



# RETROUVER CONFIANCE & GOÛT DU SPORT

---

HIGH INTENSITY DEFENDER





## A PROPOS

---

HighIntensityDefender® est une association pour l'accès à tous au sport-santé qui propose des activités physiques sans limites de possibilités et adaptées à chacun.

Mieux être par l'Art Martial thérapie Autodéfense personnelle et la maîtrise de son corps.

Un concept 100% landais « Le Fitness Contact Sport™ », ludique, fonctionnel, convivial, performant.

Rejoignez nos adhérents et nos bénévoles pour continuer à promouvoir l'activité physique et le maintien des liens sociaux dans notre ville !

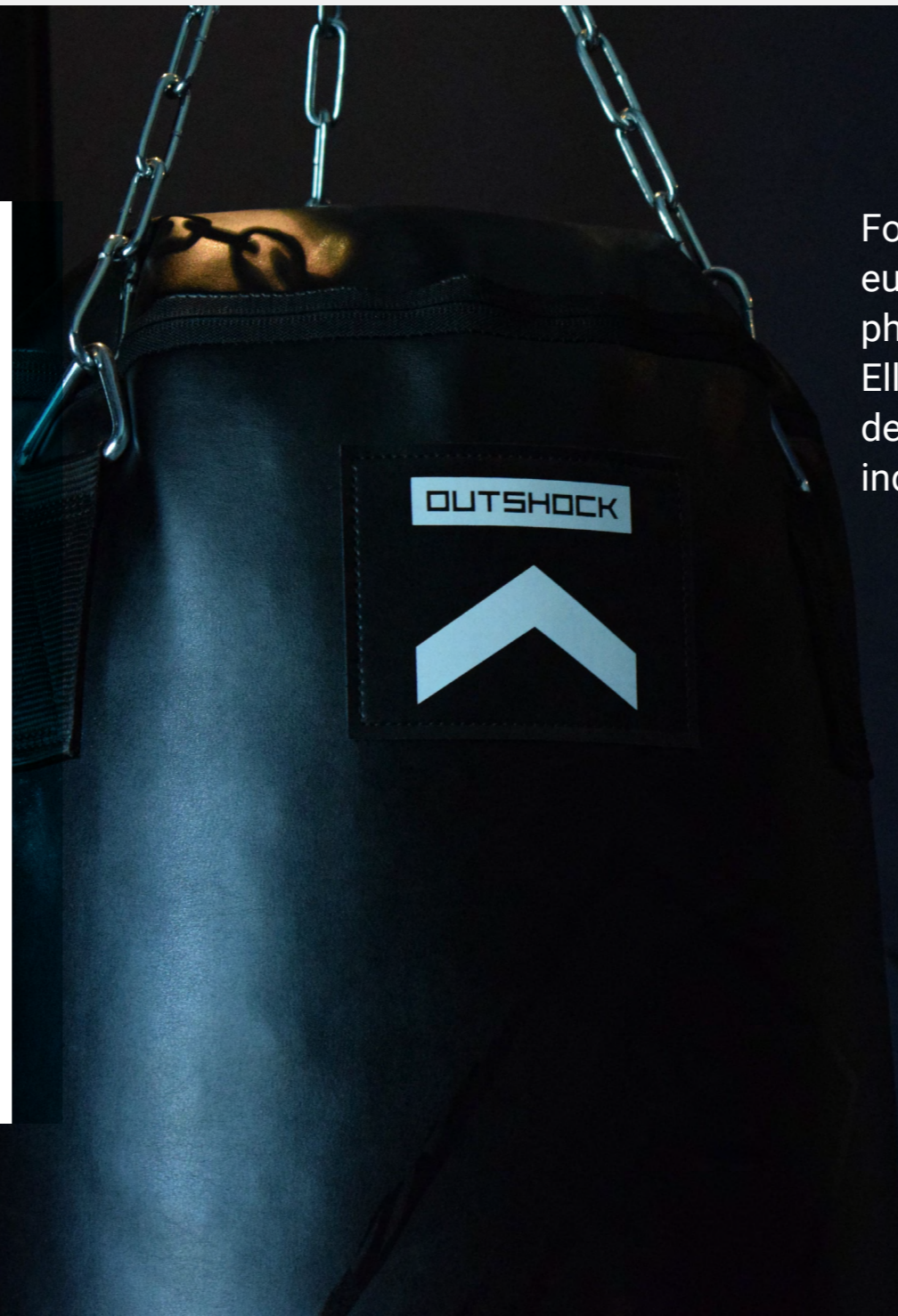
# REJOIGNEZ L'AVENTURE

## UNE ASSOCIATION SPORTIVE QUI VEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE

Depuis 2018, HighIntensityDefender© opère en lien avec des partenaires locaux reconnus : Club de remise en forme **Océania** avec ses concepts Fitness Contact Sport™ et la self défense, la **Clinique Maylis** en intervention Boxothérapie et Martial thérapie, l'association **Colosse aux pieds d'argile** et le **Conseil Régional de Nouvelle Aquitaine** via les ITEPS et les MECS.

