



CONTACT

Gwénaëlle BEAU

✉ mail : gbeau@speron.com

☎ Tèl : +33 6 34 51 45 90

ou sur notre site internet :

www.LeBootCamp.com

Le BootCamp®

1,000,000
DE FEMMES
ONT ÉTÉ
COACHÉES PAR
LEBOOTCAMP



VALÉRIE ORSONI
Coach Minceur et Bien-Être



LE #1
DU COACHING
EN LIGNE



LeBootCamp - Pionnier du Coaching en Ligne

Quoi ? LeBootCamp est le leader du coaching bien-être en ligne, et offre des programmes Minceur, Maman & Bébé, STOP Cholestérol, Beauté & Anti-Age, dans de nombreux pays et en plusieurs langues.

RÉGIME & MINCEUR

MAMAN BÉBÉ

STOP CHOLESTÉROL

ANTI-AGE & BEAUTÉ

Quand ? Plus d'un million de femmes ont fait confiance à LeBootCamp depuis le lancement par Valérie Orsoni de la maison-mère : MyPrivateCoach en 2003.

Comment ? Après avoir complété son profil gratuit et s'être inscrite, la BootCampeuse reçoit un email quotidien avec des conseils en nutrition, fitness, motivation, secrets de stars. Toutes les semaines, un plan menu et sept recettes gourmandes concoctées par notre chef Ed, sont ajoutés dans son espace personnel.

La base du programme sont les questions que la bootcampeuse peut poser à tout moment (7 jours sur 7) et en toute confidentialité via son espace personnel. Des réponses très détaillées ont fait la réputation du programme LeBootCamp et explique son succès sur le long-terme.

Qui ? Fondé par Valérie Orsoni, Celebrity Coach, auteure et ancienne ronde, accompagnée de 126 contributeurs à travers le monde : médecins, diététiciennes diplômées d'Etat, psychologues, physiologues, etc. qui analysent en permanence ce qui se fait de mieux en matière de minceur.



Valérie Orsoni ambassadrice de la gamme de céréales Fitness Nestlé.

LeBootCamp dans le monde

Atlantico Sante Jeu PS3 My Body Coach



Jeu Wii My Body Coach



Implantation Forte :

- France
- USA
- Grande-Bretagne
- Nigéria
- Nouvelle-Zélande
- Australie
- Afrique du Sud
- Inde
- Amérique du Sud
- Espagne

Implantation en cours :

- Allemagne
- Autriche

Valérie Orsoni

Maman avant tout, Valérie Orsoni est aussi chef d'entreprise avec une mission : rendre la planète plus saine, une personne à la fois.

Corse d'origine, après une courte carrière en France, elle s'expatrie aux USA pour vivre le rêve américain. Ancienne ronde, après 2 ans passés dans des start-up, elle décide de créer une structure de coaching minceur. C'est la naissance de MyPrivateCoach.

Succès aidant, elle coache le Tout-Hollywood, est interviewée régulièrement par les médias et commence à publier ses livres de coaching : du business, des recettes gourmandes, des exercices simples à faire partout à tout moment (sa fameuse 25ème heure), jusqu'au programme LeBootCamp adapté à plusieurs pays.

Puis elle décide de lancer un coaching Minceur sur Internet à un prix abordable pour le plus grand nombre. Programme de coaching Minceur vite accompagné par le coaching Maman/Bébé, puis par Bien-Être et Beauté et enfin le dernier-né : Stop Cholestérol.



Valérie Orsoni, Celebrity Coach



Experte nutrition et beauté, Valérie Orsoni est la coach des stars. Valérie Orsoni allie **professionnalisme et glamour** !



LeBootCamp Minceur Version 2012

100% NEUF !

Le Régime des Gourmandes

C'est si simple de mincir (et de rester mince)
avec LeBootCamp !

Entourée par une équipe d'experts renommés dont quatre chercheurs qui analysent à plein temps les nouvelles études dédiées à la minceur, Valérie Orsoni propose un programme à la pointe des nouvelles découvertes en terme de nutrition. Son équipe intègre également des coachs sportifs comme un ancien champion olympique de décathlon, devenu lui aussi coach des stars, mais aussi des diététiciennes armées pour répondre à toutes les questions des utilisatrices.

