

Salut champion !

Toute l'équipe de la **Zianimal Academy** te souhaite la bienvenue :)

Tu trouveras ici quelques indications qui te permettront de t'y retrouver pour l'utilisation de l'application, et le bon déroulement du programme d'entraînement.

Notre équipe reste à ton écoute pour toute question liée au programme, ou d'ordre technique. Tu peux envoyer un email à l'adresse suivante :

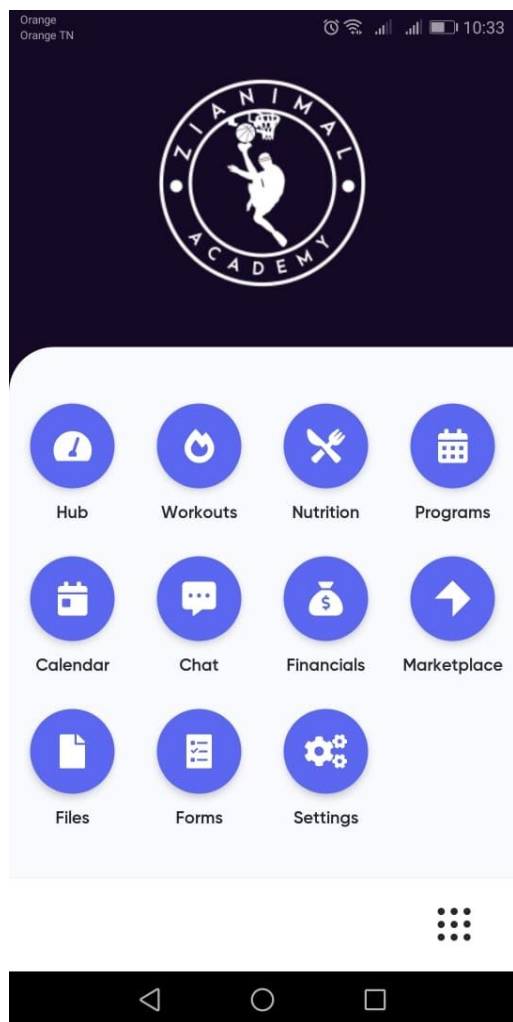
contact@zianimalacademy.com

Bon entraînement !



Comment utiliser l'application ?

Voici un aperçu des différentes fonctionnalités :



Hub : Ceci te renvoie vers la page d'accueil (cf capture d'écran ci-dessous).

Workouts : Ici, tu auras accès à tous les entraînements de ton programme. Pour débuter ton entraînement, clique sur le Workout de ton choix (celui qui correspond au jour où tu t'es arrêté), puis clique sur Start Workout.

Nutrition : Cette option te sera utile seulement si un programme nutritionnel t'a été assigné (cas particuliers).

Programs : Tu pourras consulter la liste des programmes auxquels tu as souscrit.

Calendar : Cela te donnera un aperçu des jours d'entraînement à venir.

Chat : Cette option est réservée aux VIP et te permet de converser avec Kadour Ziani pour lui poser toutes tes questions.

Financials : Cette option te permet de gérer tes dépenses et commander une session de

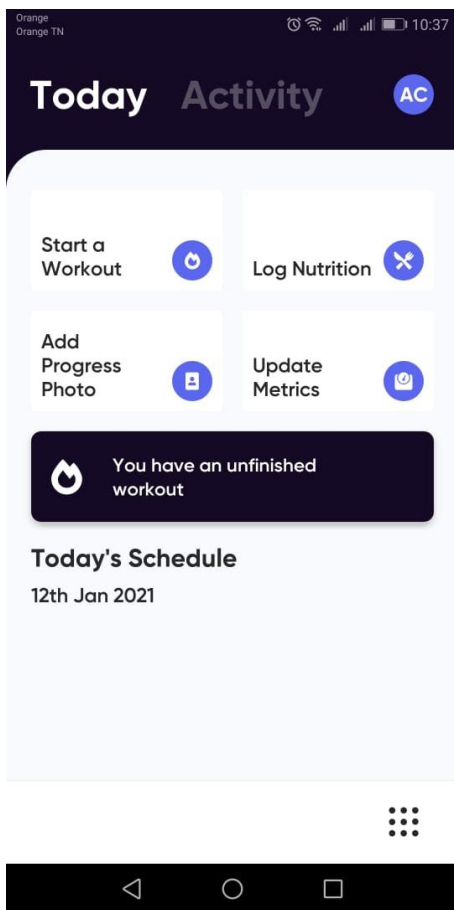
coaching privé avec Kadour Ziani.

Marketplace : Ceci est la boutique interne où tu pourras consulter les autres programmes disponibles. Celle-ci est en cours d'élaboration et sera mise en place prochainement.

Files : Tu pourras ici télécharger tous les fichiers mis à disposition par l'équipe.

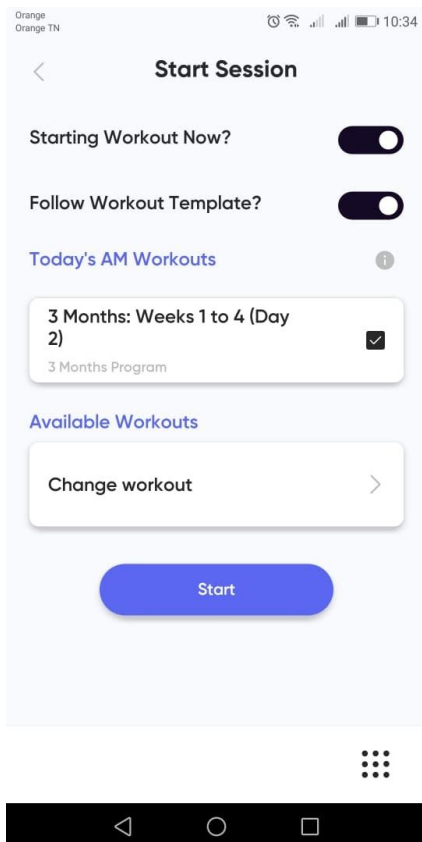
Forms : Na

Settings : Cette fonctionnalité est importante. C'est là que tu pourras accéder à ton profil et le modifier. Tu pourras également reporter un bug ou une erreur afin que notre équipe puisse y remédier.



