

Bimalaya

Coaching & Accompagnement du Sport

Accompagner
la performance autrement.



Bimalaya

Soft Skills, Arts martiaux & Médecine Traditionnelle Chinoise

Une approche globale, humaine et innovante du sport moderne.



Performer autrement. Durer plus longtemps.

Les athlètes et leurs équipes font face à des pressions intenses : résultats, charges physiques, fatigue mentale.

Bimalaya propose une autre voie : celle d'une performance ancrée, régulée et humaine.

Notre approche

En combinant Arts Martiaux, Médecine Traditionnelle Chinoise et Soft Skills, nous accompagnons les sportifs de haut niveau et les grands clubs avec des programmes concrets et opérationnels :

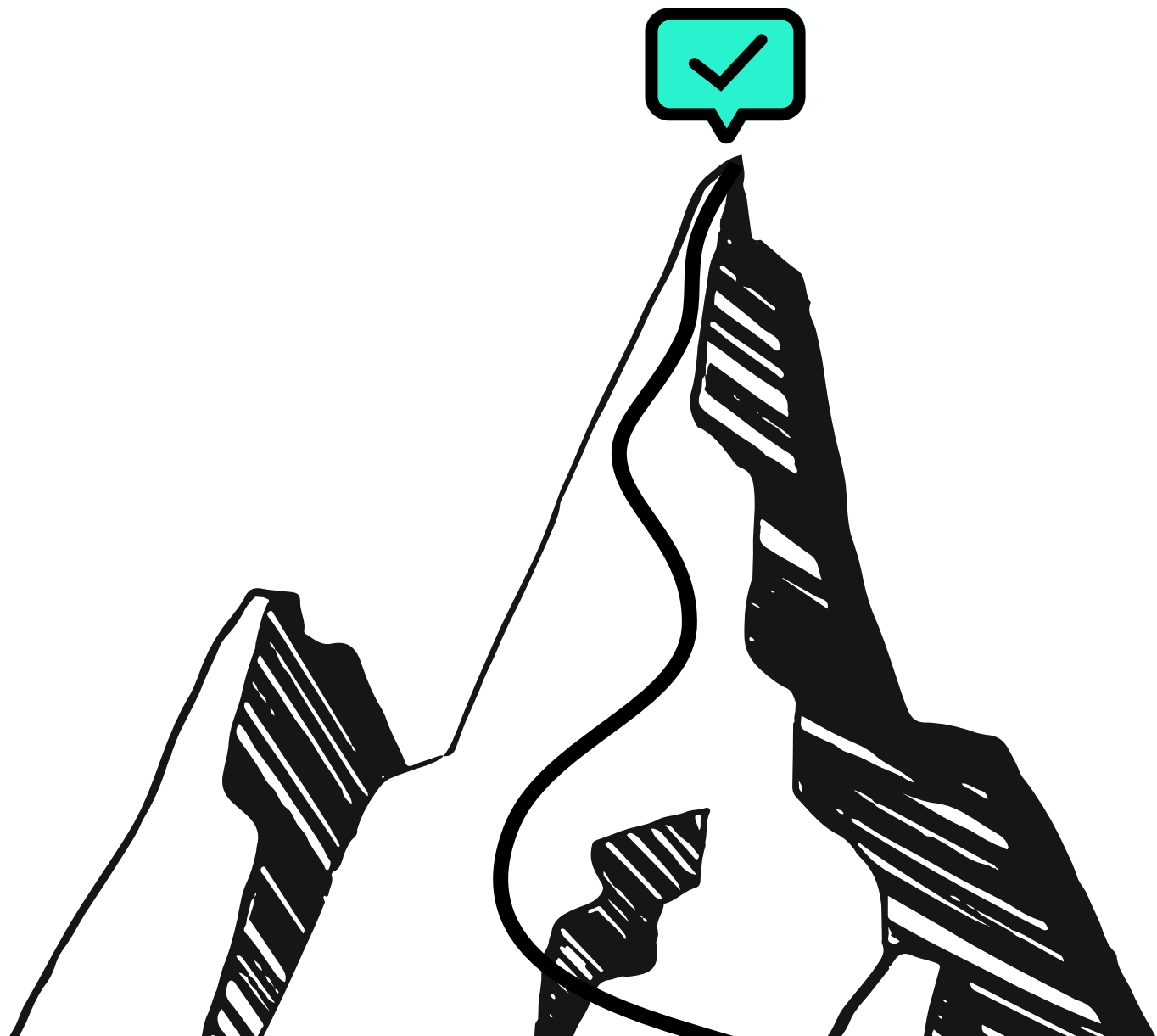
- **Kung Fu Shaolin** — posture, intention, maîtrise mentale
- **Qi Gong** — énergie, récupération, prévention
- **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)** — équilibre, soin, longévité
- **Coaching & soft skills** — intelligence émotionnelle, posture professionnelle

Pour qui ?

