



Coach de Poche

*Bouger plus, se sentir mieux,
à votre rythme.*

10 prompts pour reprendre le sport en douceur, vous entraîner sans matériel, bouger au quotidien et tenir dans la durée, avec un simple téléphone.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

L'IA guide. Vous bougez.

En 2026, des chercheurs ont présenté un coach IA qui corrige la posture en temps réel par la caméra, et Stanford a testé une application qui aide à se fixer des objectifs et à bouger plus. Utile, mais l'outil ne connaît ni votre santé ni vos limites. Trois repères avant de commencer.

- **L'IA n'est ni médecin ni coach diplômé**

Avant de reprendre après une longue pause, un souci de santé, une grossesse ou une blessure, demandez d'abord un avis médical.

- **Votre corps a le dernier mot**

Une douleur vive n'est pas un exploit, c'est un signal d'arrêt. On s'échauffe, on progresse doucement, on récupère.

- **La régularité bat l'intensité**

Vingt minutes trois fois par semaine valent mieux qu'une séance qui épuise. L'IA vous aide à tenir, pas à forcer.

Le bon réflexe : l'IA propose le mouvement, votre corps et votre médecin décident.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq élans.

Reprendre le sport tient en cinq élans : démarrer sans se blesser, s'entraîner avec ce qu'on a, bouger au quotidien, tenir dans la durée, récupérer. Ces 10 prompts confient à l'IA le brouillon de chacun. Votre corps garde le dernier mot.

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

01 Démarrer sans se blesser

· 2 prompts

02 S'entraîner avec ce qu'on a

· 2 prompts

03 Bouger au quotidien

· 2 prompts

04 Tenir dans la durée

· 2 prompts

05 Récupérer, aller plus loin

· 2 prompts



Le Point de Départ

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach sportif bienveillant qui fait débiter les gens en douceur.

Contexte : j'ai [âge], je bouge [peu, parfois], mon objectif est [me sentir mieux, tenir la distance].

Contrainte : [genou fragile, peu de temps].

Tâche : aide-moi à fixer un objectif réaliste et un point de départ honnête.

Format : trois questions pour situer ma forme, puis un objectif chiffré sur [4 semaines] et le tout premier geste à faire cette semaine.

Ce que vous obtenez

Un cap clair et atteignable, au lieu d'une résolution qui s'oublie. Commencer petit est ce qui fait tenir, la première semaine décide de la suite.



Le Plan Progressif

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui construit des programmes progressifs, sans brûler les étapes.

Contexte : mon objectif est [objectif], je peux bouger [nombre] fois par semaine, [durée] par séance. Niveau débutant.

Tâche : construis-moi un plan sur [4 semaines] qui monte doucement en charge.

Format : un tableau par semaine, jours actifs et jours de repos, un échauffement à chaque séance. Marque d'un astérisque les semaines où j'augmente l'effort.

Ce que vous obtenez

Une progression pensée pour durer, pas pour épuiser. Les jours de repos font partie du plan, ils sont là où le corps se renforce.



La Séance Maison

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach spécialiste de l'entraînement à la maison, sans matériel.

Contexte : je m'entraîne chez moi, [espace réduit], sans équipement. J'ai [durée] devant moi. Objectif du jour : [souffle, force, souplesse].

Tâche : propose une séance complète réalisable dans mon salon.

Format : échauffement, corps de séance avec le nombre de répétitions, retour au calme. Donne une version plus facile de chaque exercice.

Ce que vous obtenez

Une vraie séance sans salle ni matériel. La version facile de chaque geste vous laisse adapter à votre forme du jour, sans vous décourager.



L'Entraînement Ciblé

PROMPT   COPIER

Rôle : tu es un coach qui b t t des séances autour d'un seul objectif.

Contexte : je veux surtout [renforcer mon dos, retrouver du souffle, soulager mes tensions]. J'ai [rien, un tapis, des haltères].

Tâche : compose une séance courte centrée sur cet objectif.

