui pour se faire plaisir, pour chasser les toxines, pour se détendre en fin de journée ou le week-end, pour partager un moment agréable entre amis.

Moi, je l'appelle le sport médical. Il enlève le stress ou il permet de bien débuter une journée, plus calme et sereine.

C'est le meilleur sport, je crois, sans contrainte : le sport qui fait du bien à ton corps et à ton mental, bon pour la santé.

Le sport du week-end, parce que tu as du temps avec tes potes : tennis, pêche, cyclisme, natation.

Courir ou faire une promenade à vélo ne nécessitent pas une entraînement spécial, pas d'obligations, pas de compétitions. Et puis, tu te prends au jeu et tu commences à le faire au moins 1 fois par semaine, à jours déterminés et heures régulières. Le loisir organisé avec même le désir d'aller plus loin, de se dépasser, de rivaliser avec les autres et avec soi-même.

Au-dessus, tu as le sport de compétition.

Tu commences alors à participer à des petites compétitions en fonction de ton niveau et de ton âge.

Après, vient le sport d'élite. Quand j'étais entraîneur de patinage sur glace, j'ai formé un groupe de jeunes entre 5 et 6 ans.

Je les avais détectés sur la glace. Comme tous les petits clubs, nous sommes partis de rien et nous avons mis une grande volonté, beaucoup de bénévolat, un financement pratiquement inexistant et sommes montés jusqu'au championnat de France. Tous les patineurs de mon équipe avaient atteint un niveau honorable ; nous aurions pu aller plus loin.

Mais entre la compétition de haut niveau et l'élite, il y a encore un échelon intermédiaire à franchir.

L'élite s'inscrit dans toutes les compétitions nationales et internationales, mais avant, il y a l'accès aux compétitions régionales, locales. A ce niveau de sport, il faut prendre en compte toutes les étapes de la préparation, de la compétition, de la récupération, du mental et du physique. Ce n'est plus pareil!

L'âge joue un rôle important. Aujourd'hui, les sportifs sont repérés de plus en plus jeunes. En conséquence, ils sont obligés de prendre une retraite sportive de plus en plus jeune, car leur corps ne résiste pas à ces entrainements herculéens. Parfois, leur carrière sportive s'achève avant l'âge de 20 ans. Le sport d'élite et de compétition devient extrêmement exigeant et relativement dangereux pour le corps et le mental des individus concernés.





Enfin! Après un an de report en raison de la pandémie mondiale de Covid-19, place au sport et aux Jeux olympiques de Tokyo pour les 378 sportifs français qualifiés.

Michel Vion, chef de mission de la délégation française aux JO, avait fixé pour la France. France 24 a sélectionné japonais.

10 athlètes, cinq hommes et cinq femmes, qui représentent autant d'espoir d'entendre l'objectif d'une quarantaine de médailles retentir la Marseillaise sur les podiums



APPAREIL DE GYMNASTIQUE BUCCAL



" MÂCHEZ VOS MAUX SANS JEUX DE MOTS ET RETROUVEZ L'HARMONIE ET L'ÉQUILIBRE " (RÉMI BOISOT)



Nombreux sont ceux qui se plaignent de migraines, d'insomnies, de vertiges, d'acouphènes, de bruxisme, tensions musculaires, tendinites et problèmes articulaires, ou encore de remontées acides...

Et si ces douleurs venaient simplement de votre mâchoire...? Vous êtes-vous posés les bonnes questions?

Il faut savoir que l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) est d'une importance fondamentale puisque son dysfonctionnement peut provoquer des tensions musculaires dans le corps entier. Notamment au niveau de la **nuque**, **pouvant alors entraîner des** :

migraines céphalées névralgies vertiges insomnies

mais aussi au niveau des muscles thoraciques et lombaires, occasionnant alors des : névralgies intercostales, douleurs aux épaules tendinites aux coudes et aux poignets fatigue ou nervosité | problèmes de hanches, de genoux ou du tendon d'Achille.

