

# THRIVE

La formation pour les **athlètes** qui veulent être  
**aux commandes de leurs performances**

*I am an athlete  
I am successful  
I am all in  
I believe in  
myself*



# QUI SUIS-JE ?

## **Enchantée !**

Je suis Marion.

Pour faire court : 30ans, expatriée en Australie depuis 3 ans, grande aventurière dans l'âme, insatiable soif de vie.

Mon trait toxique ?

**Ma détermination à atteindre mes objectifs.**

Mon objectif ?

**Vous permettre d'atteindre les vôtres** (*ça tombe bien*).

Je suis profondément passionnée par la santé, le sport, les neurosciences et, plus largement, par le **potentiel humain**.

Je suis fascinée par les trajectoires de ceux qui osent aller au-delà de leurs limites apparentes, par ceux qui acceptent d'explorer ce qui se trouve derrière la peur, derrière le doute, derrière l'inconfort. Ces parcours m'inspirent, non pas parce qu'ils sont spectaculaires, mais parce qu'ils révèlent une manière différente de penser, d'agir et de se dépasser.

La **curiosité**, **l'amour du soin** et de la **transmission** sont mes moteurs.

Il m'est beaucoup plus simple de définir mon activité professionnelle **en termes d'objectifs qu'en termes de diplômes**, pour autant si vous souhaitez en savoir un peu plus sur mon background, voici mon parcours.



# MON PARCOURS

Mon tout premier métier : c'est kiné, immédiatement spécialisée dans l'accompagnement du sportif.

Très vite, je me rend compte qu'il me manque des clés pour obtenir les résultats que je souhaite avec les sportifs.

Je me tourne d'abord vers les **thérapies manuelles**, avant de découvrir la **naturopathie** et de reprendre mes études.

En parallèle, j'**approfondi la micronutrition, la santé hormonale** et la **santé métabolique** : c'est absolument passionnant. Je ne trouve *aucune* formation dans ce domaine qui ne s'applique aux sportifs : je cumule les formations isolées, pour créer ma propre méthode d'accompagnement sur le terrain.

Pendant cinq ans, j'ai exercé en cabinet libéral auprès de sportifs de tous niveaux. En 2023, j'ai la chance d'accompagner une **équipe nationale de football féminin lors de la Coupe du Monde**, une expérience intense qui a confirmé ce que je savais déjà : la performance durable repose sur des fondations solides.

J'étais déjà convaincue du besoin énorme chez les sportifs, de travailler à 360°, et des carences dans l'accompagnement proposé aux sportifs actuellement.



# MON PARCOURS

Je fût surprise en revanche de réaliser qu'à haut niveau... les besoins sont les mêmes. Très peu de choses sont mises en place pour réellement accompagner la performance et joueurs.euses.

Suite à cette expérience, je décide de créer ma propre formation pour les professionnels du sport, et c'est comme cela que né **PERFORM 360 PRO** en 2023.

Il y a deux ans, la curiosité, certains blocages rencontrés en consultation et mon propre cheminement personnel m'amènent vers les **neurosciences**. Comprendre le système nerveux, les mécanismes décisionnels, la régulation du stress et leur impact sur la physiologie a profondément enrichi ma pratique.

**Je n'ai jamais cessé d'apprendre.  
Et je ne compte pas m'arrêter.**

Parce que tout ce que j'étudie, tout ce que j'expérimente, tout ce que je construis, est guidé par une seule chose :



Vous permettre  
d'**atteindre vos**  
**objectifs**

# POURQUOI THRIVE ?

J'ai longtemps cherché le meilleur compromis, la meilleure formule qui te permette d'avoir des résultats aussi précis et rapides qu'avec une consultation individuelle, tout en devenant autonome sur du long terme, et le tout de la manière la plus pratique possible, parce que je sais très bien que tu es occupé(e).

J'ai réfléchi à comment te permettre d'**obtenir les meilleurs résultats possibles, en un temps record, pour un minimum d'effort.**

Et c'est comme ça que THRIVE est né.

