



DECATHLON

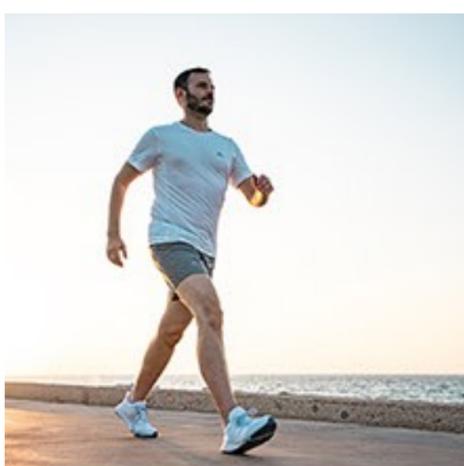
COACH

FAÇONNE LE SPORT QUE TU AIMES !



DECATHLON COACH

*TON COACH
À PORTÉE DE MAIN !*

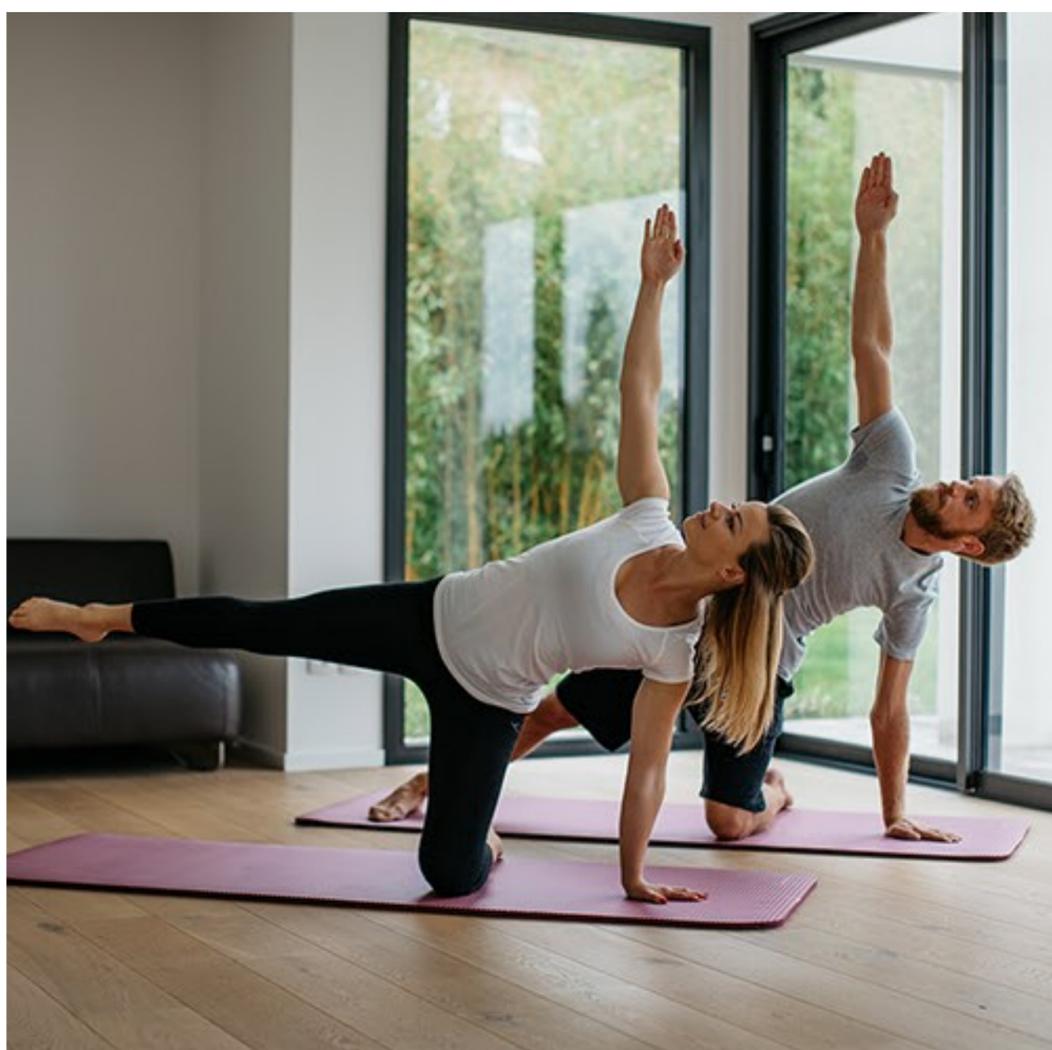


Alors que le sport nous aide à traverser les périodes difficiles, l'activité physique, quelle que soit l'adversité, nous maintient en activité en nous permettant de renforcer nos défenses immunitaires. Dans ce contexte, et en toutes circonstances, un allié de choix vient nous prêter main forte : Decathlon Coach...

S'aérer l'esprit, en intérieur comme en extérieur, et prendre une bouffée d'air frais, à toute vitesse ou