Le bruxisme (grincements des dents ou les mâchoires serrées) amplifie ces tensions.

Cependant le lien est rarement fait entre un déséquilibre des ATM et les maux décrits ci-dessus (migraines, tensions musculaires etc...), ces symptômes ne sont jamais abordés de façon globale.

Les professions de la santé qui connaissent cet appareil, le recommandent de plus en plus. Sa simplicité d'utilisation et les résultats naturels qu'il permet, le rendent presque indispensable en complément des soins. (consultable sur internet),

Un bon équilibre de la musculation masticatoire permet un bon fonctionnement de l'organisme.

Un raffermissement dû à une bonne irrigation sanguine des tissus du visage a un effet préventif contre les rides et favorise leur réduction.

En effet, avec la gymnastique bucco-faciale de Head-Balance, presque tous les muscles du visage et du cou sont sollicités. Grâce à cette action, on obtient un bon raffermissement des traits du visage. La vascularisation et l'oxygénation au niveau cellulaire sont augmentées. Elle agit aussi sur le double menton et le relâchement lié au temps.

CONTACT: head-balance.com



'IA prend une place de plus en plus importante, que ce soit pour la gestion des performances ou pour développer des algorithmes prédictifs qui permettent d'éviter les blessures.

Tous ces objets connectés offrent non seulement de précieux indicateurs pour la pratique du sport, mais ils permettent d'effectuer un suivi en temps réel de la santé globale de ses utilisateurs.

Les outils de l'intelligence artificielle sont désormais extrêmement précis et efficaces.

Ils sont aujourd'hui utilisés par de nombreux clubs professionnels et fédérations sportives afin de développer des outils prédictifs à même de repérer de manière alternative les talents et de gérer le développement des athlètes.

Le gouvernement français vient d'ailleurs d'octroyer une enveloppe conséquente de 20 millions d'euros destinée à détecter les athlètes potentiellement médaillables qui seraient passés à travers les mailles de la détection conventionnelle.

Un projet co-piloté par deux structures publiques, l'Insep (l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) et le CNRS (Centre National de la Recherche Scientifique).

Plus en vogue dans les pays de l'Est ouverts à la qualité vibratoire de l'Univers, la Biorésonance et le Biofeedback sont issus d'une technologie russe utilisée depuis les années 1970 pour soigner les astronautes au vu de l'inefficacité de l'Allopathie dans l'espace.

Les appareils englobent dans leur programme les thérapies naturelles existantes depuis plusieurs millénaires comme l'Ayurvéda et la Médecine traditionnelle chinoise, mais aussi l'homéopathie, la naturopathie, l'iridologie...





Le monde du sport mise gros sur l'Intelligence Artificielle

L'intelligence artificielle et ses nombreux champs d'application se multiplient de manière exponentielle ses dernières années. L'I.A s'invite de plus en plus dans le Sport et devient un outil incontournable pour quiconque veut améliorer ses performances physiques. La technologie est désormais mûre pour accompagner le grand public et les sportifs de haut niveau. Les montres connectées sont devenues essentielles pour les runners et leur permettent d'analyser en temps réel le nombre de foulées, le rythme cardiaque, la distance parcourue ou encore les calories brûlées. Des ordinateurs décryptent désormais les actions sur le terrain pour améliorer les stratégies les mouvements.



Le Paris Saint-Germain, par exemple, exploite en continu des bases de données et développe des algorithmes afin d'analyser la stratégie de chacun de ses adversaires, et ainsi de préparer leurs

matches sur les bases de l'information recueillie.

L'IA est également utilisée pour analyser le jeu des coéquipiers de Mbappé et Neymar et de l'améliorer.

Aux derniers jeux olympiques de nombreuses équipes, notamment russes et chinoises, ont affiché des scanners de **Biorésonance & Biofeedback**.

Ces scanners d'intelligence artificielle nous donnent des données riches et consolidées permettant de faire des corrélations entre résultats sportifs, types d'entraînement, hygiène de vie, types de blessures...

Abordant l'individu dans toutes ses dimensions physiques, psychiques et émotionnelles, ces scanners nouvelle génération permettent un bilan de santé physique complet du sportif de haut niveau, mais aussi un bilan émotionnel et psychique permettant d'améliorer le focus corps /esprit et la gestion du stress.



ARNAUD MUCCINI LEADER DE L'I.A. SPORTIVE

Arnaud Mucini très curieux et branché technologie, fait parler les chiffres pour créer les schémas de la réussite. Les analyses vidéo qu'il utilise depuis 15 ans sont les outils d'expertises avant-gardistes pour atteindre aux meilleurs résultats.

Il nous confie : "J'aime la biomécanique pure et j'aide mes élèves pour qu'ils réussissent à 3000%"



Certes, il utilise l'Intelligence Numérique Artificielle, mais il reste humain et nous rappelle que le sport et la performance sont étroitement liés au mental, à la préparation et à la récupération.

A quoi sert l'Intelligence Artificielle?

Je peux faire un outil pour aider à l'entraînement et bien sûr à la compétition. Outil d'aide à la performance avec des calculs précis, l'ordinateur va enregistrer et analyser des points prédéfinis par l'humain et construire ainsi une base de données gigantesque. L'ordinateur saura établir cette analyse à grande échelle et croiser les informations reçues de cette bibliothèque d'informations ciblées.

Ainsi, il est possible de connaître à l'avance les résultats techniques d'un sportif avant même une compétition.

Est-ce que cet outil remplace le coach?

Ancien patineur, Je suis en capacité d'ajouter un regard professionnel aux résultats numériques. Pourtant, j'aime beaucoup la technologie. Dans le projet auquel je participe, j'explique ce dont j'ai besoin, les informaticiens s'organisent. J'y ajoute mon expertise. J'ai utilisé cet outil sur d'autres sports tels que le tennis ou de nombreux autres sports de glace, mais franchement je me sens bien plus légitime sur le patinage artistique.

L'informatique, l'intelligence Artificielle ne remplaceront pas le coach, son regard artistique, son expérience technique, son discours pédagogique, son contact humain qui reste encore au-dessus du système informatique limitatif.

Avant une compétition, le système d'analyse permet de choisir l'athlète le plus à même de remporter un podium. On peut ainsi créer des "schémas de réussite".

J'aime l'art et j'aime transmettre mon savoir technique et artistique, et lors de l'entraînement, je reste très attentif aux positions. Une image parle mieux que des tonnes de mots et l'analyse ne se résume pas à des kilomètres de chiffres. La partie technique numérisée apporte des détails pertinents qui ont échappé au coach.

Comment fonctionne cet outil numérique?

Avec la vidéo j'ai créé une colossale librairie d'images des schémas techniques. J'ai remarqué que certains de ces schémas se reproduisaient. Donc, j'ai établi des profils types en fonction des besoins et du profil du sportif.

Il faut du temps pour faire de l'analyse vidéo ; il faut aussi un excellent équipement informatique.

Je garde une confiance absolue en la machine qui nous donne

la probabilité la plus large. Avec ma société Perform Line j'ai créé des logiciels d'analyse de décomposition du mouvement, tel un trombinoscope.

L'athlète a toujours tendance à voir le côté négatif. Moi, je l'aide à voir le côté positif car je marie la partie technique au mental.

Donc la préparation mentale est importante?

Ancien patineur, j'ai hélas dû arrêter à 15 ans, à cause d'une blessure au genou. Ce revirement de situation m'a permis de découvrir l'importance de l'entraîneur et de développer la bioénergie mentale. Il y a quelques années, les coachs ne croyaient pas à la préparation mentale. Or, celle-ci se révèle aujourd'hui primordiale.

Quel avenir pour les petits clubs?

La vidéo m'a appris à aller vers la perfection et me donne envie de progresser.

Les technologies impliquant L'I.A. se développent et sont de plus en plus utilisées même au sein des petits clubs locaux.

Cette technologie suffit-elle à la réussite?

Aujourd'hui, la technologie informatisée offre d'immenses potentiels de développement. Elle donne aux jeunes espoirs sportifs la possibilité de se hisser au rang des plus grands.

Ces nouveaux outils confortent le sportif dans ses performances et accompagne le regard professionnel du coach qui sait se poser les questions, et déceler ces détails imperceptibles encore impossibles à transcrire en numérique.

Comment vois-tu le futur?

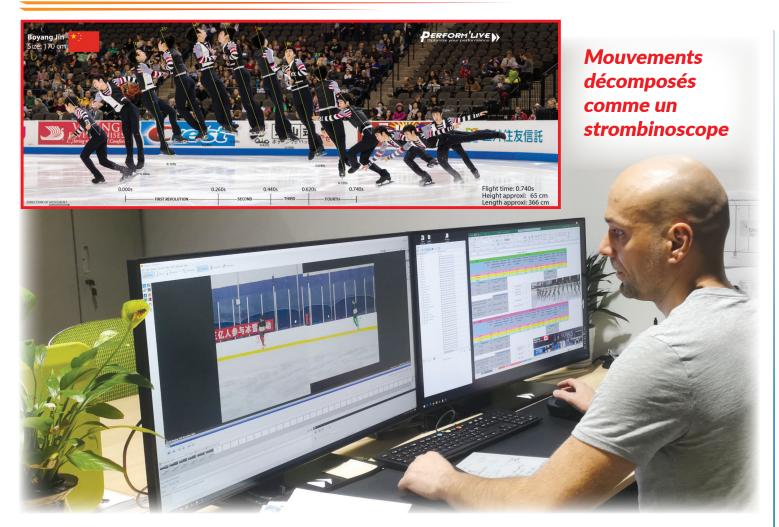
La prochaine évolution de l'I.A. sera de quantifier une performance.

Aujourd'hui, le règlement du patinage reste subjectif, l'analyse humaine est biaisée. Comment déterminer une bonne longueur ou une bonne hauteur?

L'émotion fait la différence, comme face à la manière d'une œuvre d'art.

Crois-tu qu'un jour, il y aura un juge arbitre machine à côté d'un juge humain?

Oui, j'aimerais, car la note technique est importante.



En ce qui concerne le patinage artistique, ce mode de jugement n'est pas totalement envisageable car même si les sauts sont codifiables, il faut tenir compte des entrées plus au moins difficiles.

Il faudrait assainir le règlement pour permettre à L'**I.A.** de juger les difficultés référencées d'une manière impartiale. L'humain est encore indispensable pour certaines disciplines, la machine détectant les informations sans état d'âme.

La gymnastique est plus évolutive et les règles sont plus adaptables à un jugement purement machine.

L'homme ou la machine?

Le juge est humain et la perception de la beauté restera la panacée de l'homme.

"L'état actuel de l'avancée de cette technologie, ne permet pas encore à L'**I.A.** de remplacer l'homme".

Cela sera peut-être possible dans 15/20 ans. Mais j'en doute.

La vidéo remplit 3 fonctions : vision, audio, mouvement pour que les exercices puissent ensuite être codifiés et reproduits grâce aux résultats de la visualisation.

Le danger est de mettre l'humain de côté.

Quelques fois, j'arrête la vidéo et je reviens aux basiques. J'utilise tout ce savoir imperceptible acquis au cours de ma carrière.

Certes il est possible de donner un prévisionnel des résultats de la compétition mais on constate encore aujourd'hui ces erreurs de coaching : pas assez de repos, pour éviter de se blesser, afin de maintenir ses performances.

L'entraîneur doit garder une attention particulière à ses élèves. Il doit comprendre leurs rythme de travail, le schéma du corps, sa qualité de vie. Le corps reste fragile.

Dernière avancée technologique

Le nouvel outil utilisera le téléphone qui enverra les données recueillies directement sur un logiciel central qui analyse tous les mouvements. Ce procédé nécessite de grosses calibrations.

Tout est analysé : le temps, la puissance, la vitesse, le geste, la rotation...

La technologie est exponentielle. Elle génère des masses de photos centralisées qui serviront à l'analyse des représentations sportives. Actuellement, de nombreuses sociétés voient le jour dans le domaine de l'**I.A.**

Mon logiciel d'analyse vidéo, "Dark fiche" logiciel vidéo, permet en temps réel de saisir les données, de les analyser et de les transmettre, à la fin d'une compétition, aux joueurs et aux entraîneurs. données déterminantes pour la progression du sportif.

NL



THÉRAPIE QUANTIQUE BIORÉSONANCE & BIOFEEDBACK

Une approche énergétique globale de l'être humain basée sur quelques principes de la théorie quantique.

2 Scanners Pertinents, Efficaces et Complémentaires



Appareil ayant obtenu la certification « Produit Médical » par le service du Contrôle Technique Sud T.U.V (Classe Médical (C2A)Norme Allemande DIN EN ISO 13485



Quantascan

L.I.F.E.-System

Vous êtes professionnel de santé et désireux de développer un nouveau secteur dans votre activité, la **Biorésonance et le Biofeedback** sont faits pour vous!

écouvrir les bienfaits des thérapies quantiques par la Biorésonance et le Biofeedback, les thérapies vibratoires, les ondes scalaires ou sinusoïdales, sont autant de systèmes de soins biophysiques qui ont un impact positif sur la santé prédictive et le bien-être.

Le centre de Thérapie Quantique : Quantaform International, basé à Biot-Sophia-Antipolis vous apporte des solutions pour améliorer, atténuer, diminuer, tous les dysfonctionnements ou déséquilibres du corps physique ou de l'émotionnel. Les scanners utilisés dans notre centre sont choisis pour leur pertinence, leur capacité à améliorer les stress du quotidien grâce aux émissions d'ondes qui permettent de rentrer en résonance avec le corps par émissions/réceptions des ondes électromagnétiques. Les champs d'application sont très nombreux : diminution de la douleur, régulation des émotions.

UN BIEN-ÊTRE ET UNE VITALITÉ RETROUVÉS

ous les organes de notre corps émettent une énergie spécifique sous forme de vibrations transmises par chacune de nos cellules. A l'intérieur d'un organisme sain,

A l'intérieur d'un organisme sain, la communication intercellulaire est harmonieuse.

C'est pourquoi lorsque des agents pathogènes (virus, champignons, bactéries, parasites ou agents chimiques) agissent sur notre corps, cela perturbe la communication intercellulaire et notre bien-être. Ce dysfonctionnement peut se manifester, par exemple, par des fatigues chroniques, des malaises, des douleurs récurrentes, la perte de libido, des difficultés à trouver le sommeil, des troubles émotionnels.

Si cet état perdure, cela peut entraîner des lésions plus graves sur nos organes ou des stress spécifiques qui peuvent évoluer vers une chronicité.

Cette technique est basée sur le principe de la globalité. Elle considère le corps et l'esprit comme indissociables reprenant les principes de la médecine chinoise.

N'hésitez pas à visualiser les informations et explications sur notre site : quantaform.com

Nelda et Claude-Jean Lapostat

Site QUANTAFORM



Notre Chaîne Youtube

Nous contacter: 826 Chemin de la Chèvre d'Or - 06410 Biot - Sophia Antipolis +33(0)4 93 65 55 00 Claude-Jean: +33(0)6 07 05 92 17 Nelda: +33(0)7 86 56 02 13 www.quantaform.com - claude.jean@quantaform.com - nelda.communication@gmail.com

BIORÉSONANCE & BIOFEEDBACK

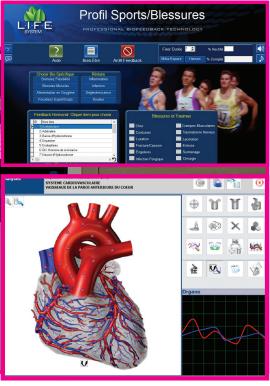
UNE SOLUTION EFFICACE POUR SPORTIFS ET ATHLETES

Concept des scanners de Thérapie Quantique

Analyse vibratoire et rééquilibrage de l'ensemble de l'organisme, en seulement quelques minutes. Par mesure électromagnétique.

