



Centre de Coaching Sport et Santé

L'activité physique pour tous les âges et tous les profils

**Pour tous ceux qui veulent se prendre en mains
physiquement et aussi...**

**...Femmes enceintes, seniors, personnes en situation de handicap,
publics en surpoids, personnes souffrant de diabète, d'arthrose
et d'autres inconforts de santé**

2C2S est le centre qu'il vous faut !



L'activité sportive à tout âge pour mieux se porter, se sentir, pour mieux vivre

La philosophie des concepteurs de 2C2S se base sur le rôle fondamental de l'activité physique dans le maintien ou la recherche du mieux-être. À tous les âges, dans toutes les circonstances de la vie, la pratique adaptée du sport apporte de nombreux bienfaits.

Dès l'enfance, elle aide à mieux connaître son corps, à prévenir le surpoids précoce, à contenir l'installation du stress.

Chez l'adolescent, elle contribue à prendre confiance en soi, à corriger les mauvaises postures, à s'affirmer sur le plan corporel.

Chez l'adulte, elle permet de garder ou retrouver la souplesse de son corps, en renforçant les articulations, en apaisant les douleurs physiques, en prévenant les maladies chroniques.

Enfin, chez les seniors, elle permet de maintenir l'autonomie.

L'activité physique est aussi essentielle pour accompagner efficacement certains publics spécifiques. C'est notamment le cas des femmes enceintes, des personnes souffrant de pathologies chroniques ou des personnes en situation de handicap.

C'est cette conviction envers le rôle majeur de l'expression physique dans notre vie quotidienne qui a conduit à la création de 2C2S.

Une offre complète pour la santé et le bien-être

Le Centre de Coaching Sport et Santé 2C2S est un espace pluridisciplinaire dédié au sport, à la santé et au bien-être.

Ce lieu, situé route de Redoute, à Fort-de-France, est unique en Martinique.

Animé par des professionnels experts aux profils complémentaires, 2C2S s'adresse à tous les publics, quels que soient leurs besoins.

Bien sûr, il concerne d'abord toutes celles et tous ceux qui veulent s'entretenir, se mettre ou se remettre à une activité sportive, y compris les femmes enceintes.

Il propose aussi une gamme de prestations à toutes celles et à tous ceux dont l'état de santé ou la situation physique nécessite un accompagnement personnalisé.

Des programmes spécifiques sont donc dédiés aux femmes enceintes, aux personnes en surpoids, aux seniors, aux personnes concernées par un cancer, aux personnes en situation de handicap...

Toutefois, 2C2S s'adresse à tous les publics grâce à une prise en charge personnalisée.

2C2S s'appuie sur des équipements modernes et performants.



Un panel d'activités sur mesure

2C2S propose un large éventail d'activités physiques pour tous les publics et tous les profils.

L'aquasport se pratique dans une piscine couverte et chauffée. Partagé entre aquagym, aquabike, aquatraining, aqua-dynamic, aquapaddle, aquadance et aquastep, il apporte de nombreux bienfaits au corps : effet anti-douleur de l'eau chaude, allègement du poids qui facilite les mouvements et accentue la souplesse d'exécution, renforcement musculaire avec niveaux progressifs de résistance. En accroissant l'amplitude articulaire, la force et l'équilibre, l'aquasport est notamment indiqué pour soulager les publics qui souffrent de pathologies chroniques invalidantes : lombalgies, arthrose, obésité...

Les plus jeunes ne sont pas oubliés, puisqu'un programme est réservé aux bébés nageurs à partir de quatre mois.

Les activités en salle s'appuient en particulier sur la gymnastique adaptée, la gym douce, la gym pré et post-natale, le stretching postural, les abdos « méthode De GASQUET » et le fitball.

L'offre sportive de 2C2S est complétée par des accompagnements appropriés : les massages, compléments directs de l'exercice physique, et la chrono-nutrition, pour une alimentation saine.



Accompagner les femmes enceintes jusqu'à la grossesse... et après !

Promesse de bonheur, la maternité est aussi une période sensible physiquement et psychologiquement. Synonyme de transformation du corps, parfois durable, elle peut être mal vécue.

Voilà pourquoi les femmes enceintes sont un public prioritaire pour 2C2S.