à rythme plus lent, et ce quelle que soit la discipline sportive, voilà ce qu'autorise l'application Decathlon Coach, adoptée par des dizaines de milliers de sportifs de par le monde au cours de ces derniers mois...

Ce besoin de liberté à travers le sport, nous le ressentons d'autant plus fortement à l'issue du confinement. Jamais, sans doute, le plaisir d'aller marcher, de rouler à vélo ou encore de fouler les terrains de sports collectifs n'aura été aussi grand.

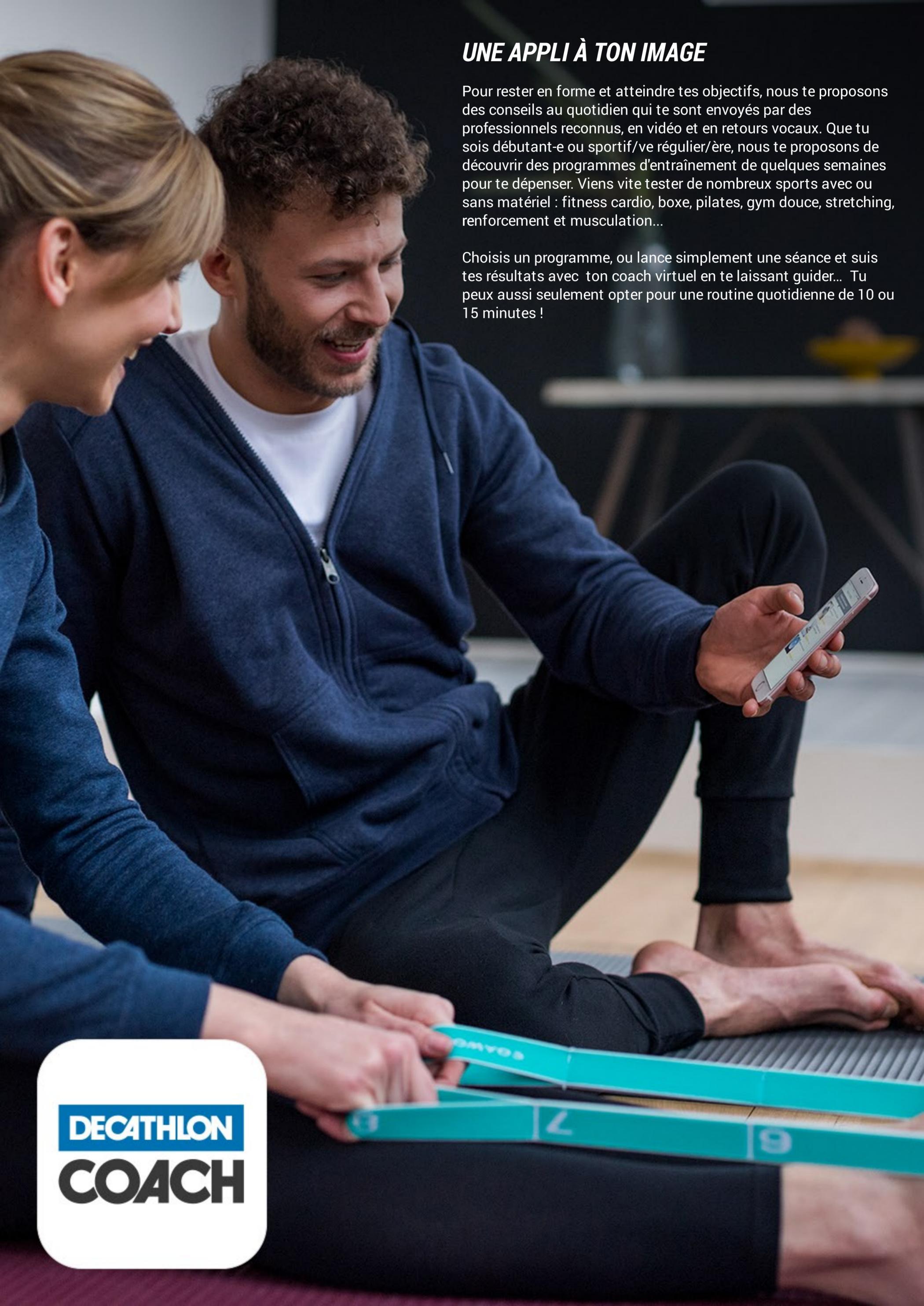
Nous, Decathlon, sommes présents à tes côtés pour t'accompagner dans n'importe quelle situation.



UNE APPLI À TON IMAGE

Pour rester en forme et atteindre tes objectifs, nous te proposons des conseils au quotidien qui te sont envoyés par des professionnels reconnus, en vidéo et en retours vocaux. Que tu sois débutant-e ou sportif/ve régulier/ère, nous te proposons de découvrir des programmes d'entraînement de quelques semaines pour te dépenser. Viens vite tester de nombreux sports avec ou sans matériel : fitness cardio, boxe, pilates, gym douce, stretching, renforcement et musculation...

Choisis un programme, ou lance simplement une séance et suis tes résultats avec ton coach virtuel en te laissant guider... Tu peux aussi seulement opter pour une routine quotidienne de 10 ou 15 minutes !



DECATHLON
COACH



Je télécharge gratuitement
l'application "Decathlon Coach"



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play

PARTOUT DANS LE MONDE

Decathlon Coach est disponible dans 157 pays et dans 8 langues :
le français, l'espagnol, le portugais, l'italien, le russe, l'anglais, l'allemand, le néerlandais...



“ Started using the DECATHLON coach app and it really made a huge difference on how I do my fitness routines everyday. What I loved about it are the challenges and the detailed instructions on how to do it. **It made it easier for me to learn new ways on how to maximize and meet my fullest potential.** Got to give 5 stars for it. Definitely recommend for you to try :) ”

— @mvdebelen, Philippines



“ Nunca en mi vida habia hecho deporte y aun menos correr. He iniciado este programa con 43 años después de una drástica perdida de peso y he seguido las sesiones al pie de la letra. A las 8 semanas he corrido 30 minutos seguidos!!! **No me lo creo ni yo!** Ahora voy a comenzar el de correr 45 minutos en 6 semanas y estoy plenamente convencida que lo voy a lograr. Gracias!! ”

— Jara, Spain

Decathlon Coach te suit où tu vas

Fais le tour du monde avec Decathlon Coach :

www.oneblueteam.com/decathlon-coach-around-the-world



JOUE À DOMICILE !

Tu as pris l'habitude de faire du sport à la maison ?
Ne perds pas ta routine ! Avant d'aller travailler, tôt le matin, ou le soir en rentrant...