SPORT ET BLESSURES





AMÉLIORER SES PERFORMANCES SPORTIVES

Le centre de thérapies Quantaform propose de nouvelles solutions pour améliorer les performances sportives et optimiser le mental.

Même si vous êtes persévérants dans votre entraînement, vous pourriez sous-estimer vos capacités.

Notre système vous accompagne pour retrouver confiance en vous et gagner en performances physiques.

L'énergie vibratoire utilisée est l'énergie universelle.

Où qu'ils soient, tous les sportifs peuvent en bénéficier.

PRÉPARATION MENTALE

La recherche du bien-être est essentielle afin de pouvoir se dépasser par la maîtrise et le contrôle mental, et transformer l'énergie négative en énergie constructive.

En aucun cas les méthodes proposées seront contradictoires à un traitement médicamenteux en cours et n'écartent l'avis du médecin. Seul le médecin peut mettre en place ou modifier un traitement.

PERFORMANCES SPORTIVES

RESPIRATION

TRAUMATISMES MUSCULAIRES

DOULEURS DORSALES

VITALITE

CONVALESCENCE

CICATRISATION

CONCENTRATION

MUSCULATURE

MAÎTRISE DE LA DOULEUR

STRESS PHYSIQUE







Résonance protonique et électronique Technologie

Biocommunication électromagnétique et Systèmes de biofeedback biocybernétique



beyond, appareil de luminothérapie, Oscillateur Quantum Light

beyond, appareil de luminothérapie avec les caractéristiques des rayons infrarouges, de la fréquence biophotonique électromagnétique et de la fréquence sonore de faible intensité.

Allez au delà de vos cellules avec beyond

Beyond est un appareil de luminothérapie très spécial et unique conçu pour accueillir 4 technologies différentes dans un seul appareil. L'une des caractéristiques les plus importantes et les plus frappantes de Beyond est qu'il peut déterminer la fréquence personnelle et le temps d'application grâce à sa propre IA (intelligence artificielle). Beyond est à la fois une unité de test et de thérapie avec des fonctions de test automatique et de bio-rétroaction. Beyond est un produit de la technologie allemande avancée Options 3 couleurs au choix et a été développé dans le but de Corps en Aluminium fournir un bénéfice maximal aux utilisateurs avec 4 technologies d'éclairage différentes en observant leurs propres processus mentaux, spirituels et physiques.

C'est un compagnon conscient qui prend en charge et aide les utilisateurs à résoudre et à équilibrer un certain nombre de douleurs en quelques clics du bout des doigts.

Soyez le médecin de votre corps avec 78 programmes

Avec son écran tactile et son logiciel facile à utiliser, il offre à l'utilisateur un accès facile à n'importe quel programme à partir des 78 existants.

Le guide des programmes, qui comprend des explications détaillées sur chacun d'entre eux, comment et dans quelles situations ils doivent être utilisés. Avec quels programmes il peut être combiné, est intégré dans le logiciel de l'appareil.

La fonction portable, sans fil et rechargeable permet à l'appareil d'être utilisé à tout moment et n'importe où.

Principales caractéristiques

- Design esthétique
- Boîtier en aluminium
- 7 options de langues différentes (Anglais, Français, Allemand, Néerlandais, Italien, Russe, Turc
- LCD à écran tactile
- 91 pièces LED rouge et infrarouge

- Conception sans fil et portable
- Intégration de Rubis Cristal
- 78 programmes différents
- Guide des programmes intégré
- Fonction rechargeable









RUBY Crystal - Photon de cristal Émissions

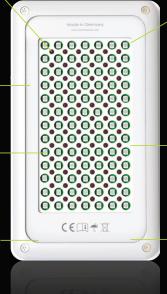
lon négatif spécial de la pierre de RUBIS

Verre véritable avec transparence spectrale.