Athlètes de haut niveau · Encadrant·es · Clubs & structures sportives



UNE RÉPONSE MODERNE AUX DÉFIS DU SPORT ACTUEL



- ✓ Un mental plus stable et résilient
- ✓ Un corps plus mobile, relâché et intelligent
- ✓ Une récupération plus rapide et plus complète
- ✓ Une diminution des blessures liées au stress
- ✓ Une performance plus régulière et durable

La force de Bimalaya :

Unir sciences modernes et sagesse orientales, sans dogme, au service de l'athlète.

Quatre piliers structurent notre approche :

Kung Fu, Qi Gong, MTC et Soft Skills,
appliqués à la performance.



Clarté mentale et performance durable

Énergie, récupération et prévention des blessures

Le Qi Gong est une pratique de respiration et de mouvements lents dédiée à la circulation harmonieuse de l'énergie.

Pour les sportif-ves, il constitue :

- un outil puissant de prévention des blessures,
- un régulateur de la charge physique et émotionnelle,
- un soutien à la récupération tissulaire et neurologique,
- un levier de gestion du stress pré-compétitif.

Les protocoles de Qi Gong thérapeutique utilisés en sport de haut niveau :

- réduisent les tensions musculaires résiduelles,
- améliorent la perception corporelle profonde,
- facilitent le retour au calme après l'effort.

KUNG FU

MTC

Les soft skills sont un levier clé de la performance moderne. Elles permettent à l'athlète de gérer la pression, les relations et les imprévus sans perte de lucidité.

Notre approche, ancrée dans le corps et l'expérience, développe :

- la régulation émotionnelle sous stress,
- la communication juste avec le staff et les coéquipier-es,
- l'adaptabilité et la prise de décision,
- la stabilité mentale sur la durée.

Des compétences humaines opérationnelles

À travers des ateliers pratiques et des mises en situation, les athlètes apprennent à :

- transformer les émotions en ressources,
- renforcer confiance et posture,
- préserver leur équilibre mental en saison.

Des soft skills directement mobilisables sur le terrain et au-delà.

Maîtrise du corps, du souffle et de l'intention

Le Kung Fu développe une intelligence corporelle et mentale rare :

- coordination et précision,
- stabilité et explosivité maîtrisée,
- posture et gestion de l'espace,
- relâchement dans l'action.

Il permet aux athlètes de :

- améliorer la lucidité sous pression,
- renforcer la prise de décision rapide,
- stabiliser les émotions en compétition,
- maintenir l'efficacité dans la fatigue,
- cultiver une présence mentale calme et centrée.

Une performance qui naît du calme intérieur, et non de la tension.

QI GONG

Équilibre, récupération profonde et prévention

La MTC apporte des outils thérapeutiques reconnus et utilisés par de nombreux athlètes internationaux :

- Ventouses (cupping) : détoxification, relâchement musculaire, récupération accélérée
- Massage Tuina : libération des tensions, optimisation des chaînes musculaires
- Travail énergétique : soutien de l'endurance et de la vitalité
- Régulation du stress via les méridiens liés au système nerveux

Une approche globale corps-esprit, orientée prévention, maintien de l'état optimal et récupération profonde.

