

# PROCOLE LIFE POUR SPORTIF

## PRÉALABLES INDISPENSABLES

- S'assurer du certificat de non contre indication à la pratique du sport concerné.
- Ne pas oublier de faire signer la fiche de consentement.
- Adapter ce protocole à la discipline sportive.
- Faire un bon entretien préalable afin de connaître :
  - les problèmes physiques : douleurs, cardiaque, diabète, asthme...
  - les problématiques émotionnelles : problèmes familiaux, addictions, problèmes professionnels...

## 1 : BILAN PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL AVEC LE LIFE

### 1ère Séance

#### Calibrage :

- Stress géopathique
- Cerveau
- Acupuncture
- Oxygène

#### Cell-com :

- Blocage à la thérapie

#### Émotionnel (processus de pensée) :

- Nettoyer stress énergétique : 31

#### Susceptibilité :

- Test

#### Profil Neuro - émotionnel :

- Test

#### Rife :

- Test

#### Profil nutrition :

- Vitamines et minéraux  
*(attention l'objectif est surtout d'éviter une carence plutôt que de prendre une forte dose déconseillée sans avis médical)*

### **Profil hormonal :**

- Faire tests

### **Profil dentaire :**

- Test

### **Profil émotionnel :**

- Repris dans le TR

### **Profil detox :**

- Tests et faire les uns après les autres

### **Drainage circulatoire TR :**

- 2600

### **Drainage du foie :**

### **Profil circulatoire :**

- Hypotension : 19
- Hypertension : 18
- Varices / veines variqueuses : 34

### **Profil lymphatique :**

### **Chakras**

## **2 : SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT**

### **Refaire régulièrement**

- Profil Digestif
- Profil Nutrition
- Profil muscles
- Profil rachidien
- Drainage lymphatique et circulatoire
- Émotionnel

### **ITEMS TR**

- Système d'activation réticulaire : 1231
- Hypothalamus : 1338
- Thalamus : 1234
- Pinéale : 2933 (*régule rythme biologique, sommeil*)
- Gaba : 327
- E 36
- VB : 34 point tendon ligament

- Vb39
- TR8
- RTE 6
- Conflit d'identité : 4474 (*réaction inconsciente ou énergétique*)
- Identité : 4778
- Collagène : 4451
- Surrénales : 5295 (*sécrète adrénaline, cortisol gestion du stress et de l'énergie*)
- Stimulation de l'attention : 5276
- Énergie mentale : 5278
- Stimulation musculaire : 528
- Tension émotionnelle : 5330
- Tension musculaire : 5231
- Tonus musculaire : 5624
- Sodium : 6822
- Phosphore : 6686
- Vitamine B6 : 6960
- Zinc : 6964 / 6965
- Fer : 6921 / 6922
- Vit D2 : 6962
- Magnésium : 6933
- Germanium : 6924 / 6925
- Adénosine : 320 (*nécessaire à la circulation et régulation de l'énergie*)
- Glutamine : 328 (*améliore capacités mentales*)
- Proline : 337. (*bon fonctionnement des articulations et des tendons*)
- Biotine : 6900
- CoQ 10 : 6915
- Magnésium : 3389
- Antioxydants : 4298
- Conflit de motivation : 4489
- Conflit de performance : 4491
- Conflit de sommeil : 4497
- Stabilité émotionnelle : 5271
- Adrénaline : 3662
- Dopamine : 3686 (*pour booster*)
- Endorphine : 3688
- Glucagon : 3693 (*augmente le taux de sucre dans le sang*)
- Cortisol : 3672 (*permet de maintenir l'énergie pendant la journée*)
- Tyrosine : 343 (*précurseur de la dopamine : booster*)
- Récupération rapide : 2804
- Centre respiratoire : 6071
- Fleurs de Bach : Larch mélèze : 2780
- Esprit d'athlète : 2779
- Sous estimation de ses capacités : 5264
- Stimulation de l'énergie mentale : 5278
- Drainage veineux : 2600
- Drainage pulmonaire : 2597
- Drainage lymphatique : 2596
- Drainage digestif : 2594
- Drainage hépatique : 2595
- Drainage rénale : 2598
- Parasympathique : 5031 / 6376
- Silicium : 6950