Conseil sport **DECATHLON**

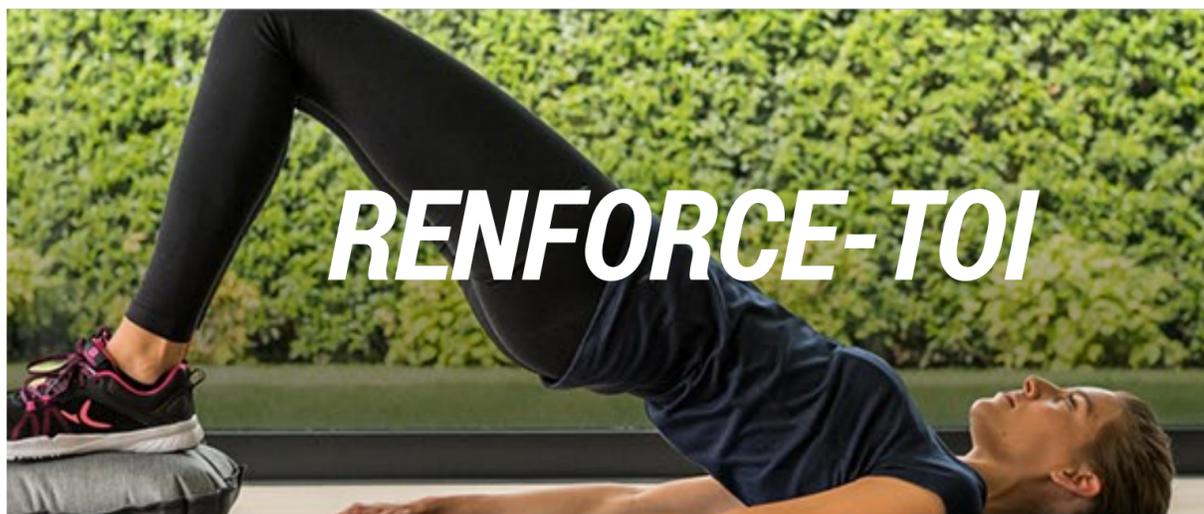
DÉPENSE-TOI



Quel que soit ton objectif, pas besoin de matériel pour te défouler ! Entretenir son coeur et aérer ses poumons. Il n'y a rien de meilleur que le sentiment d'accomplissement après l'effort : l'esprit et le corps ont bien travaillé. Souffler pour récupérer... C'est la clé du secret pour ne plus être essoufflé après avoir monté les escaliers du bureau ou de la maison !

Plus d'infos sur conseilsport.decathlon.fr

RENFORCE-TOI



Reste tonique et actif ! Le renforcement musculaire t'aidera dans les gestes de tous les jours : porter les packs d'eau ou les sacs de courses, deviendront des gestes plus faciles. C'est un moyen très efficace pour éliminer les graisses. Chaque gramme de muscle gagné va en effet brûler des calories en permanence. Mets tes muscles à l'épreuve et deviens plus fort !

Plus d'infos sur conseilsport.decathlon.fr

ENTRETIENS-TOI



Du renforcement musculaire couplé à des exercices de respiration pour se détendre... Le Pilates ! Contrôle chaque geste jusqu'au bout des doigts et des orteils. Respire profondément. Sois précis. Aligne toi bien. Concentre toi et laisse toi aller. Joseph Pilates, créateur de cette discipline, le revendique : « Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf ! » Cette méthode est progressive. Quelque soit ton âge ou ta forme physique, le pilates s'adapte à tout le monde !

Plus d'infos sur conseilsport.decathlon.fr

ENTRAÎNE-TOI EN PELOTON MAIS CHEZ TOI !

Pour accompagner tous les passionnés de vélo, de running et d'outdoor dans leur confinement, Alltricks en partenariat avec TrainMe, propose des séances de vidéo-coaching pour se dépenser chez soi. Chaque semaine, un entraînement dédié au home-trainer et un entraînement de renforcement musculaire sont publiés sur le site Alltricks.fr. Connecte toi tous les mardis et jeudis à 18h!



Découvre une nouvelle manière de rouler à plusieurs, chez toi. Alltricks organise des Meet-ups Zwift où ambassadeurs Alltricks et passionnés de vélo anonymes se donnent RDV pour parcourir ensemble quelques kilomètres sur des parcours accessibles à tous.