SOFT SKILLS

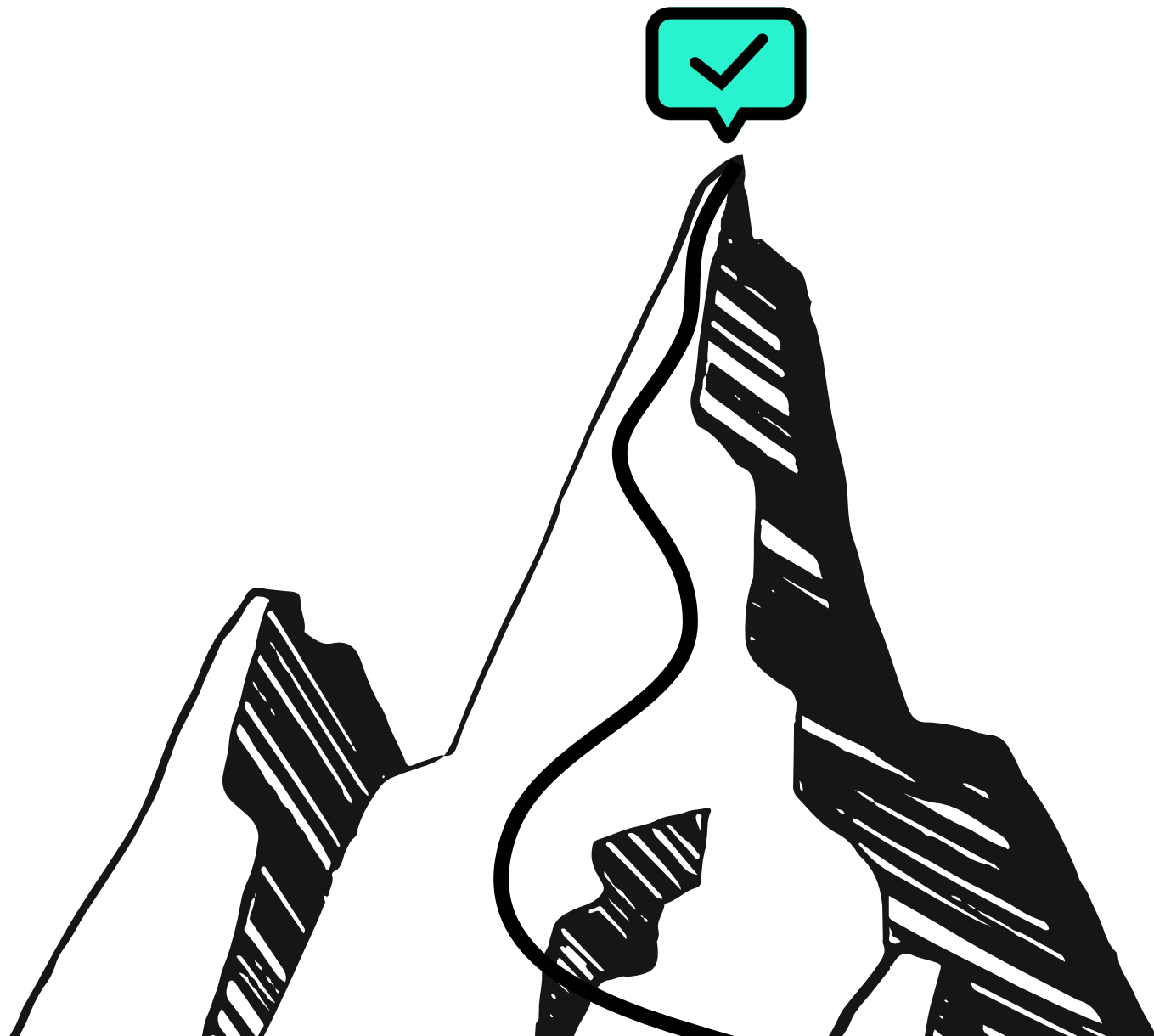
Nos experts associent leurs compétences pour proposer un accompagnement global de la performance et du bien-être des athlètes.



Maître ShiYan Jun



NOS EXPERTS



- ✓ Maître Shaolin Shi Yan Jun
- ✓ Des instructeurs Kung Fu et Qi Gong
- ✓ Des kinésithérapeutes MTC & Qi Gong
- ✓ Des praticien.ne.s Tuina & Ventouses
- ✓ Des expert.e.s Communication & Soft Skills
- ✓ Des expert.e.s Intelligence Émotionnelle

La force de Bimalaya :

Des expertises rarissimes, complémentaires et incarnées.

