

ROUTINE
VITALITÉ PELVIENNE

10 jours pour
réactiver ton
centre féminin



*Découvre les premiers secrets
“Vitality Women” pour
réveiller ton énergie féminine.*

BY OPTIMUM FORM FITNESS



Introduction

Ton bassin est bien plus qu'une simple zone anatomique : c'est le centre de ton équilibre, de ton énergie et de ta féminité.

Avec le temps, le stress, les déséquilibres hormonaux ou la sédentarité, cette zone se tend, se fige, et perd sa vitalité.

Cette mini-routine "Vitalité Pelvienne" t'invite à te reconnecter à ce centre profond — à travers le souffle, le mouvement et quelques habitudes simples.

En dix jours, tu vas réactiver ta base, relancer ta circulation et apaiser les tensions internes.

C'est le tout premier pas vers une vitalité durable... et une belle entrée dans la méthode Vitality Women 🌸

"Prendre soin de ton centre, c'est honorer la femme que tu es devenue — et celle que tu es encore entrain de devenir."

www.optimumformfitness.com



Avertissements

Cette mini-routine "**Vitalité Pelvienne**" a été conçue pour des femmes en bonne santé générale, souhaitant améliorer leur confort et leur équilibre pelvien de façon douce et préventive.

Elle ne remplace en aucun cas un suivi médical, gynécologique ou kinésithérapeutique spécialisé.

💡 À garder en tête :

- En cas de douleurs pelviennes importantes, de troubles gynécologiques diagnostiqués (adénomyose, endométriose, prolapsus, etc.), ou de chirurgie récente, demande toujours l'avis de ton professionnel de santé avant de pratiquer.
- Les exercices proposés sont doux, non contraignants et peuvent être adaptés selon ton niveau d'énergie du jour.
- Si un mouvement ou une posture provoque une gêne, une douleur, ou une sensation de tiraillement interne : stoppe, respire, et reprends plus tard.
- Pratique dans un endroit calme, sans contrainte, avec une respiration libre.
- L'objectif n'est pas la performance, mais la connexion et la régularité.

Ce programme est proposé à titre informatif et ne remplace pas un avis médical.

La méthode Vitality Women et ses auteurs déclinent toute responsabilité en cas d'usage inapproprié du contenu.

www.optimumformfitness.com



A propos de nous

OPTIMUM FORM FITNESS

Bouge pour toi,
mange pour ton mieux,
transforme-toi pour de bon ! 💪



Bienvenue chez **Optimum Form Fitness (O.F.F.)**, une entreprise née d'une passion... et d'une poussette !

Eh oui, tout a commencé il y a 13 ans avec la création d'une association pour offrir des cours de sport en plein air pour nos tout-petits (et ceux des voisins 😊), à une époque où il n'existait rien pour les moins de 6 ans.

De cette initiative familiale est née une vraie vocation.

Nous, c'est **Cédric Emmanuel Mussard** et **Cindy Dijoux**, couple dans la vie comme sur le terrain, tous deux éducateurs sportifs diplômés, animés par une mission : rendre le sport et la santé accessibles à tous, peu importe l'âge ou le niveau.

Enfants, adultes, seniors (notre doyenne a 80 ans et une énergie de feu !) — tout le monde trouve sa place chez O.F.F. grâce à des cours adaptés, dynamiques et variés : **fitness, musculation, cross-training, Pilates, stretching...**, avec des méthodes éprouvées comme le **HIIT**, le **fractionné** ou encore **l'entraînement fonctionnel**.

www.optimumformfitness.com



Mais parce que le sport sans l'alimentation, c'est comme un vélo sans pédales, Cédric Emmanuel s'est formé en nutrition pour offrir un accompagnement encore plus complet.

Et les résultats parlent d'eux-mêmes : transformations physiques, regain d'énergie, confiance retrouvée... et surtout, des habitudes durables.

Aujourd'hui, on va encore plus loin avec

Optimum Form Fitness, version en ligne !

On vous propose :

- **Du coaching sport & nutrition adapté à vos objectifs**
- **Des formations éducatives holistiques avec la méthode O.F.F.**
- **Des ebooks pratiques bourrés de conseils concrets**

La méthode O.F.F. repose sur de la bienveillance, du bon sens, du vécu et beaucoup (beaucoup) d'écoute.

Objectif ? Vous aider à changer durablement, pas à pas, à votre rythme. Ici, pas de promesses irréalistes, mais du concret, du cœur et des résultats.

Vous êtes unique. Votre parcours santé doit l'être aussi. Et ça, chez O.F.F., on l'a bien compris.

Alors... prête à rejoindre l'aventure et révéler le meilleur de vous-même ?

On est là. Et on vous attend. ❤️

contact@optimumformfitness.com 

www.optimumformfitness.com



Sommaire

Les 3 clés Vitalité Pelvienne 07
Bouger, respirer, nourrir —
les fondations de ton équilibre

Routine 10 jours Vitalité Pelvienne 08
Respiration, mouvement, détente et
auto-soin jour après jour

Conseils essentiels Sport & Alimentation 10
Les bons réflexes pour soutenir ton
bassin et ton énergie

Message de clôture 11
Le lien entre ta routine et la méthode
Vitality Women

Sources et références 12

www.optimumformfitness.com



01 Les 3 clés Vitalité Pelvienne

Bouger, respirer, nourrir — les fondations de ton équilibre

Ton bassin est ton centre de gravité, le point d'équilibre entre force, stabilité et énergie.

Pour retrouver sa vitalité, trois clés simples suffisent :



Astuce Vitality : vise la constance, pas la perfection. Ce sont les petits gestes répétés qui transforment ton bien-être.

1 Bouger avec douceur

Privilégie les mouvements fluides : marche, yoga, Pilates ou mobilité pelvienne.

☛ L'objectif : activer la circulation, assouplir et relâcher les tensions.

2 Respirer pour libérer

Respiration diaphragmatique, souffle conscient, hypopressifs doux: ton souffle est ton allié.

☛ Il détend, oxygène et reconnecte à ton centre.

3 Nourrir pour apaiser

Une alimentation anti-inflammatoire et régulatrice du cycle : plus de végétaux, d'oméga-3 et d'eau, moins de sucre et de café.

☛ Chaque repas devient un soin pour ton équilibre hormonal.

www.optimumformfitness.com



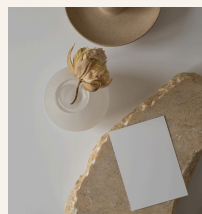
02 Routine 10 jours Vitalité Pelvienne

Respiration, mouvement, détente et auto-soin jour après jour

Chaque jour, une intention, un geste, un souffle.




Ce programme ne cherche pas la performance, mais la reconnexion.



Cette routine est un rituel de réconciliation avec ton bassin — un point de départ vers ton plein potentiel “Vitality Women”.



Chaque exercice du jour dure 10 à 15 min

 *10 jours, 10 invitations à te recentrer, respirer et te reconnecter à ta base féminine.*

www.optimumformfitness.com



	Focus principal	Objectif	Exercices
jour 1	Connexion au centre	Relâcher les tensions et ancrer la respiration	Respiration ventrale debout ou allongée, les mains sur le bas-ventre.
jour 2	Détente du bassin	Assouplir hanches et lombaires	Posture du papillon + bascules du bassin allongée sur le dos. Astuce pro: termine par 5 min avec une bouillotte chaude sur le bas-ventre.
jour 3	Réveil du plancher pelvien	Retrouver la conscience périnéale	respiration ventrale + contractions douces du périnée, sans bloquer le souffle. Astuce : imagine une fleur qui s'ouvre et se referme doucement 🌸
jour 4	Circulation & énergie	Stimuler la lymphe et la légèreté	Auto-massage abdominal (mouvements circulaires dans le sens horaire)+ 15 min de marche consciente
jour 5	Libération du bas du dos	Mobiliser sans douleur	Cat/Cow (dos rond – dos creux) + rotations pelviennes en quadrupédie. Ajoute étirement du psoas
jour 6	Posture & alignement	Retrouver la verticalité naturelle	Prise de conscience posturale debout (auto-grandissement, respiration fluide) Astuce : pratique devant un miroir pour ajuster ton alignement naturel
jour 7	Hypopressifs initiation	Tonifier en profondeur	Respiration en apnée expiratoire (allongée ou assise, ventre rentré, cage thoracique ouverte) Astuce : toujours à jeun ou loin des repas, et jamais en cas de règles abondantes
jour 8	Mouvement plaisir	Bouger librement, danser, respirer	Danse intuitive / mobilité libre du bassin sur musique lente. Astuce : ferme les yeux et bouge sans chercher à "faire bien"
jour 9	Nutrition & équilibre	Favoriser les aliments anti-inflammatoires	Journée alimentation consciente (manger lentement, bien mastiquer, s'hydrater) Astuce : ajoute curcuma, gingembre, et légumes colorés à ton assiette
jour 10	Ancrage & gratitude	Clore le cycle et remercier ton corps	Scan corporel allongée (ou en "child's pose") + respiration lente. Option : écris 3 choses que ton corps t'a permises cette semaine

03 Conseils essentiels Sport & Alimentation

Les bons réflexes pour soutenir ton bassin et ton énergie



Bouge régulièrement, même quelques minutes par jour.

Les pratiques douces comme la marche, le Pilates, les étirements ou la danse libre favorisent la circulation et la détente pelvienne.

Respire profondément, surtout lors des phases de tension ou de stress. Le souffle est une porte vers la détente hormonale.

Mange simple et vrai.

Favorise les aliments anti-inflammatoires : poissons gras, légumes, fruits colorés, huile d'olive, graines de lin.

Réduis le sucre, l'alcool et les produits ultra-transformés — tes hormones t'en remercieront.

Astuce Vitality : la régularité fait plus de bien que la perfection. L'équilibre se construit pas à pas.

www.optimumformfitness.com



04 Message de clôture

Le lien entre ta routine et la méthode Vitality Women



Ces dix jours t'ont permis de reconnecter à ton centre et de ressentir ton énergie autrement.

Tu as posé les bases de la vitalité féminine : respiration, mouvement, bienveillance et régularité.

C'est exactement ce que nous cultivons en profondeur dans la méthode Vitality Women : un accompagnement global sur 90 jours pour rééquilibrer ton métabolisme, ton énergie et ton bien-être hormonal.

Ce que tu ressens ici n'est qu'un avant-goût de tout ce que ton corps peut retrouver quand tu apprends à l'écouter. 🌸

www.optimumformfitness.com



05 Sources et références

The Relationship Between Pelvic Floor Function and Sexual Function in Perimenopausal Women (2021)

étude sur la fonction du plancher pelvien, la force musculaire et la santé sexuelle chez les femmes en péri-ménopause

Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Training on Quality of Life in Women (2023)

formation des muscles du plancher pelvien : impacts sur l'estime de soi, l'embarras social, et qualité de vie

Effect of Pelvic Floor Muscle Training on Urinary Incontinence in Menopausal Women (2024)

revue systématique : entraînement musculaire du plancher pelvien très efficace contre l'incontinence urinaire chez les femmes en ménopause.

Effects of Hypopressive Exercises on Pelvic Floor and Abdominal Muscles (2024)

étude sur les exercices hypopressifs (respiration + posture) : effets sur le plancher pelvien, les muscles abdominaux, le « core »

A Lifetime of Fitness: Exercise in the Perimenopausal and Postmenopausal Woman 2000

bon rappel : le mouvement régulier améliore la qualité de vie des femmes en péri-ménopause/postménopause

Efficacy of Strength Exercises for Reducing the Symptoms of Menopause in Women (2022)

effets des exercices de force (y compris pelvien) sur les changements hormonaux et métaboliques liés à la ménopause.

The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause

Cette revue explique que les régimes de type méditerranéen (riches en aliments anti-inflammatoires et antioxydants) sont particulièrement pertinents pendant la péri-ménopause et la ménopause.

www.optimumformfitness.com