- Équilibre parfait : 2755
- Chêne F de B : 2793 (*savoir reconnaître ses limites*)
- Gaba : 327
- Vb39
- TR8
- RTE 6
- Conflit d'identité : 4474 (*réaction inconsciente ou énergétique*)
- Se centrer : 5256
- Unité et corps intellect : 5384
- Stimulation apprentissage : 5274
- Stimulation de la souplesse : 5284
- Sentiment d'infériorité : 5249
- Sous estimation de ses capacités : 5264
- Équilibre parfait : 2755
- Maintien de l'énergie : 2784
- Récupération rapide : 2804
- Conflit d'estime de soi : 4472
- Conflit de sommeil : 4497
- Besoin d'implication positive : 4353

### **3 : APPROCHE DE LA COMPÉTITION (3 SEMAINES AVANT)**

#### **Profil sport et blessure**

- Oxygénation
- Profil Muscles
- Surmenage
- Tendons
- Drainages (*voir item TR ci dessous*)
- Profil rachidien
- Profil émotionnel

#### **GESTION ÉMOTIONNELLE**

##### **ITEMS DANS TR**

- Stabilité émotionnelle : 5271
- Conflit de sommeil : 4497
- Concentration mentale : 2739
- Sérénité : 5252
- Confiance en soi : 4466
- Impitoyable : 4658
- Perte de confiance : 5063
- Courage : 2749
- Potassium : 6945
- Gentiane : 2765
- Mimulus : 2786

- Mèlèze (Larch) : 2780
- Maintien de l'énergie : 2784
- « De-Stresser » : 2731
- Esprit d'athlète : 2779
- Stimulation de la concentration : 5281
- Trouble du Mouvement répétitif : 1243 -1245
- Débiter un projet avec enthousiasme : 4545
- Courage : 4535

## **STRESS ÉMOTIONNEL**

- Manque de vigueur : 197
- Infériorité : 168
- Faible estime de soi : 117
- Enthousiasme : 102
- Volonté : 320

## **GEMMES**

- Relaxation de l'esprit, corps, intellect : 13

## **BODY BALANCER**

- Regain d'énergie
- Système corporel ...

## **HEB**

Avec phrases positives :

Exemple :

« Mon squelette est vigoureux, tout mon corps en est heureux. Merci Ste Divinité »

« Je performe pendant ma compétition » .....

## **4 : PENDANT LA COMPÉTITION**

### **Le matin de la compétition :**

- Cortisol

### **Pendant l'effort :**

### **Sport et blessure**

- Envoyer l'oxygène

## **Item dans le TR**

- Oxygène : 5019
- Centre respiratoire : 6071
- Adrénaline : 3662 (*stimulation des terminaison nerveuses, pour activité du sympathique*)
- Dopamine : 3686 (*booster d'énergie ; effet sur la tension, augmente la filtration rénale*)
- Endorphine : 3688
- Épinéphrine : 3699 (*stimule sécrétion de glucose à court terme afin de faire face au stress*)
- Glucagon : 3693 (*accroît la concentration de glucose sanguin et stimule la gluconéogénèse*)
- Surrénales : 529 (*sécrète adrénaline, cortisol*)
- GABA : 327 (*contre stress anxiété*)
- Stimulation de l'attention : 5276
- Impitoyable : 4658
- Concentration mentale : 2739
- Stimulation de la concentration : 5281
- Sérénité : 5252
- Confiance en soi : 4466
- Courage : 2749
- Énergie mentale : 5278
- Stimulation musculaire : 5287
- Tonus musculaire : 5624
- Tension musculaire : 5624
- Perte de confiance : 5053
- Eau : 4610
- E 36
- Rescue : 2806

## **CHRONO SPÉ :**

Stimuler sympathique

## **GEMMES :**

- Équilibre le rythme cardiaque : 10
- Équilibre le système respiratoire : 13
- Stimuler l'O<sub>2</sub> : 34

## **5 : APRÈS LA COMPÉTITION / RÉCUPÉRATION**

### **Sport et blessure**

- Oxygène

### **Profil sport et blessure**

- Muscles douloureux : réduire
- Détente musculaire
- Muscles sensibles, endoloris : 22 (*bio spécifique*)
- Relâchement musculaire : 32