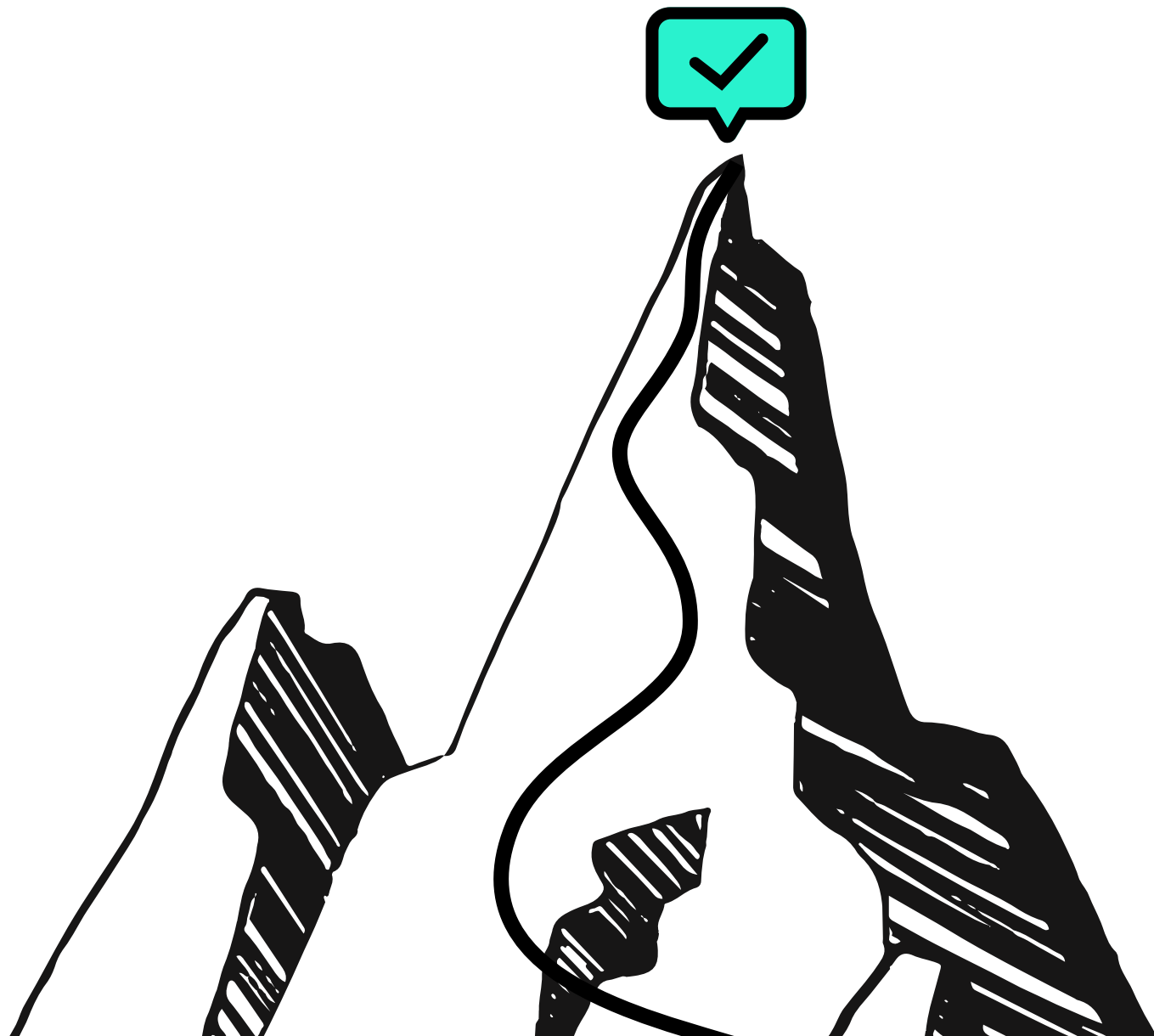
Bimalaya

NOS PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT

Pour une performance durable, alignée et consciente.



OBJECTIFS DE NOS ACCOMPAGNEMENTS



PRÉPARATION MENTALE & OPTIMISATION DE L'ÉNERGIE

Modules corps-esprit adaptés aux sportifs de haut niveau ou en formation.



RÉCUPÉRATION POST-ENTRAÎNEMENT & POST-COMPÉTITION

Ateliers, stages et retraites de récupération douce, physique et mentale.



SPORT-SANTÉ-PRÉVENTION DES BLESSURES

Programmes accessibles à tous les publics : amateur·rices, scolaires, seniors, personnes en situation de handicap.



ACCOMPAGNEMENT DES CLUBS & ENCADRANT·ES

Gestion du stress, prévention de l'épuisement, cohésion et climat serein.



RECONVERSION & DOUBLE CARRIÈRE

Transformation des compétences sportives en compétences professionnelles.

PROGRAMME 1

PRÉPARATION MENTALE & POSTURE DE CHAMPION

Développer stabilité mentale, confiance et maîtrise sous pression

Intention du programme :

La performance ne se joue pas uniquement dans la technique ou la force, mais dans la capacité à rester lucide, centré·e et présent·e dans les moments décisifs.

Ce programme s'appuie sur les principes du Kung Fu Shaolin pour développer une posture intérieure de champion·ne.

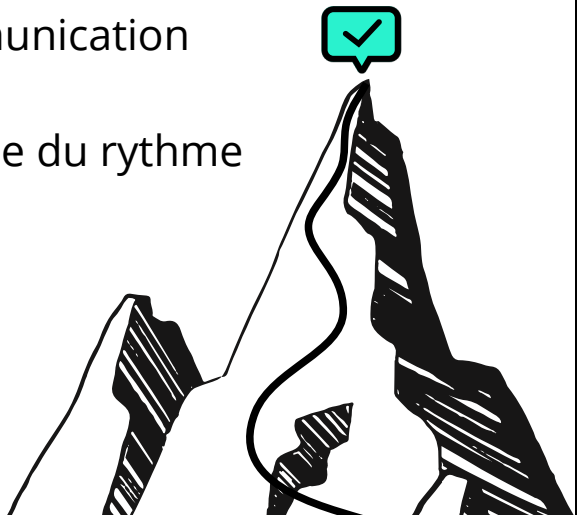
Ce que vit l'athlète :

Un entraînement mental incarné, où le corps devient un allié du mental, et où la posture influence directement la confiance et la clarté.