	Consultation classique	Programme classique seul	THRIVE 2.0 Vidéos + Worbook + communauté + réponses aux questions
Résultats précis et rapides	✓	✗	✓
Autonomie et résultats long terme	✗	✓	✓
Possibilité d'accompagner un plus grand nombre de sportifs	✗	✓	✓
Environnement qui tire vers le haut	✗	✗	✓



# THRIVE : QU'EST-CE QUE C'EST, EXACTEMENT ?

C'est un programme tout en un qui inclut :

- Accès illimité à une **formation spéciale sportifs** : plus de 20h de vidéo à regarder à ton rythme pour être 100% autonome dans la compréhension de tes besoins et de l'optimisation de tes performances !
- Un **workbook de checklists** et récaps qui t'accompagne tout au long du programme : en 5 minutes et un coup d'oeil, tu sais exactement où tu te situes et quoi mettre en place dans ton cas !
- Accès à une **communauté privée** pour poser toutes tes questions au fur et à mesure que tu évolues, que tes objectifs changent, etc
- Paiement 1 fois : accès illimité
- **OPTION PREMIUM** : Un bilan individuel (1:1 - 1h00) pour faire le point sur tes objectifs, ce qui te pose problème aujourd'hui et ajuster **tous** les curseurs pour éliminer tout ce qui t'empêche de t'exprimer à ton meilleur niveau et d'avoir un max d'énergie. Tu accèdes ensuite à un canal privé pendant 3 mois, en plus de l'accès à la communauté.

Voici le contenu qui t'attend dans la partie vidéos du programme :



# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

- Introduction
- Auto-évaluation de ma santé de sportif/ve
  - Algorithmme sur mesure
- Bilan biologique : quoi faire doser dans quel cas et pour quel objectif ?

## NUTRITION DU SPORTIF AU QUOTIDIEN

- Tout savoir sur les glucides
  - Check-list : Évaluer et adapter ma consommation de glucides
  - Récap : quoi mettre sur ma liste de courses
  - Bonus : Comprendre les génotypes
- Tout savoir sur les protéines
  - Check-list : Évaluer et adapter ma consommation de protéines
  - Récap : quoi mettre sur ma liste de courses
  - Protéines végétales ou animales : quelle différence ?



# SOMMAIRE

## NUTRITION DU SPORTIF AU QUOTIDIEN (SUITE)

- Tout savoir sur les lipides
  - Check-list : Évaluer et adapter ma consommation de lipides
  - Récap : quoi mettre sur ma liste de courses
  - Protéines végétales ou animales : quelle différence ?
- Comment consommer les fibres ?
  - Check-list : Adapter ma consommation de fibres
- Comment construire du muscle ?
  - Check-list : Qu'est-ce qui limite actuellement ma prise de muscle ?
- Calculatrice des dépenses énergétiques
  - Calcul à la journée ou en moyenne sur une semaine
- Construire son programme alimentaire



# SOMMAIRE

## DIGESTION

- La digestion : pourquoi est-elle essentielle ?
  - Le cas du sportif
- Digestion et performance
- Les erreurs qui causent tes troubles digestifs
  - Checklist : Toutes les bonnes pratiques à mettre en place
- Zoom : Troubles digestifs et blessures
  - La place de la digestion dans la génèse des blessures
  - Soigner la digestion pour venir à bout de l'inflammation
- Compléments alimentaires de la digestion

## SOMMEIL

- Comment augmenter ses performances la nuit tout en dormant
  - Optimiser sa récupération physique la nuit
  - Optimiser sa réactivité, son explosivité et sa mémoire des patterns en dormant
- En finir avec les troubles du sommeil
  - Checklist : quel solution pour quel problème ?
- Les compléments alimentaires du sommeil
  - Phytothérapie et micronutrition



# SOMMAIRE

## RÉCUPÉRATION

- Comprendre la récupération
  - Qu'entend on par récupération ?
  - Rappel sur la loi de l'Hormèse
- La récupération : quand. ? comment ? pourquoi ?
  - Quel type de récupération, dans quel contexte
  - Dans quel objectif ?
  - Pour quel sport ?
  - Les bains froids sont-ils toujours bénéfiques ?
  - Quelle place pour les étirements ? Pour la récupération active ?
  - Récupération physique, psychique, nerveuse, tissulaire (tendineuse, musculaire), métabolique ++
- Comprendre le RPE - Avec Sean @upsidestrength
  - Comment utiliser le RPE en tant que pro et en tant que sportif
- Gérer sa charge d'entraînement - avec Raphaël Puech