LED à lumière rouge et infrarouge (IR) Résonance protonique et électronique.

LUMIÈRE ROUGE ET INFRAROUGE

Technologie de la lumière modulée, notamment Emission lumineuse précise par résonance de protons.



Capacité D'AUTO-ADAPTATION

qui fournit des suigeneris capacité de thérapie avec des proton & résonance électroniquegrammes disponibles.

RÉSONANCE Cyclique

Génération de résonance sonore pour les et la technologie de signalisation intégrée basée sur la mise à l'échelle.



BIO-Résonance

Informations sur la bio-résonance exogène Technologie à émission électromagnétique Capacité -Résonance Protonique.

Écran tactile convivial

Facile d'utiliser le logiciel permet aux utilisateurs de gérer les paramètres du programme en fonction de la demande, en fournissant une capacité à atteindre les protocoles requis pour être appliqués L'interface est spécialement conçue pour fournir des avec une programmation améliorée permettant aux utilisateurs de sélectionner un protocole par le biais de nombreuses programmes disponibles.

Derniers programmes

- Tous les programmes Os
- Muscles
- Interne
- Système immunitaire
- Cellules
- Douleur
- Sommeil
- Apprentissage
- Système nerveux/Nerfs

Tous les programmes

- 1 Régénération des os
- 2 Ostéoporose
- 3 Arthrose
- 4 Stimulation des muscles
- 5 Régénération des muscles 28 Intolérance 6 Relaxation des muscles
- 7 Réduire tensions muscles 30 Immunité
- 8 Tonus musculaire
- 9 Crampes Musculaires
- 10 Coordination Musculaire
- 11 Relaxation de la nuque

- 12 Respiration
- 13 Circulation
- 14 Pression sanguine
- 15 Cœur
- 16 Rate
- 17 Estomac
- 18 Reins
- 19 Foie
- 20 Reproduction
- 21 Pancréas/sucre
- 22 Ovaires/prostate
- 23 Oestrogènes/Testostérone
- 24 Guérison d'une blessure
- 25 Inflammation
- 26 Infections
- 27 Bactériostatique
- 29 Allergie
- 31 Vitalisation
- 32 Anti-fongique
- 33 Adaptation
- 34 Infection virale

Os Muscles Interne Immunité Cellule

Mo 01.01.18 12:34 ▶





• 70 Neuropathie

- 35 Régénération des cellules
- 36 Métabolisme des cellules
- 37 Oxygène
- 38 Sang
- 39 E-smog
- 40 Détoxification
- 41 Schumann 1
- 42 Schumann 2
- 43 Schumann 3
- 44 Schumann 4
- 45 Douleur aiguë
- 46 Douleur chronique
- 47 Endorphines
- 48 Céphalées de tension
- 49 Céphalées de pression
- 50 Douleur frontale
- 51 Endormissement

- 52 Sommeil profond 69 Addiction
- 53 Narcolepsie • 54 Apprentissage
- 55 Mémoire courte
- 56 Mémoire longue
- 57 Perception
- 58 Méditation
- 59 Réduction du stress
- 60 Activité neuronale
- 61 Bégaiement
- 62 Dysphonie
- 63 Troubles de l'audition
- 64 Perte d'audition
- 65 Acouphène
- 66 Vision
- 67 Toucher
- 68 Sérotonine

La Bastide des Mimosas - 826 Chemin de la Chèvre d'Or 06410 Biot - Sophia Antipolis

BIOFEEDBACK & BIORÉSONANCE



SOLUTIONS INNOVANTES

POUR VOTRE

SANTÉ & VOTRE BIEN-ÊTRE

PÔLE DE RÉSONANCE QUANTIQUE



Magazine offert par

Bastide des Mimosas 826 Chemin de la Chèvre d'Or 06410 Biot - Sophia Antipolis

+33 (0)4 93 65 55 00 +33 (0)6 07 05 92 17

www.quantaform.com claude.jean@quantaform.com