Bénéfices clés

- Préparation mentale complète, intégrant corps, souffle, émotions et relationnel.
- Athlètes plus stables, confiants et autonomes face à la pression.
- Meilleure cohésion d'équipe et communication avec le staff.
- Approche individualisée, respectueuse du rythme et du profil de chaque sportif·ve.

Bimalaya



Contenu de l'accompagnement :

Techniques de respiration Shaolin et Qi Gong pour concentration et énergie

Apprentissage de techniques respiratoires issues du Kung Fu Shaolin et du Qi Gong pour :

- stabiliser l'attention,
- réguler le système nerveux,
- canaliser l'énergie avant et pendant la compétition.

Rituels mentaux pré-compétition

Construction de routines personnalisées associant respiration, intention et visualisation afin de :

- transformer le stress en moteur de performance,
- créer un état mental stable, reproductible et sécurisé.

Exercices de centrage et de posture pour renforcer maîtrise et précision

Travail corporel inspiré des postures Shaolin pour :

- renforcer l'ancrage,
- améliorer la stabilité émotionnelle,
- affiner la précision du geste et la présence dans l'action.

Protocoles de gestion du stress et de la pression en situation de compétition

Outils concrets issus des arts martiaux et des soft skills pour :

- faire face aux enjeux, erreurs ou imprévus,
- maintenir lucidité, calme et capacité de décision.

Techniques Shaolin de retour au calme et récupération mentale

Pratiques de relâchement mental et émotionnel pour :

- faciliter la récupération psychique après l'effort,
- éviter l'accumulation de charge mentale sur la saison.

Posture intérieure & soft skills du champion

Ateliers ciblés sur :

- la confiance en soi,
- la communication sous pression,
- la posture relationnelle avec le staff, les coéquipier·es et l'environnement sportif.

PROGRAMME 2

RÉCUPÉRATION

CORPS-ESPRIT ÉLITE

Optimiser la récupération physique, mentale et énergétique après l'effort

Intention du programme :

Dans les phases d'entraînement intensif ou de compétition, la récupération devient un facteur déterminant de performance, de prévention des blessures et de longévité sportive.

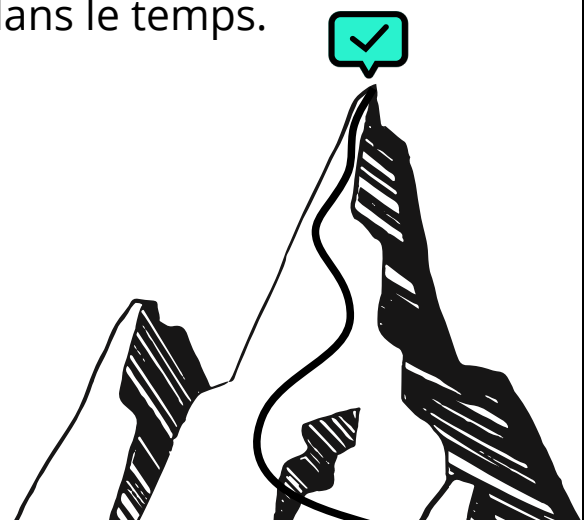
Ce programme vise à restaurer profondément le corps et le système nerveux, tout en redonnant à l'athlète des outils qu'il ou elle pourra utiliser de manière autonome.

Ce que vit l'athlète :

Un espace sécurisé de récupération, de relâchement et de recentrage, où la pression retombe et où le corps peut réellement se régénérer.

Bénéfices clés

- Récupération plus rapide et plus complète.
- Prévention du surmenage physique et mental.
- Performance plus stable et durable dans le temps.



Bimalaya

Contenu de l'accompagnement :

Diagnostic énergétique et postural personnalisé

Analyse individualisée selon les principes de la MTC appliqués au sport pour :

- identifier les zones de surcharge,
- repérer les tensions résiduelles et déséquilibres,
- orienter la récupération de manière ciblée et pertinente.

Qi Gong & respiration guidés pour récupération profonde

Séquences de mouvements lents et respiration consciente pour :

- calmer le système nerveux après l'effort,
- relancer la circulation énergétique,
- préparer le corps au relâchement tissulaire.

Récupération tissulaire et énergétique

Techniques combinées de Tuina, ventouses et automassages pour :

- libérer les chaînes de tension musculaire,
- accélérer la récupération des tissus,
- prévenir l'installation de douleurs chroniques.

Régulation mentale post-effort

Exercices de recentrage et décompression émotionnelle pour :

- relâcher la charge mentale après compétition,
- prévenir le surmenage psychique,
- restaurer clarté et disponibilité mentale.

Protocole individuel de récupération

Transmission d'un mini-protocole personnalisé afin de :

- prolonger les effets de l'accompagnement,
- favoriser l'autonomie de l'athlète,
- sécuriser la récupération dans le quotidien.

PROGRAMME 3

SPORT-SANTÉ

& PRÉVENTION DES BLESSURES

Préserver le corps, soutenir l'énergie,
prolonger la carrière sportive

Intention du programme :

Préserver l'intégrité physique de l'athlète et sécuriser sa pratique sur le long terme.

Ce programme vise à prévenir les blessures, réduire l'inflammation et maintenir un corps fonctionnel, mobile et résilient, en complément des méthodes sportives classiques.

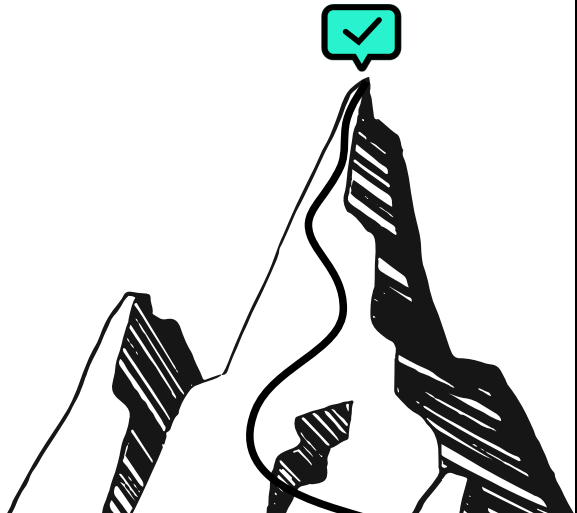
Ce que vit l'athlète :

L'athlète développe une relation plus fine et consciente à son corps.

L'accompagnement renforce l'autonomie et la responsabilité de l'athlète dans la préservation de sa santé.

Bénéfices clés

- Diminution des blessures et des arrêts prolongés.
- Meilleure écoute corporelle et autonomie.
- Pratique sportive plus durable et sécurisée.



Contenu de l'accompagnement :

Mouvements de Qi Gong ciblés articulations et tendons

Séquences spécifiques pour :

- améliorer mobilité et souplesse,
- renforcer la stabilité articulaire,
- soutenir les zones sollicitées par la pratique sportive.

Respiration pour oxygénation et régulation des tensions

Techniques respiratoires visant à :

- optimiser l'oxygénation des tissus,
- favoriser la récupération après l'effort,
- réduire tensions musculaires et nerveuses.

Travail tissulaire et gestion de l'inflammation

Approches inspirées de la MTC pour :

- limiter l'inflammation chronique,
- soutenir la récupération musculaire,
- préserver l'intégrité des tissus.

Prévention des blessures récurrentes

Protocoles adaptés aux pathologies fréquentes pour :

- réduire les risques de rechute,
- sécuriser la pratique sportive,
- allonger la durée de carrière.

Protocole "détox musculaire"

Automassages, Tuina et mouvements ciblés pour :

- relâcher les surcharges,
- maintenir un état corporel fonctionnel,
- favoriser l'autonomie de l'athlète.

PROGRAMME 4

BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE DANS LES CLUBS

Soutenir l'énergie, la cohésion et la sérénité des équipes encadrantes

Intention du programme :

Créer un environnement sportif plus sain, plus humain et plus durable.

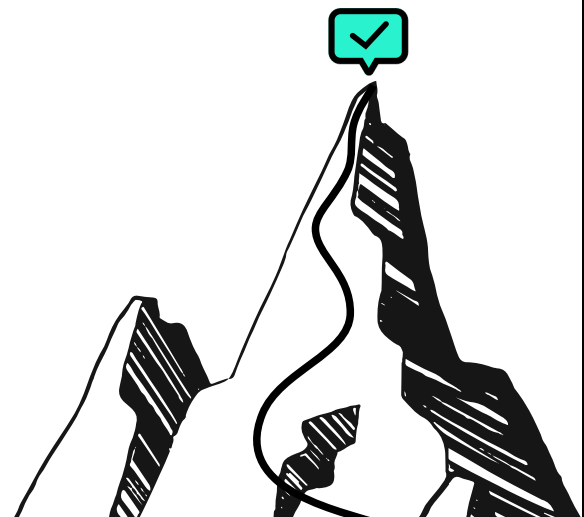
Ce programme a pour intention de soutenir les athlètes et les encadrant·es dans la gestion de la pression, des relations et de la charge émotionnelle, afin de préserver l'équilibre individuel et collectif au sein du club.

Ce que vivent les athlètes et les encadrants :

L'équipe encadrante découvre des espaces de respiration dans son quotidien sportif. La pratique sportive redevient source d'engagement, de plaisir et de sens.

Bénéfices clés

- Encadrant·es plus calmes, disponibles et solides.
- Amélioration du climat relationnel et de la cohésion.
- Clubs plus durables et humains.



Contenu de l'accompagnement :

Techniques de relâchement inspirées du Shaolin

Respiration, étirements et postures simples pour :

- libérer les tensions accumulées,
- retrouver calme et disponibilité mentale,
- prévenir l'épuisement.

Module "relâcher la pression avant un match / après un conflit"

Protocoles courts et concrets pour :

- apaiser les émotions fortes,
- stabiliser le mental dans les moments clés,
- préserver la qualité relationnelle.

Travail énergétique pour prévenir l'épuisement

Outils issus du Qi Gong et de la MTC afin de :

- réguler la charge physique et émotionnelle,
- maintenir la vitalité sur la saison,
- prévenir la fatigue chronique.

Soft skills & régulation émotionnelle

Apports ciblés pour :

- améliorer la communication sous tension,
- gérer les conflits et incompréhensions,
- renforcer la cohésion d'équipe.

Mini-protocole de récupération quotidien

Séquences simples et reproductibles pour :

- intégrer le relâchement dans le quotidien,
- préserver la santé des encadrant·es,
- soutenir un climat de club plus serein.

PROGRAMME 5

RECONVERSION DES ATHLÈTES : LA VOIE DU GUERRIER PACIFIQUE

Transformer l'élan sportif en projet de vie aligné

Intention du programme :

Accompagner l'athlète dans les phases de transition, de transformation ou de reconversion, sans rupture brutale ni perte d'identité.

Ce programme vise à sécuriser ces passages de vie en valorisant les compétences, les soft skills et la richesse du parcours sportif.

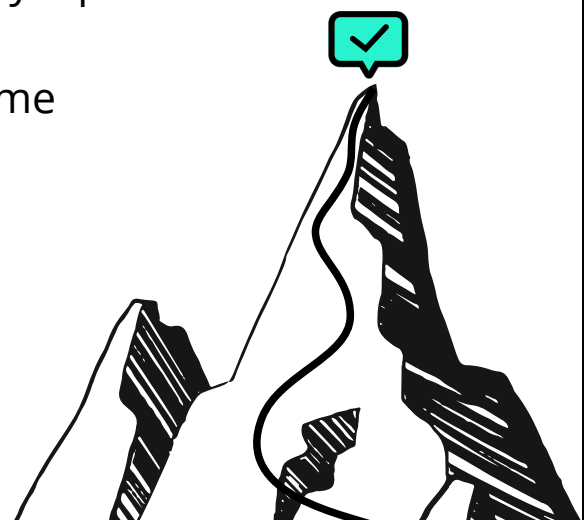
Ce que vit l'athlète :

L'athlète est accompagné·e dans un espace d'écoute, de clarification et de reconstruction. La transition devient un chemin structuré, porteur de sens et de continuité.

Bénéfices clés

- Transition professionnelle sereine et structurée.
- Préservation de l'équilibre mental, physique et émotionnel.
- Valorisation du parcours sportif comme ressource durable.

Bimalaya



Contenu de l'accompagnement :

Préparation mentale et gestion émotionnelle de la transition

Accompagnement pour :

- apaiser les émotions liées à l'arrêt ou à la transformation de carrière,
- retrouver un axe intérieur stable,
- sécuriser le passage vers une nouvelle étape de vie.

Gestion du stress et reconstruction de la confiance

Outils issus des arts martiaux et des soft skills pour :

- performer sans pression,
- restaurer l'estime de soi,
- retrouver confiance dans ses capacités.

Ateliers de communication et posture professionnelle

Travail spécifique sur :

- la posture relationnelle,
- la prise de parole et l'affirmation de soi,
- l'adaptation aux codes du monde professionnel.

