Test de niveau pour stage

« L’art d’optimiser ses capacités physiques »

Pour pouvoir participer à des stages de niveau homogène et donc du coup très performant, Pat milesi a besoin de savoir quel est votre niveau.

- Le Niveau 1 étant un niveau faible de professionnalisation qui réclamera un travail conséquent au niveau de la posture, de l’ouverture du corps et de l’entrainement.
- Le niveau 2 un niveau moyen, vous savez faire, mais être facilement dépassés par vos émotions ou votre limite physique.
- Le niveau 3 est un bon niveau professionnel, l’apprentissage ici est très personnalisé car il vise à décupler et peaufiner une force que vous maîtrisez déjà.

Il est impossible de travailler les trois niveaux dans un même groupe, car les exercices ne peuvent être vraiment les mêmes, ou tout du moins, s’ils le sont, ils ne pourront en aucun cas être effectués à la même amplitude. La rapidité de compréhension varie trop entre ceux qui possèdent des pré requis professionnels et ceux qui débutent…

Les gens de niveau 1 ont besoin de temps pour simplement aboutir à une maîtrise basique, les gens de niveau 2 sont déjà dans une dynamique de perfectionnement tandis que ceux du niveau 3 attendent un coaching de sportif de haut niveau. Ils sont dans le détail et la personnalisation totale.

Pour vous tester

Si vous vous sentez concerné à 100% par les affirmations ci-dessous, vous cochez « complètement » et comptez 5 points. Moins cela vous parle, plus vous allez vers « pas du tout » et comptez 1 point… Se référer aux chiffres dans chaque case.

Soyez le plus honnête possible ! Il ne s’agit ici ni de se surestimer ni de se sous-estimer. Rappelez-vous que nous ne sommes ni dans la compétition, ni dans la représentation, mais bien dans une dynamique d’amélioration personnalisée de ses performances pour aboutir à un Art de vivre mieux.

Test de niveau physique

Vous faites au moins 10H de sport par semaine

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Vous montez 5 étages en courant les doigts dans le nez

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Vous faites de la compétition ou en avez fait à un niveau élevé

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Le sport fait partie des piliers indissociables de votre vie

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

10kms de course à pied à bon régime ne sont pas un problème pour vous

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Vous possédez une grande résistance à la fatigue

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Vous êtes prêts à travailler vos postures d'une manière totalement nouvelle pour progresser

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Vous êtes prêts à changer vos habitudes alimentaires pour progresser

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

On dit de vous que vous êtes très ouvert

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Imiter un singe devant vos amis ne vous gêne pas du tout. Ça vous amuse plutôt ! D'ailleurs vous adorez faire le pitre.

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Le faire devant des inconnus rajoute même du piquant à la saveur transgressive

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Vous riez souvent

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

On dit de vous que vous êtes positif

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5

Entre 50 et 70 points : Niveau 3

Bravo, vous êtes déjà au top ! Maintenant pour progresser encore, il va falloir travailler dans la finesse, la précision, le lâcher prise, la nouveauté et parfois la remise en cause fondamentale des acquis.

Attention ! Ne sous-estimer pas le travail... Vous êtes une voiture de course dont le moindre des ajustements génère des perturbations qu'il faut apprendre à gérer.

Entre 25 et 50 points : Niveau 2

Bravo, mais encore beaucoup de travail à fournir ! Ne perdez pas courage, c'est à portée de main.

Entre 13 et 25 points : Niveau 1

Tout reste à faire ! Mais avec du courage, de la volonté et du lâcher prise, vous y arriverez !!!

Vous pouvez dès à présent vous inscrire dans le stage de niveau qui vous correspond...

Bienvenue chez Pat Milesi !!!

Pat Milesi

142 rue saint roch
Résidence de Présybille
Lanslevillard Val-Cenis
73480
Act.objectif@wanadoo.fr
Milesi-berne.patricia@orange.fr
06 87 20 15 71