# SOMMAIRE

## SYSTÈME NERVEUX ET PERFORMANCE

- Qu'est-ce qu'une hormone ?
  - La base qui te permettra de comprendre tout le reste
- Comprendre ton système nerveux
  - Les différents modes
  - Maintenir ses capacités d'adaptation nerveuse pour performer au bon moment
- Les différentes phases de la fatigue nerveuse
  - Check-list : Savoir exactement où tu te situes
- Fatigue nerveuse/ burnout : Causes, préventions, solutions
  - Comment retrouver de l'énergie pour de bon
  - Protocole phase par phase
- Impact santé et performances
  - Inflammation, dérèglements de la glycémie et prise de poids, troubles digestifs, blessures, limitation de la récupération
- Mon protocole magique de plantes adaptogènes
  - Protocole sur l'année et par objectif



# SOMMAIRE

## MÉTABOLISME, THYROÏDE ET MITOCHONDRIES

- Le métabolisme, qu'est-ce c'est ?
- Optimiser ta fonction thyroïdienne en tant que sportif
  - Checklist : Comment va ma thyroïde
  - Niveau d'énergie au top
  - Composition corporelle au top
  - Santé métabolique au top
- De quoi ont besoin mes mitochondries pour produire de l'énergie ?
  - Checklist : Santé mitochondriale
- Stress oxydant chez le sportif
  - Checklist : Limiter le stress oxydant
  - Stress oxydant, performances, vieillissement prématuré
- Régulation de la glycémie et insuline - le cas du sportif
  - Checklist : fonction insulinique
- Soutenir son métabolisme - Le grand récap !



# SOMMAIRE

## SANTÉ HORMONALE AU FÉMININ/MASCULIN

- Sport au féminin : comprendre le cycle menstruel
- Adapter son alimentation, mindset en entraînement en fonction du cycle
  - Comment utiliser l'entraînement en fonction du cycle comme un outil qui libère.. plutôt que comme un outil supplémentaire qui enferme ?
- Sport, ménopause et périménopause avec Anaïs Gautron
- Santé au masculin - *À venir*

## PERFORMANCE : ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITIONS

- Sports d'endurance : Nutrition à l'entraînement et en compétition
  - Module dispensé par Amandine Blanchard, Diététicienne spécialisée en accompagnement du sportif d'endurance et ultra-endurance
- Crossfit et Hyrox : La compétition
  - Nutrition
  - Récupération
  - Système nerveux



# SOMMAIRE

## LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DU SPORTIF

- Compléments alimentaires : comment prioriser ?
  - Les compléments qui *te* sont adaptés
- Fer et sport
  - Cas du sportif.ve
  - Cas des sports d'endurance
  - Sport et performance
  - Bilan sanguin, dose et forme en complémentation
- Zinc et sport
  - Cas du sportif.ve, rôle dans les performances
  - Bilan sanguin, dose et forme en complémentation
- Les vitamines du groupe B
- Le magnésium
  - Rôle dans la santé et les performances
  - Comment se compléter efficacement
- L'iode
  - Rôle dans les performances
  - Dosage et complémentation



# SOMMAIRE

## LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DU SPORTIF (SUITE)

- Multivitamines
  - Lequel, quand, comment
- La place des oméga-3 pour le sportif
  - Pourquoi, combien et surtout, comment bien les choisir !
- Les plantes adaptogènes
  - Le protocole que j'applique avec mes athlètes pour une santé hormonale invincible. Le protocole anti-fatigue par excellence
- La créatine
- Les électrolytes
- Compléments alimentaires et inflammation
- Compléments alimentaires post blessures
  - Zoom sur le collagène
- Les complexes anti-oxydants



# SOMMAIRE

## BONUS

- Sport et végétarisme
- Sport et jeûne intermittent
- Immunité - *À venir*
  - Les plantes et compléments alimentaires à avoir sous la main absolument pour passer outre toutes les infections hivernales et sauver ta compét en last minute

## MINDSET, NEUROSCIENCES ET PERFORMANCE DURABLE

*À venir - 1er semestre 2026*

Ce programme est susceptible d'être complété sur demande, notamment pour la partie gestion des compétition pour le sports collectifs 😊