## **DRAINAGES :**

- Lymphatique
- Circulatoire

## **DÉTOX :**

- Détox totale du corps

## **ITEMS DANS TR**

- Oxygène : 5019
- Muscles : 6371
- Muscles : 6795
- Récupération rapide : 2804
- Équilibrage acido-basique : 4643
- Tonus musculaire : 5624
- Muscles sensibles et endoloris : 5543
- Relâchement musculaire : 5589
- Crampes musculaires : 5462
- Douleurs musculaires : 367
- Sérotonine : 3773
- Antioxydant : 4298
- Cortisol : 3672 (*car surrénales épuisées à l'effort*)
- Vit C : 6961
- Vit E : 6963 (*antioxydant, contre le stress oxydatif : protection musculaire, récupération et soutien immunitaire*)
- Magnesium : 3389 - 6933
- Potassium : 6945 / 6946
- Curcuma : 531 / 532 / 533
- Cassis (bourgeon) : 2581
- Arnica : 3058 (*courbatures, chocs et sensation de fatigue musculaire*)
- Collagène : 4451
- Ruta graveolens (*pour tendons et ligaments*) : 3531
- Rhus toxicodendron (*pour raideur*) : 3525
- Magnesia phosphoric (*crampes*) : 3389
- Olive F de B : 2794 (*fatigue mentale et physique, récupération*)
- Épuisement : 4639
- Déception : 4546 ; 4547 ; 4548
- Découragement : 4550 ; 4551
- Tendinite : 5621
- Traumatisme : 5368 / 5371
- Relaxation : 5192
- Crampes musculaires : 5462
- Drainage rénale : 2598
- Olive (F de B) : 2794
- Gentiane (*si découragé par échec*) : 2765
- Blessure cartilage articulaire : 5441
- ADH : 3661 (*hormone anti diurétique ; stimule la réabsorption-hydrique*)

- Pléo Art inflammation articulaire : 6125
- Ginseng : 3279
- Harpagophytum
- Reine des près spiraea ulmaria : 3566
- Équilibre de l'élément eau : 4610
- Extra cellulaire : 6770
- Alpha : 938
- Parasymp met : 5031
- Parasympathique : 6376

## STRESS ÉMOTIONNEL

- Relaxation : 267
- Trauma et choc physique : 314
- Douleurs : 92 (SE)
- Épuisement : 104 / 105 (SE)
- Musculature sous tension : 210 (SE)

## PROFIL GEMMES

- Relâcher la douleur : 20
- Relâcher un stress rachidien : 28
- Relâcher le trauma physique : 24
- Relâcher le stress nerveux : 22
- Réduire inflammation : 17
- Cible les électrolytes : 6912

## CELL COM

- 150 : élément traces normalisation

## CONSEILS

### Avant compétition

- Préparer l'entraînement
- Sommeil
- Optimiser l'alimentation :
  - glucides à augmenter 24 à 72 h avant les efforts longs
  - éviter aliments lourds, gras, inhabituels
- Repas digestes 2 à 4 h avant le départ :
  - riz
  - pâtes
  - protéines maigres
  - peu de fibres
  - peu de matières grasses
- Bonne hydratation
- Hydratation / électrolytes surtout si chaleur importante
- Préparation mentale / Relaxation / avoir conscience de ses limites

- Étirements, échauffement
- Visualisation
- Phrases positives

## Après compétition

- Respiration calme ; faire descendre la pression ; cohérence cardiaque.
- Mobilité douce
- Reconstituer les réserves :
  - glucides pour refaire les stocks énergétiques
  - protéines pour la récupération musculaire
- Réhydratation :
  - eau
  - électrolytes
  - minéraux (*surtout si forte transpiration*)
- Favoriser la récupération :
  - sommeil de qualité
  - étirements légers
  - massages
  - reprise des entraînements
- Consulter un professionnel si :
  - douleurs persistantes
  - malaises
  - fatigue excessive
  - blessures articulaires ou musculaires

A vous d'établir votre protocole en choisissant les items les mieux adaptés à votre client et au sport qu'il pratique.



72 avenue de la Mancha - 06210 Mandelieu-la-Napoule  
 06.64.83.06.35  
[soinsetfleurs@gmail.com](mailto:soinsetfleurs@gmail.com)