Les 4 piliers du programme :

➔ **25%**
nutrition 

25%
fitness 

➔ **25%**
motivation 

25%
gestion
du stress 



Un programme
qui ne laisse rien au
hasard afin d'assurer
des résultats rapides
à toutes les
BootCampeuses.

Définition (Larousse 2011) :

régime nom masculin (latin *regimen*, -inis, de *regere*, diriger) || Ensemble de prescriptions concernant les aliments et destinées à maintenir ou à rétablir la santé.

The screenshot shows the LeBootCamp website interface. At the top, there's a navigation bar with links for 'Minceur', 'Maman/Minceur', 'Anti-âge et Beauté', 'Stop Cholestérol', and 'Forum'. A prominent 'JE M'INSCRIS !' button is visible. Below this, a registration form asks for 'Prénoms', 'Sexe' (with radio buttons for 'Une Femme' and 'Un Homme'), 'Se pèse' (kg), 'Se mesure' (cm), 'Je souhaite passer' (kg), and 'Taux' (ans). A 'RECEVOIR MON PROFIL GRATUIT' button is also present. The main content area features a banner for 'LE SEUL RÉGIME QUI VOUS LAISSE MANGER TOUT CE QUE VOUS VOULEZ !' with a woman eating a cupcake. To the right, it says 'RECEVEZ VOTRE BILAN MINCEUR PERSONNALISÉ EN QUELQUES CLICS !'. Below the banner, there are several article teasers under the heading 'ACTUALITÉ', including 'Mes résolutions pour 2012 !', 'Elles ont perdu des kilos', 'Comment marche le régime ?', 'Elle régime numéro 1', 'Valérie Orsoni sur le', 'Etude officielle LeBootCamp', and 'Le secret minceur du jour'. A sidebar on the left contains a navigation menu with items like 'DEVENEZ AFFILIÉ', 'RÉGIME DES STARS', 'LE RÉGIME', 'VALÉRIE ORSONI', 'ARTICLES MINCEUR', 'OUTILS', 'QUESTIONS', 'MINES MINCEUR', 'BOOT RENCONTRES', 'VIDEOS', 'CALCULETTES', 'BOUTIQUES RÉGIME', 'MAILS QUOTIDIENS', 'COURSE DE POIDS', 'CHAT LIVE', and 'BEAUCOUP PLUS...'. At the bottom left of the sidebar, there's a 'J'EN PROFITE' button.

4 étapes pour se débarrasser des kilos en trop

Parce qu'un régime ne fonctionne sur le long-terme que si l'on prend le temps d'intégrer de nouvelles habitudes saines à son rythme,

LeBootCamp se structure en 4 étapes :



Detox : Bien que le corps soit naturellement équipé pour "s'auto-nettoyer", il est parfois bien utile de l'aider à se débarrasser des toxines engendrées par un stress important, aux produits chimiques que nous ingérons, à un mauvais équilibre alimentaire (notamment pour celles qui viennent de suivre un régime hype-protéiné ou extrême). Nous mettons donc l'accent pendant 1 mois sur les 10 aliments les plus reconnus par la profession médicale pour aider le corps à excréter les toxines: cresson, pomme, ail, etc. Le but ? Manger plus sainement, sans se priver, pour perdre les premiers kilos facilement.

Attaque : Une fois les premières habitudes saines mises en place, nous nous attaquons pendant 2 mois aux kilos coriaces. Les plus difficiles à perdre, ceux qui nous rendent malheureuses, ceux pour lesquels nous sommes prêtes à suivre n'importe quel gourou de la minceur. Des exercices simples, un soutien de tous les instants, des menus gourmands, pour ré-approvoiser son corps et mincir à son rythme.

Stabilisation : Le corps de rêve a été atteint ? La moitié du voyage a été fait, le plus dur reste à faire : sta-bi-li-ser à vie. Pour éviter le yoyo des kilos qui reviennent, pendant 3 mois, le but est de rester sur le même niveau, d'identifier ce qui pourrait nous en empêcher, de répondre à toutes les questions qui se posent, pour enfin pouvoir voler de ses propres ailes. Cette période est critique car elle garantit le succès à long terme.

Défense : Apprendre à se défendre contre les tentations qui nous "font de l'œil" : les derniers régimes à la mode (le forking, le moving, le régime vampire, le régime soupe), les nouveaux gourous, le nouveau produit miracle, etc.



Plus qu'un régime, un ré-équilibrage alimentaire

Grâce à son approche saine, LeBootCamp n'a pas subi les foudres de l'ANSES lors de son dernier rapport sur les régimes en Nov 2010. En effet, exit les régimes drastiques et autres méthodes farfelues, LeBootCamp repose sur une alimentation saine permettant de retrouver la ligne, et de la garder. Ce régime, évoluant en fonction des dernières découvertes scientifiques en terme de santé et de nutrition, permet d'affiner sa silhouette tout en restant en pleine forme !

Chaque jour, découvrez des menus et recettes mis au point par un chef, faciles à cuisiner et qui plaisent à toute la famille. Autant de saveurs inattendues et de nouvelles techniques de cuisson qui transforment l'alimentation, sans avoir à céder d'un pouce sur le plaisir.

Le sarrasin, une graine à l'honneur :

Consommé depuis plus de 3000 ans, le sarrasin, naturellement bio, est une source de bienfaits qui en fait une des bases des menus LeBootCamp.

Chargée en anti-oxidants potents telle la rutine (1 à 6%) un bioflavonoïde reconnu pour ses bienfaits sur la circulation sanguine, les varices et ses effets anti-inflammatoires, cette petite graine apporte également plus de 12% de protéines contenant tous les acides aminés essentiels, lui procurant une haute valeur biologique et un fort pouvoir rassasiant. Riches en fibres, cette boisson détox est à consommer chaque matin pour un teint de rêve et un ventre plat.



Témoignages client(e)s

“ J'adore les menus hebdo, et j'ai trouvé la liste de courses très pratique. Mon plus grand plaisir fut de regarder ma courbe de poids qui descendait sans que je ne me sente en privation ! J'ai appris à manger équilibré et à bouger tous les jours. Merci encore ! ”

VERONIQUE - 25 kilos



“ Nous avons essayé tous les régimes : Scarsdale, Atkins, Weight Watchers, etc..Ils ont tous marché sur le court-terme, mais nous avons toujours repris nos kilos perdus. Avec LeBootCamp, mon mari et moi-même avons perdu 25 kg ensemble. Nous avons changé notre façon de nous nourrir avec des recettes gourmandes, et bougeons plus qu'avant. A 65 ans, une nouvelle vie s'ouvre à nous ! ”

Nancy et Jeff, - 25 kilos

“ Le fabuleux programme du BootCamp m'a permis de retrouver, alors que je n'y croyais plus, une vie saine et dynamique en m'allégeant de 17 kg, ce n'est pas rien : effectivement, je suis passée allègrement de 65 à 48 kg (pour 1 m 60) en l'espace de 3 mois 1/2, et je n'en espérait même pas tant ! Et tout cela, sans grands efforts puisque je n'ai à aucun moment souffert des « directives » de ce programme. ”

Violette, - 17 kilos

“ Après bien des essais de régimes infructueux (lassitude, faim, reprise de poids quasi-immédiate...), j'ai découvert LeBootCamp et là je n'ai qu'un mot : REVELATION :-). Enfin un « régime » qui me permettait de manger à ma faim, sans frustration donc sans craquer. ”

Corinne, - 12 kilos

LeBootCamp Maman Bébé

Pour retrouver la ligne, le tonus musculaire et l'énergie après bébé !

Mis au point par **Valérie Orsoni** et par **Sandrine Dury** psychanalyste en maternité, spécialiste de la femme et de la relation mère-enfant. Sandrine est la coach-maman experte des médias et a collaboré avec l'ex-Ministre de la Santé, Roselyne Bachelot.

La jeune maman a besoin de suivre un régime équilibré afin de retrouver la forme. C'est pour cela que Valérie Orsoni propose à celles qui viennent d'accoucher un régime spécifique, qui leur permet de reconstituer leurs réserves en vitamines, oligo-éléments et minéraux.

Vive le calcium renforçant la solidité des os, les vitamines A, D et E antioxydantes qui combattent le baby-blues et agissent sur la qualité de la peau.

Les protéines sont aussi au programme pour retrouver la ligne tout en renforçant son capital musculaire.

Enfin, rien de tel que les glucides complexes pour faire le plein d'énergie. **Un régime moins strict que la méthode d'origine**

avec un objectif de perte de 3 à 4 kilos par mois pour alléger sa silhouette sainement.



Du sport, tout en douceur

En complément d'une alimentation équilibrée, l'activité physique, adaptée à ce corps un peu plus vulnérable qu'à l'ordinaire, permet aux jeunes mamans d'affiner leur taille tout en se tonifiant.

