



PROGRAMME DE COACHING SANTÉ & PERFORMANCE EN LIGNE

# BASE CAMP

## 3 MOIS POUR CONSTRUIRE LES FONDATIONS DE TA SANTÉ

---

COMMENCE HUMBLEMENT,  
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 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.



## Un pack livré chez toi

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



## 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](http://SUMMIT-AMBITION.CH/BASE-CAMP)

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