L'exercice d'une activité physique régulière durant la maternité leur offre toutes les chances d'arriver en meilleure forme au moment de l'accouchement, et de le faciliter. Il peut aussi avoir une influence positive sur la séquence post-natale, essentielle pour vivre sa vie d'après en toute sérénité.

L'accompagnement proposé par 2C2S vise à aider les futures mamans à faire de la maternité une phase épanouissante et bien assumée.

Cet accompagnement prend principalement la forme de séances de gym en piscine et en salle. Elles favorisent la relaxation du corps, la respiration et la circulation sanguine. Elles permettent aussi d'éviter une prise de poids excessive, préjudiciable pour maman et bébé.

La proximité d'une sage-femme au sein du bâtiment de 2C2S est un plus appréciable pour les femmes enceintes fréquentant le centre.

Maintenir les seniors en activité

Un enjeu de santé publique

La majorité des aînés cesse toute activité physique bien trop tôt. Le corps se raidit, les douleurs s'amplifient, ce qui incite les seniors à s'installer dans une sédentarité fortement préjudiciable.

Cette sédentarité est étroitement liée à l'émergence progressive d'un mal-être chez bon nombre de personnes âgées. D'autant que, simultanément, certaines maladies de la vieillesse apparaissent : Parkinson, Alzheimer, arthrose, rhumatismes... Autant de pathologies que l'exercice physique aide à prévenir et à contenir avec une réelle efficacité.

L'accompagnement physique des aînés est essentiel sur un territoire où les plus de 60 ans sont en train de devenir majoritaires. C'est clairement un enjeu de santé publique.

Dans cette logique, 2C2S propose aux seniors un programme dédié, organisé autour de la gym douce et de l'aquagym douce. Des séances spécifiques leurs sont réservées, avec un suivi adapté et complémentaire grâce aux massages et, si nécessaire, avec un conseil nutritionnel.

Les seniors font aujourd'hui partie des publics prioritaires de 2C2S.

Contre le cancer : l'activité physique, thérapie complémentaire efficace

C'est une spécificité de 2C2S : l'accompagnement des personnes souffrant ou ayant souffert de cancer. En effet, face à l'impact que représente cette maladie grave, les personnes concernées se retrouvent livrées à elles-mêmes en dehors des périodes de prise en charge médicale.

À l'initiative de son fondateur Jean-Michel Criquet, qui a lui-même été touché par la maladie, le centre propose un accompagnement spécifique inspiré par le programme de l'association française CAMI Sport & Cancer. Ce programme part du postulat que « *l'activité physique pendant et après le traitement du cancer (...) diminue le risque de récurrence des principaux cancers, combat les effets indésirables des traitements - tant physiques que psychologiques - et améliore la qualité de vie des patients* ».

Titulaire d'un diplôme universitaire Sport & Cancer, Jean-Michel Criquet a mis en place un programme d'activités physiques adaptées à ce public fragilisé dans sa chair et dans sa tête.

La chrono nutrition : mieux s'alimenter, au bon moment

C'est là aussi un enjeu majeur pour la société martiniquaise. Face à une population dont la tendance au surpoids est perceptible, surtout chez les jeunes, il est urgent d'aider chacun à mieux s'alimenter, en étant à l'écoute de son corps. Cela passe par l'éducation alimentaire, nécessaire à tous les âges.

La chrono-nutrition est la base de l'alimentation naturelle de l'homme. Elle s'appuie sur deux principes :

- Manger le bon aliment en bonne quantité au bon moment de la journée.
- Manger en fonction de son propre rythme de vie.

Il ne s'agit pas d'un régime car elle permet de mincir et/ou de reprendre du poids : il s'agit de manger utile.

La chrono-nutrition permet de retrouver le poids et les formes dont on peut rêver, avec en prime une gestion intelligente des métabolismes de l'organisme.

Pour cela, il faut et il suffit qu'on apprenne à manger en suivant les rythmes biologiques quotidiens de notre cortisol, hormone qui pilote la gestion correcte des apports alimentaires.

Il faut évaluer et adapter les quantités a priori (avant l'activité) ou les réajuster sur le moment, mais jamais a posteriori (après l'activité).