Une vie en synergie avec bébé

Des vidéos, des conseils quotidiens, des dossiers complets sur l'alimentation, la toilette, l'éveil, le sommeil et tous les problèmes de santé font partie de la méthode de Valérie et Sandrine Dury pour que le couple Bébé/Maman soit épanoui.

Le plus : comme dans tous les programmes de Valérie, chaque maman peut poser autant de questions qu'elle jugera nécessaire et reçoit des emails quotidiens et des menus/recettes de manière hebdomadaire.



**ENFIN UN COACHING
SUR MESURE
POUR LES MAMANS**

LeBootCamp Anti-Âge et Beauté

Les clés de la jeunesse (presque) éternelle !

Notre âge réel n'est pas celui inscrit sur notre passeport, mais bien le fruit de notre mode de vie... Il suffit donc de quelques aménagements pour afficher des années en moins au compteur ! Visage plus serein, silhouette allégée, mais aussi un max de tonus et un cerveau ultra-rapide, voici ce que vous promet LeBootCamp anti-âge.

Une alimentation jeunesse

Parce qu'une mauvaise alimentation peut accélérer le vieillissement, le programme s'appuie en grande partie sur les travaux du Professeur Perricone, pionnier de l'alimentation anti-âge aux Etats-Unis. Les travaux du Professeur Walter Willett, directeur du département nutrition à l'université d'Harvard sont aussi à la base des menus jeunesse.



Un cerveau en ébullition

C'est bien connu, l'âge c'est dans la tête ! Les travaux sur le vieillissement cérébral du Professeur Caleb Finch de l'université de Yale ont été une source d'inspiration dans l'élaboration des dossiers anti-âge. Tout comme l'approche intégrative du Docteur Weil, très réputé pour ses recherches sur les causes du vieillissement et les remèdes à y apporter. Enfin, les thèses du Docteur Klatz, Président de l'Académie Américaine de la Médecine Anti-âge, et du Professeur Nestoras, connu pour son utilisation du microscope à contraste qui montre comment le mode de vie impacte la santé, ont été étudiées. Le résultat ? Des conseils et des exercices ludiques qui vous feront bientôt retrouver la rapidité d'esprit de vos vingt ans.

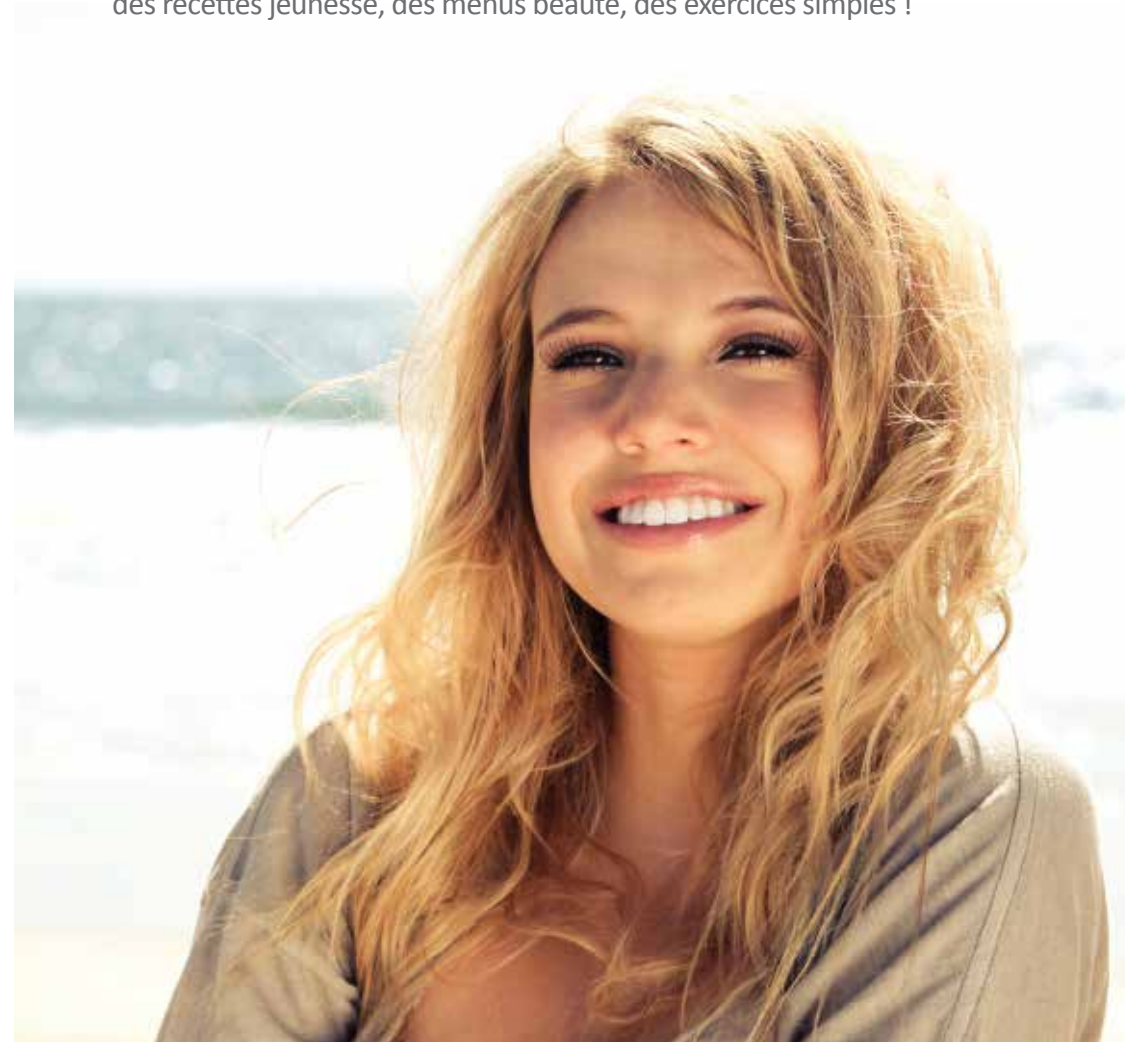


Un esprit sain dans un corps sain

Des petits exercices mis bout à bout vous permettent de vous sentir dix ans plus jeune rapidement.

Inspirée par les travaux du Docteur Goldman, Président Emérite de L'Académie de Médecine Sportive, Valérie propose quotidiennement une panoplie complète de mouvements, adaptés aux besoins et au profil de chacun.

LeBootCamp Anti-Age & Beauté, c'est un email quotidien, un soutien illimité, des recettes jeunesse, des menus beauté, des exercices simples !



LeBootCamp Anti-Cholestérol

STOP Cholestérol !

Pour s'attaquer au fléau «cholestérol», Valérie Orsoni s'est associée à l'experte en nutrition, Nathalie Hutter-Lardeau. Le résultat ? Un programme structuré pour apprendre à mieux bouger et ré-équilibrer les niveaux de cholestérol grâce à son alimentation.

Parce que de très nombreux cas de maladies cardio-vasculaires sont liés au style de vie, LeBootCamp STOP Cholestérol vous offre un programme sur 4 piliers pour, jour après jour, ré-apprendre à vivre bien :



Nutrition gourmande : réduire son cholestérol passe par l'assiette. Mais fi des privations ! Recettes gourmandes, techniques de cuisson sans gras sont au programme pour apprendre à équilibrer ses plaisirs.

Portions contrôlées : avec des approches originales et des techniques qui ont fait leurs preuves. Manger plus pour manger mieux, c'est possible.



Sport facile : l'exercice régulier est reconnu par la profession médicale comme étant la clef d'une bonne santé. Pas de souffrance, pas d'heures passées à la gym, mais des exercices faciles à caser dans ses journées déjà bien remplies.



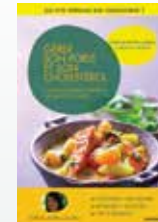
Information : pour tout savoir sur le cholestérol et dédramatiser le sujet. Un soutien illimité aide à apporter des réponses complètes à toutes les questions.



Motivation et gestion du stress : parce qu'un niveau de stress élevé n'est pas sain, des techniques simples pour apprendre à l'apprivoiser et à le gérer. Pour rester motivé et sur la bonne voie, un soutien à toute heure, offert par des professionnels de la santé.

Qui est Nathalie Hutter-Lardeau ?

- Fondatrice de l'agence #1 en Conseil Santé et Tendances Nutrition, Atlantic Santé.
- 17 ans d'expérience dans la nutrition
- 300 000 consommateurs conseillés
- 15 000 aliments passés au crible tous les ans



Un programme créé en collaboration avec Nathalie Hutter-Lardeau, experte de la lutte contre le cholestérol, auteur de «Gérer son poids et son cholestérol»

**10 millions de
français concernés**
**147 000 décès
par an de maladies
cardiovasculaires**
**2ème cause de
mortalité en France**
**1^{er} programme
pour prendre en
main votre santé !**



LeBootCamp Programme Affilié

Programme de Distribution

Avec 92% de réussite à 6 mois, de nombreuses BootCampeuses ont exprimé le souhait de promouvoir les programmes LeBootCamp. C'est pourquoi, le programme de distribution (aussi appelé en affiliation) a vu le jour.

Pour devenir affiliée, pas besoin de payer une redevance élevée à l'entrée comme c'est souvent le cas. Il suffit d'être inscrite sur un des programmes LeBootCamp, afin de mieux connaître ce dont on fait la promotion.

Avec une équipe LeBootCamp Affiliates dédiée, les affiliées reçoivent l'aide dont elles ont besoin pour générer des revenus complémentaires confortables. De la création de bannières, à l'aide à l'organisation de réunions d'information, à de l'assistance sur les messages à relayer sur leurs blogs, sites internet ou dans leurs emails, une équipe de quatre personnes est à leur disposition en permanence, via email, téléphone, chat ou Skype.

La rémunération minimum est fixée à 30% des ventes et progresse jusqu'à 40% des ventes pour les niveaux affiliés les plus élevés. A chaque échelon gravi, en plus de la rémunération, des cadeaux prestigieux seront attribués aux meilleures affiliées : voyages, formation en ventes, etc.

Une belle façon d'arrondir ses fins de mois en faisant le bien autour de soi.



Quelques dates

→ **2003** Création de LeBootCamp

my
Private Coach®
Coaching People / Changing Lives

LeBootCamp®
LE RÉGIME DES GOURMANDES™

→ **2009** - Finaliste Prix TROFEMINA
- Jeu My Body Coach
- Nestlé



→ **2005 2006**



→ **2010** 8^{ème} de Best Companies aux USA

→ **2007** prix enterprising Women



→ **2011** - Finaliste STEVIES AWARD 2011 dans la catégorie Santé
- Partenariat Tefal

→ **2008** coaching éthique récompensé Prix ARTEMIS

→ **2012** Jeu My Body Coach aux USA

Wii PlayStation Move

LeBootCamp C'est aussi :

Secrets de Coach, Par Valérie Orsoni aux éditions du Reader's Digest: un ouvrage à emporter sur la plage avec vous, au bureau, dans les transports en commun, pour vous tonifier sans en avoir l'air.



Les 101 recettes de la Coach des stars aux éditions MPC: des recettes qui ont du goût faciles à réaliser pour enfin prendre soin de sa ligne en toute occasion car la vie est trop courte pour manger mal !

Coffret Secrets de Coach aux éditions du Reader's Digest, le livre avec deux haltères et un élastique pour être au top sans trop forcer cet été !



Un Corps de Rêve pour les Nuls, aux Éditions First & First Interactive : Découvrez dans cette bible de la minceur saine, toutes les clés et astuces pour vous sculpter rapidement et facilement un corps de rêve.

La Méthode Orsoni, aux Éditions du Reader's Digest : enfin un programme minceur aux recettes gourmandes pour retrouver votre poids idéal sans frustration.



MyBodyCoach 2 sur Wii et Sony Move

MyBodyCoach 2, c'est un programme «dance & fitness» pour brûler des calories et se tonifier (presque) sans y penser et avec fun. Produit par BigBen, en collaboration avec Valérie Orsoni, MyBodyCoach2 est sorti en Europe à l'automne 2011 puis aux USA.



CoachingBox

Offrir ou s'offrir du coaching en boîte n'a jamais été aussi simple ! Présentées en élégants coffrets, vendues en ligne ou en boutique, les CoachingBox offrent des programmes de coaching minceur, maman-bébé et anti-âge & beauté. Chaque CoachingBox contient des conseils d'experts, une fiche d'activation de programme de coaching en ligne, et pour la box de 6 mois, une heure de coaching par téléphone.

2011 : opération de co-branding avec Tefal qui offre ces boîtes en cadeau avec certains de ses produits électro-ménagers, dont la fameuse ActiFry.