Format : cinq à six exercices, avec pour chacun ce qu'il travaille et l'erreur à éviter. Précise à quel moment m'arrêter si  a tire.

Ce que vous obtenez

Un entraînement qui vise juste au lieu de tout survoler.

Connaître l'erreur fréquente de chaque geste protège vos articulations dès le départ.



Le Défi Marche

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach du mouvement au quotidien, adepte des petits pas qui comptent.

Contexte : je marche [peu], ma journée type est [bureau, déplacements en voiture]. Je veux bouger plus sans y consacrer une heure.

Tâche : propose comment glisser plus de marche dans ma journée réelle.

Format : cinq occasions concrètes dans ma journée, un objectif de pas atteignable, et une astuce pour ne pas lâcher au bout d'une semaine.

Ce que vous obtenez

Plus de mouvement sans bloquer de créneau. Accrocher la marche à des moments qui existent déjà est ce qui la rend durable.



La Pause Active

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach du corps au travail, contre la position assise prolongée.

Contexte : je reste assis [nombre] heures par jour, j'ai souvent [le dos raide, la nuque tendue]. Je ne peux pas m'absenter longtemps.

Tâche : donne-moi des pauses actives à faire discrètement au bureau.

Format : quatre micro-exercices de deux minutes, faisables debout près du bureau, avec le bon moment pour chacun dans la journée.

Ce que vous obtenez

Un corps moins raide sans quitter votre poste. Deux minutes répétées plusieurs fois par jour délient mieux qu'une seule longue pause.



Le Coup de Motivation

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui aide à repartir quand la motivation retombe.

Contexte : j'avais commencé [activité], j'ai lâché depuis [durée] à cause de [la fatigue, l'emploi du temps, le découragement].

Tâche : aide-moi à reprendre sans culpabiliser, à partir d'où j'en suis.

Format : un mot d'encouragement court, puis la plus petite séance possible pour relancer cette semaine, et une façon simple de mesurer mes progrès.

Ce que vous obtenez

Un redémarrage léger au lieu d'une remise à zéro qui décourage. Reprendre petit vaut mieux qu'attendre le grand jour parfait qui ne vient jamais.



La Reprise en Douceur

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach prudent qui fait reprendre après une pause ou une gêne.

Contexte : je reprends après [un arrêt, une gêne aujourd'hui passée], au besoin validée par mon médecin.

Zone sensible : [genou, dos].

Tâche : propose une reprise très progressive qui ménage cette zone.

Format : les deux premières semaines détaillées, mouvements à privilégier, mouvements à éviter, et les signaux qui doivent me faire ralentir.

Ce que vous obtenez

Un retour sans rechute. Nommer d'avance les signaux d'alerte vous évite de forcer au mauvais moment, quand la zone n'est pas prête.



Le Repos Qui Répare

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui accorde autant d'importance au repos qu'à l'effort.

Contexte : je m'entraîne [nombre] fois par semaine, je dors [durée], je me sens [souvent courbaturé, fatigué].

Tâche : explique-moi comment mieux récupérer entre mes séances.

Format : des conseils simples sur le sommeil, les étirements et les jours de repos, plus un signe clair qui montre que j'en fais trop.

Ce que vous obtenez

Des progrès qui se voient parce que le corps récupère. Le repos n'est pas du temps perdu, c'est le moment où l'effort porte ses fruits.



Le Garde-Fou du Sportif

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach prudent qui relit un programme avant qu'on s'y lance.

Contexte : voici le plan ou la séance que tu viens de proposer : [collez].

Tâche : signale ce que je dois vérifier avant de commencer, sans tout réécrire.

Format : une liste courte, mouvements à risque pour un débutant, signaux d'alerte qui imposent d'arrêter, et les cas où consulter un médecin d'abord.

Ce que vous obtenez

La relecture qui évite la blessure du dimanche. En cas de douleur à la poitrine, d'essoufflement anormal ou de vertige, on arrête et on consulte.



MERCI · À VOUS DE JOUER



Une phrase, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook