



PROGRAMME DE COACHING SANTÉ & PERFORMANCE EN LIGNE

# BASE CAMP

3 MOIS POUR CONSTRUIRE  
LES FONDATIONS DE TA SANTÉ

---

COMMENCE HUMPLEMENT,  
ATTEINS TON SOMMET PUISSAMMENT.





# LA PHILOSOPHIE BASE CAMP

CHAQUE ASCENSION COMMENCE QUELQUE PART.

Chez **Summit Ambition**, la santé s'aborde comme une ascension. Sans ses trois piliers — **nutrition**, **mouvement** et **santé mentale** — impossible d'atteindre la cime.

**Base Camp**, c'est ton camp de base :

là où tu prépares ton **énergie**, ta **force** et ton **mental**.

Là où tu poses les fondations solides pour aller plus haut — **durablement**.

Un programme en ligne pour retrouver une santé **globale** : plus de **vitalité**, plus de **clarté**, plus de **cohérence** au quotidien.

Parce qu'avant de viser le sommet, il faut **apprendre à bien s'ancrer**.





# 3 PILIERS INCONTOURNABLES

L'ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE CORPS, MOUVEMENT & ESPRIT.

Chez Summit Ambition, la santé repose sur trois piliers indissociables :  
nutrition, mouvement et santé mentale.  
C'est leur équilibre qui te permet de progresser durablement — sans sacrifier ton énergie ni ton plaisir.

## NUTRITION

Comprendre les trois repas de la journée, réduire le sucre, apprendre à lire une étiquette.

**Objectif** : retrouver de l'énergie stable et des habitudes durables.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Remettre du mouvement en distinguant endurance, renforcement et santé cardio.

**Objectif** : te réconcilier avec le mouvement et poser les bases d'une condition solide.

## SANTÉ MENTALE

Entraîner ton esprit à la concentration, à la clarté et à la stabilité émotionnelle.

**Objectif** : retrouver du calme, de la constance et une sérénité mentale.



# DÉROULEMENT DES 3 MOIS

UNE PROGRESSION PENSÉE POUR DURER.

Base Camp, c'est 12 semaines de contenu en ligne pour ancrer de nouveaux réflexes, sans surcharge ni pression.

Des formats courts, concrets et accessibles — pour avancer à ton rythme et inscrire la santé dans ton quotidien.

## 3 ÉTAPES VERS TON SOMMET

*Mois 1 : comprendre, remettre ton corps en mouvement.*

*Mois 2 : stabiliser tes habitudes, sentir les premiers effets.*

*Mois 3 : renforcer ton énergie, rendre tout ça naturel.*

## L'ESSENTIEL EN BREF

*1 colis de bienvenue livré chez toi*

*12 semaines de suivi*

*3 thèmes principaux*

*2 capsules vidéos par semaine*

*1 fiche d'accompagnement par vidéo*





# CONTENU DU PROGRAMME

UNE ASCENSION EN ÉTAPES.



**Repas du matin**  
**Endurance**  
**Concentration**

Elaborer des collations saines  
Bases des étirements  
Retrouver sa capacité  
d'attention

MOIS N°1



**Repas de midi**  
**Musculation**  
**Exploration**

Lire une étiquette alimentaire  
Principes d'automassage  
S'ancrer dans l'instant  
présent

MOIS N°2



**Repas du soir**  
**Cardio**  
**Imagination**

Réduire le sucre  
Améliorer son équilibre  
Renforcer son pouvoir  
imaginatif

MOIS N°3



# TES BÉNÉFICES

DES RÉSULTATS CONCRETS, VISIBLES ET DURABLES.



## Un pack livré chez toi

Ton colis Base Camp : carnet de suivi, fiches pratiques, surprises bien-être et objets symboliques pour ancrer ta progression.

## Un accompagnement guidé

Des capsules vidéo et fiches hebdomadaires claires et courtes, pour t'aider à avancer pas à pas, même avec un emploi du temps chargé.



## Des résultats mesurables

Plus d'énergie, un meilleur sommeil, une digestion apaisée et un mental plus stable — des changements concrets que tu ressens dès les premières semaines.





# TA PARTENAIRE ET ALLIÉE

UNE ASCENSION, ÇA SE RÉALISE À DEUX.

Je suis Mélanie, formatrice en santé au travail et fondatrice de Summit Ambition.

J'ai imaginé Base Camp comme un accompagnement simple, humain et efficace, pour aider chacun à retrouver des bases solides et un équilibre durable.

Pas de pression, pas de discours culpabilisant — juste une approche claire, bienveillante et adaptée à ton rythme.





*Le plus beau cadeau que l'on puisse se faire, c'est  
prendre soin de sa santé*

## INFORMATIONS ET SOUSCRIPTION SUR

[SUMMIT-AMBITION.CH/BASE-CAMP](https://SUMMIT-AMBITION.CH/BASE-CAMP)

SUMMIT AMBITION  
MÉLANIE BALET  
[CONTACT@SUMMIT-AMBITION.CH](mailto:CONTACT@SUMMIT-AMBITION.CH)