Énergie, équilibre et vitalité

Rituels de Qi Gong et récupération pour :

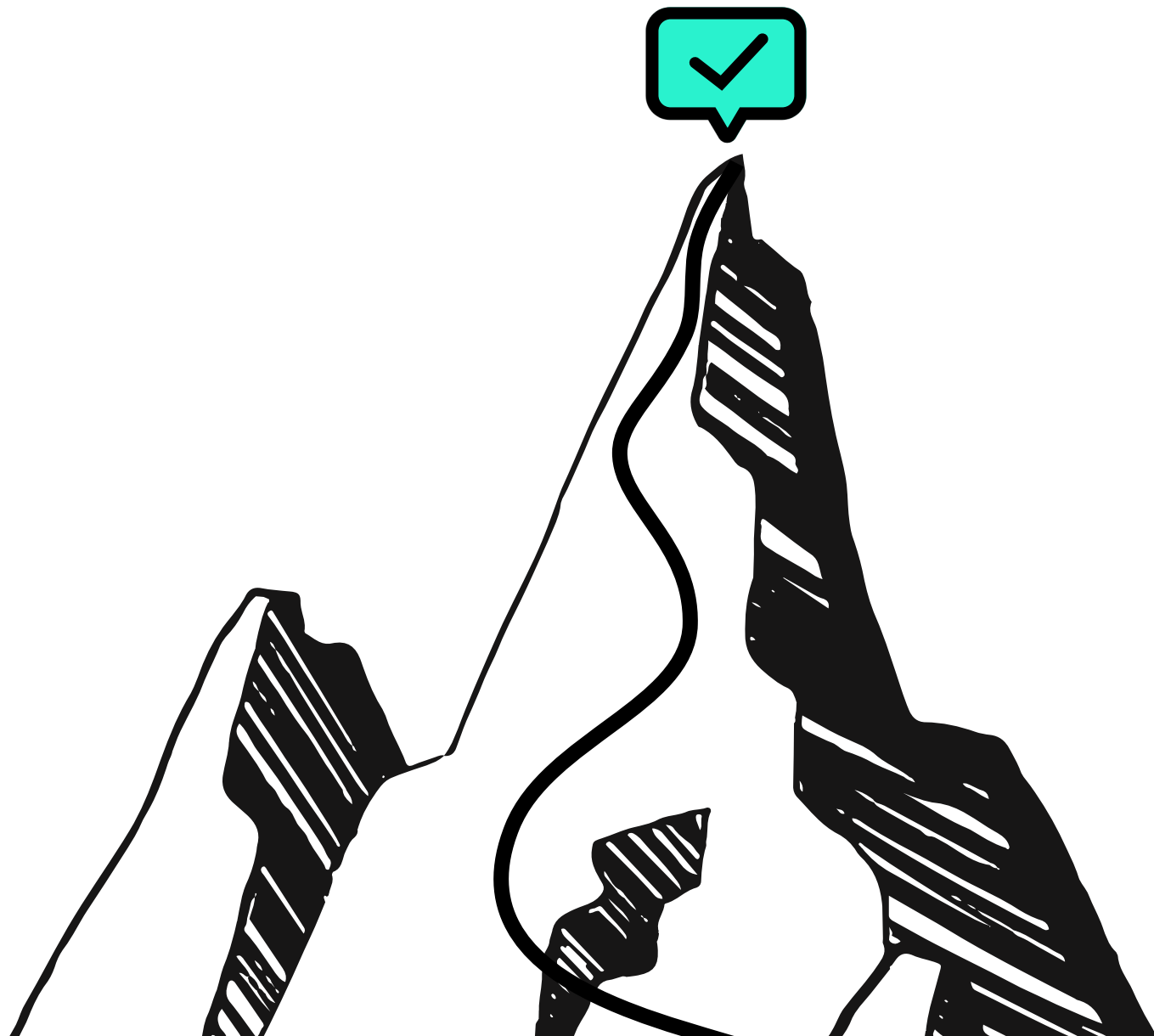
- rééquilibrer le corps après l'hyperperformance,
- prévenir fatigue et burn-out,
- soutenir une transition en douceur.

Identification des talents transférables et employabilité

Accompagnement pour :

- valoriser les compétences issues du sport,
- construire un projet professionnel aligné,
- faciliter l'insertion dans une nouvelle voie.

BIMALAYA VOUS ACCOMPAGNE ÉGALEMENT SUR :



- ✓ la santé mentale & la prévention des RPS
- ✓ la communication & la gestion des conflits
- ✓ le management & la cohésion d'équipe
- ✓ la sécurité, la QHSE, la RSE & la SST

La force de Bimalaya :

Unir sciences modernes et sagesse orientales, sans dogme, au service de l'athlète.

Prêt à performer autrement ? Parlons-en.

Prenons le temps d'un échange pour construire ensemble
le programme adapté à vos ambitions.

 **PRENDRE RDV MAINTENANT**



contact@bimalaya.fr



02 47 45 12 07



www.bimalaya.fr

