

# WAATH SUMMER CAMP

programme détaillé

5 au 9 Août 2026

**WAATH**  
WE ARE ATHLETIC

# Objectifs & structure du stage

## objectifs du stage

- Développer la force, l'endurance et la résilience
- Optimiser la santé hormonale et métabolique
- Renforcer la robustesse mentale
- Comprendre les mécanismes neuroscientifiques de la discipline
- Créer une cohésion forte entre individus engagés
- Intégrer la philosophie WAATH dans son quotidien

## structure générale

Chaque jour comprend :

- Des entraînements / blocs physiques
- 1 workshop scientifique & stratégique
- 1 discussion leadership
- Récupération / cohésion

## Jour 1 & jour 2 - responsabilité & robustesse

### JOUR 1 - RESPONSABILITÉ & ALIGNEMENT

#### Activation nerveuse

Respiration, mobilité colonne & hanches →  
Objectif : reprendre le contrôle physiologique

#### Force lower body

Squat pattern lourd · Sandbag Carry lourd · Sled push · Travail pied/cheville

#### Workshop : neurobiologie de l'inconfort

Système 1 / Système 2 · Cortex préfrontal ·  
Adaptation au stress

#### Engine intervals

Travail lactique structuré (course / erg / mix)

#### Cercle WAATH

Discussion : Responsabilité personnelle &  
standard individuel

### JOUR 2 - ROBUSTESSE STRUCTURELLE

#### Flow mobilité avancée

Épaules / thoracique / hanches

#### Upper body strength

Bench · Ring archer push-up · KB press unilatéral ·  
Heavy farmer carry

#### Workshop nutrition WAATH

Insuline & métabolisme · Masse vs santé · Timing  
glucidique · Macros individualisées  
Option perte de masse / maintien / prise de masse  
· Éducation nutritionnelle appliquée

#### Stress conditioning

Sandbag complexes · KB clean & jerk en séries  
longues

**Discussion :** Identité & neuroplasticité



## Jour 3 - hard things day

### Ruck matinal

Ruck/Trail, zone 2  
aérobie



### Workshop

Deep Work &  
dopamine



### Complexe long

Full body, format  
exigeant



### Épreuve WAATH

Circuit mental et  
physique

Un jour conçu pour tester vos limites physiques et mentales à travers un enchaînement progressif d'épreuves collectives et individuelles.

### 20h00 - Cercle nocturne

Sujet : **Qui décides-tu de devenir ?**



## Jour 4 & jour 5 - performance, longévité & leadership



### JOUR 4 - PERFORMANCE & LONGÉVITÉ

#### Breathwork récupération

#### Hypertrophie intelligente

Myofibrillaire · Sarcoplasmique · Santé tendineuse &  
fascia

#### Workshop longévité

Vieillesse cérébral · Hormones · Créatine &  
mitochondries · Entraînement & espérance de vie

#### Puissance & explo

Sauts · Med ball rotation · Anti-rotation

#### Recovery profond

Mobilité, sauna, récupération active

Discussion : Construire un corps transmissible



### JOUR 5 - INTÉGRATION & LEADERSHIP

#### Flow collectif synchronisé

#### WAATH TEST OFFICIEL

Force · Engine · Carry · Mental

#### Workshop leadership

Incarner WAATH dans son environnement  
Devenir un modèle

#### Défi final par équipe

## Ce que tu vas en retirer



### Travail de capacité cardiovasculaire

Meilleure capacité cardiovasculaire



### Travail de force accrue

Force accrue



### Compréhension scientifique

Compréhension scientifique de leur progression



### Robustesse mentale

Robustesse mentale renforcée



### Stratégie nutrition

Stratégie nutrition claire



### Réseau solide

Réseau solide d'individus engagés



### Vision long terme

Vision long terme structurée



## Pour qui ?

Entrepreneurs

Athlètes Hybrides

Coachs

Individus en quête d'élévation

Hommes & Femmes voulant passer un cap

# WAATH SUMMMER CAMP

5 jours pour transformer ton corps et ton mental

699€

559€

-20% EARLY BIRD

Offre valable jusqu'au 5 Mars uniquement

---

**C'est maintenant ou jamais**

Le lien d'inscription juste ici : [\[Lien d'inscription\]](#)

- 5 jours d'entraînement intensif
- Workshops scientifiques & nutrition
- Cercles WAATH & leadership
- Réseau d'individus engagés