Alltricks



**GAGNE
À L'EXTÉRIEUR
AUSSI !**



MARCHE SPORTIVE
avec
newfeel

LA MARCHÉ, LE PLUS NATUREL DES SPORTS

La marche nous est familière, instinctive, naturelle. Qu'elle soit sportive, nordique ou athlétique, elle renforce notre capital santé et apporte un bien-être général. Un exemple parmi tant d'autres : une heure de marche à 6 km/h correspond à 6 000 pas et surtout 300 kilocalories brûlées. Un effort qui favorise un apport régulier d'oxygène, fait travailler le cœur et dégrasse les artères. Sur les chemins campagnards ou sur le bitume des villes, sur les sentiers maritimes ou les vallons montagneux, la marche nous permet de nous sentir mieux. Elle est peu traumatisante pour le corps car l'impact qu'il subit sous les pas ne représente qu'environ 1,5 fois le poids du corps, contre 3 fois en course à pied. Elle permet également d'augmenter la densité osseuse et ainsi prévenir l'ostéoporose ; elle réduit le risque d'accident vasculaire cérébral, de baisser la pression artérielle et encore de diminuer le taux du cholestérol sanguin. Tout une batterie de bienfaits pour le corps. Et l'esprit marche mieux aussi avec les pas effectués... Car la marche permet de s'aérer l'esprit, tout en évacuant peur et stress. C'est d'ailleurs l'une des motivations des pratiquants qui connaissent ce sentiment de bien-être. Aujourd'hui, nous avons tous envie de respirer à fond. De prendre un grand bol d'air tout en prenant soin de notre corps. En avant, marche !

Trente minutes de marche, trois fois par semaine permettent d'améliorer la plasticité cérébrale via une meilleure oxygénation, l'apprentissage des gestes, l'amélioration de la coordination... L'activité physique est donc aussi bénéfique que l'activité intellectuelle pour retarder l'apparition et l'évolution des maladies neurodégénératives.

[Plus d'infos](#)

ET POUR APRÈS ? STYLÉE, TA SILHOUETTE : ENFOURCHE LA MODE VÉLO

Sur une piste balisée en ville, un sentier de sous-bois ou à la découverte d'une route de campagne, le vélo est une invitation. Vélo de route, vélo tout-terrain, vélo à assistance électrique, à chacune et chacun son envie. Selon une étude de l'Unions Sports et Cycles, présentée en septembre 2019, 2 français sur 5 ont fait un usage quotidien. Pour se rendre au travail ou pour le loisir. La pratique présente toutes les vertus.

La pratique d'une activité physique régulière est la première motivation révèle l'étude. 6 Français sur 10 en sont convaincus. La progression des ventes en atteste. En 2018, plus de 2,7M de vélos ont été vendus en France dont 338 000 à assistance électrique. L'évolution est en marche.

En 2017, la France disposait de 15 120 km d'itinéraires aménagés. En 2030 l'objectif est d'atteindre 22 780 km. L'engouement est en roue libre. La pratique est un excellent travail pour entretenir le système cardio-vasculaire. Avec la reprise progressive d'une activité sportive plus vive après les mois d'automne et d'hiver, c'est l'idéal pour reconquérir sa forme et sa silhouette. Un trajet en vélo le matin d'une vingtaine de minutes, même avec une assistance électrique, pour se rendre à son travail, sa faculté ou une course suffit en 5 jours à effectuer 3 heures 30 d'entraînement cardio-vasculaire sans peser sur les articulations. Un luxe. Même à faible ou moyenne intensité, on rend service à son corps. Perte de poids, diminution de la masse grasseuse. A 20 km/h, on consomme 500 à 600 kcal/h et on commence à puiser dans les réserves de graisse au bout de 40 minutes d'effort, au moins. Le week-end, la balade entre amis, la sortie entre copains ou l'escapade VTT booste le programme. Tout roule.

[Plus d'infos](#)





oneblueteam

DECATHLON UNITED

www.oneblueteam.com

-  @OneBlueTeam
-  @OneBlueTeam
-  company/oneblueteam
-  @OneBlueTeam

DECATHLON | UNITED