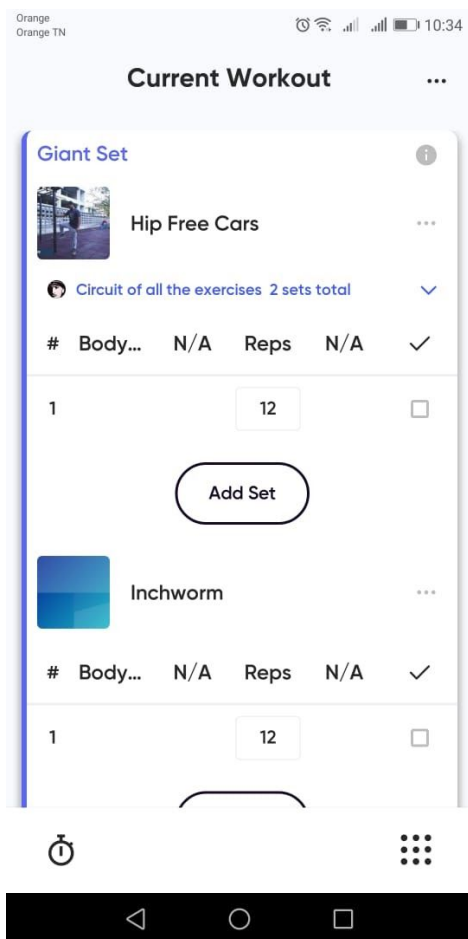
Ceci est l'écran d'accueil lorsque tu te connectes à l'application.

Pour effectuer la séance du jour, il te suffit de cliquer sur **“Start a workout”**.



Il te sera ensuite demandé de cocher la séance que tu souhaites effectuer.

Par défaut, c'est la séance du jour qui sera sélectionnée. Considère donc cette opportunité comme une simple formalité.



Pour les “**Giant Set**”, les consignes du circuit apparaissent en bleu sous le premier exercice.

Pour visionner les vidéos, il te suffit de cliquer sur la vignette de l'exercice.

Consignes relatives au programme

-Pour te préparer avant chaque séance du jour, nous te recommandons de visionner les vidéos (chacune dure entre 30 secondes et 1 minute) afin de visualiser mentalement chaque exercice.

-Sur les vidéos, tu verras Kadour Ziani, mais aussi notre préparateur physique, ainsi qu'un jeune athlète et son entraîneur.

-Voici un lexique simplifié des terminologies :

- Reps = répétitions.
- Sets = séries
- Lorsqu'il est indiqué par exemple "A1 + A2 + A3 + A4 + A5 + A6: circuit", cela signifie que tu dois enchaîner les exercices.
- L'isométrie correspond à une contraction durant laquelle les points d'insertion du muscle restent immobiles et où les leviers ne bougent pas, pour résister à une charge qui est fixe (avec ou sans poids).
- Mouvement concentrique: c'est le mouvement actif en musculation, celui où on va soulever, forcer, on est sur un raccourcissement du muscle.
- Mouvement excentrique: c'est celui où on va relâcher.

-Tu noteras que l'échauffement n'est pas indiqué explicitement. Il est tout simplement inclus dans la séance elle-même, chaque séance démarrant avec des exercices de faible intensité.

--Nous te recommandons d'effectuer tes séances **pieds nus**.

-Il est important de bien **respecter les temps de repos** prescrits.

-Pour les étirements, nous avons mis un temps spécifique. Cependant, il n'est pas obligatoire de respecter ce temps à la seconde; il est surtout important que tu comprennes quel muscle tu étires, et que tu sois concentré et attentif aux sensations que tu ressens.

-Essayes de faire au mieux les exercices, ne t'inquiète pas si tu sens que tu ne les fais pas parfaitement ; c'est un processus long et tu vas améliorer ta forme d'exécution avec le temps.

-Si certains exercices te semblent faciles, ou si tu souhaites faire le programme pour la seconde fois, n'hésite-pas à ajouter des poids (kettlebell, élastique) afin

d'augmenter la difficulté et continuer à progresser. Tu noteras que des kettlebell sont parfois utilisés par Kadour Ziani sur certains exercices, mais ils ne sont pas obligatoires.

-En parallèle du programme, il est fondamental d'effectuer des **séances de dunks** régulièrement, sur des paniers plus bas, afin d'optimiser ton entraînement, améliorer ta technique, et rester concentré sur l'objectif. L'idéal étant de faire 1 ou 2 séances de dunks par semaine. Il est intéressant de bosser plusieurs types de saut (1 pied, deux pieds, droite gauche et gauche droite, différents angles et figures) mais il est tout de même important de te concentrer sur la façon dont tu sautes le mieux.

Ne néglige pas l'échauffement dynamique avant de faire une session de Dunk. Tu dois t'échauffer pendant au moins 15 minutes pour être prêt à sauter. Tu peux faire 2 ou 3 tours d'un des échauffements du programme. Crée ta propre routine.