Et aussi : combattre le surpoids, les diabètes, les hypertensions, les maladies chroniques, ou tout simplement, se maintenir en forme

On l'a dit : l'accompagnement proposé par 2C2S concerne tous les publics, quels que soient leurs besoins. Car il est de la responsabilité de chacun de respecter son écologie personnelle afin de recouvrer une qualité de vie malgré les inconforts de santé auxquels il peut être confronté au quotidien. Cela s'apprend par le mouvement à travers le geste juste, la posture correcte, l'alimentation et la respiration afin de (re)trouver les clés d'une bonne lecture corporelle pour se faire du bien et se réapproprier son corps. L'homme s'est fait par le mouvement et est fait pour le mouvement.

...Ne l'oubliez pas et venez bouger avec



À l'origine du projet 2C2S

Jean-Michel Crique :

« Nos ressources sont en nous »

Sportif amateur et passionné, Jean-Michel Crique a décidé de faire de l'accompagnement à la santé et au bien-être son métier.

Des circonstances personnelles l'ont conduit vers une reconversion professionnelle qu'il a mûrement réfléchi et préparée en se formant durant cinq ans.

« Je suis convaincu que chacun d'entre nous porte en lui des ressources insoupçonnées et a la capacité d'être acteur de sa propre vie.

- Accueillir l'autre et l'accepter comme il est,
- Lui permettre d'exprimer et ressentir ses émotions,
- Lui proposer des outils/techniques/méthodes qui font sens pour lui
- L'aider à élaborer ses propres solutions
- Le laisser définir et atteindre son objectif par l'expression de son potentiel

Voici la saine ambition qui est mienne et que je mets au service de mes semblables.

Ce projet prend forme à travers la création d'un centre d'éducation à la santé: 2C2S.

Nous souhaitons communiquer à chacun l'envie et la motivation nécessaires pour qu'il soit responsable de son capital santé et de son écologie personnelle »





Centre de Coaching Sport et Santé

Description technique

↪ **Site** : Redoute (Fort-de-France)

Un local de 230 m² (y compris salle des machines) dont :

- Piscine couverte et chauffée et vestiaires attenants
- Vestiaires PMR et bébés
- Espaces Wellness
- Salle d'attente
- Salle d'Activités Physiques

Un local de 47 m² où se situe l'accueil administratif

Un lieu calme et aménagé

- Parking de 20 places
- Jardin avec arbres fruitiers

↪ **Nos activités**

- Public sédentaire
- Public Seniors
- Public avec des pathologies spécifiques (diabète, obésité, hypertension, PMR et cancer)
- Femmes enceintes et jeunes mamans
- Hydrothérapie
- Toucher-massage et reboutement
- Bien être
- Reprogrammation respiratoire (méthode SPIRONESS)
- Education alimentaire (chrono-nutrition)
- Activités Physiques (stretching postural, abdologie, fitball, gym douce, gym pré et post natale et activités adaptées)
- Activités aquatiques (aquabike, aquadynamic, aquatraining, aquastep, aquapaddle, aquadance, aquagym pré et post natale, bébés nageurs, aquagym douce, aquaphobie, etc.)
- Entraînement personnalisé à la course à pied et à la natation

Nos intervenants

Jean-Michel Criquet, fondateur, coach en salle, chrono-conseiller et masseur
Audrey et Candy, coaches piscine

D'autres professionnels de la santé et du bien-être sont installés sur le site :

- Ostéopathe
- Sage-femme
- Hydrothérapeute
- Nutritionniste-diététicienne



Nous proposons diverses activités pour rendre les publics concernés autonomes et responsables de leur capital Santé, à travers une gamme de prestations autour du sport, de la santé et du bien-être.

Nous souhaitons renforcer cette offre de prestations par de nouvelles activités telles que :

- Aquarelax
- Aquapole
- Aquarunning
- Hypnostimulation

Cette montée en puissance, que nous souhaitons mettre en place dès le début de l'année 2020, nécessite des investissements sur lesquels nous voudrions être accompagnés

Le matériel nécessaire à la poursuite du développement de l'activité est le suivant

- 2 aquabikes supplémentaires
- 6 aquapole
- 6 lunettes d'hypno-stimulation
- 1 tapis de course pour piscine

L'investissement global pour franchir ce nouveau palier représente environ 10 000 EUR.



Adresse : 122F Résidence les Gémeaux
2.5 km rte de Redoute 97200 Fort-de-France
Tel : 0696 408 796 / 0696 296 911
E-mail : contact@2c2s.fr
Site internet : 2c2s.fr