L'association apporte ainsi, en plus de son soutien et son savoir-être, une animation sportive unique en proposant un accompagnement physique, thérapeutique et des conseils sur-mesure. Notre objectif est de créer une dynamique de groupe et amplifier le lien entre les participants grâce au plaisir de séances adaptées à chacun d'entre eux et pour tous.

Fondée 2018 par deux passionnés, l'association n'a eu de cesse de remodeler le genre afin que l'activité physique n'ait plus aucune limite dans la pratique. Elle doit exploiter toutes les habiletés du corps et de l'esprit afin d'éveiller toutes les qualités d'un individu dans sa vie au quotidien.



*"Des coachs vraiment très professionnels, attentionnés envers chaque adhérent (...) vous motive toujours dans la bonne ambiance et le sourire".*

★★★★★ Bernadette

*"L'intensité donne des résultats visibles rapidement, sur le physique et le cardio. Une ambiance très agréable, des disciplines variées dans un esprit sport de combat pour tous!"*

★★★★★ Caroline

# NOTRE STRUCTURE

HighIntensityDefender© dispose d'une structure associative particulièrement **organisée et qualifiée**. Notre Bureau de Bénévoles compte parmi ses membres une trésorière, un comptable, un secrétaire, un chargé de communication et d'un cadre dans le secteur de l'informatique en charge du site internet, des applications et de la gestion des adhérents.

Notre objectif est d'**#échanger**. En plus de notre site internet, nous disposons d'un blog sur lequel nous publions diverses fiches détaillées de nutrition, de recettes de cuisine adaptées pour mieux manger. Nous partageons aussi régulièrement des articles sur différents sujets, comme la santé, la mise en relation des compétences professionnelles de nos adhérents, les dons et échanges de matériels ou de vêtements.

Toujours en contact, nous avons mis en place un groupe WhatsApp chaleureux et animé, dédié à la communication entre les adhérents et l'association. Les réservations se font, quant à elles, via une application dédiée aux réservations et règlements.



# L'ÉQUIPE D'INSTRUCTEURS

## PHILIPPE LUBAT, INSTRUCTEUR

Responsable des animations physiques des cours basés sur l'ArtMartial. Né au Gabon, de parents Dacquois où il va grandir et évoluer durant 18 ans. **#Passionné** de sport et de compétition, chef d'entreprise durant 25 années au service des séniors et des plus fragiles. **#Autodidacte**, se forme en permanence pour toujours apporter le meilleur et faire évoluer sans risque les aptitudes et habiletés d'un large public. **#Créateur** d'un concept unique mêlant les sports de combat, la préparation physique et le Fitness de haut niveau pour l'adapter à tous.

- Instructeur Israël Combat Contact System, 28/04/2013
- Créateur et formateur, Instructeur FitnessContactSport™, 07/2018
- Préparateur physique, 01/02/2020
- Diététique sportive, 03/02/2020
- BEPJEPS, Sport de combat et disciplines associées VAE 2020 en cours
- Créateur et formateur, Instructeur « Crossfigthing Training », 11/2021
- Intervenant Thérapeute par Le Sport de combat et l'art

martial en établissement de soins, 01/10/2020

- Marche Nordique Certification 2021
- CQP ALS AGEE 2022/2023

## KARINE SAINT-BEAT, CO PRÉSIDENTE

**#Co-Présidente** coordinatrice des cours et des **#SuivisSécuritaires** de ces derniers. **#Passionnée** de sports et de dépassement. Née à Tarbes, Karine va travailler pendant 25 années au coeur du centre-ville de Dax dans le secteur de l'optique. Elle fait ensuite le **#Choix** d'aider à diriger cette association vers le **#SportSanté** et l'activité physique sur prescription médicale. Pour elle, également, il faut donner l'accès à un plus grand nombre de personnes à l'activité physique adaptée et aux gestes de sécurité de la personne.

- CQP ALS AGEE, 10/02/2021
- Certification PEPS, sport sur ordonnance, 18/04/2021
- Marche nordique Certification 2021
- Certifié Fitness Contact Sport instructeur 2021

*"Un lieu unique à Dax avec des profs au top, adorables et qui vous suivent et donnent des conseils à chaque séance"*

★★★★★ Noa



« Être en forme par l'activité physique, dans la bonne humeur, la convivialité et l'esprit de groupe »



# L'ESPRIT HID<sup>©</sup>



## AU COEUR DE NOTRE ASSOCIATION

HighIntensityDefender<sup>©</sup> est un concept et une association locale. Nous sommes **#Landais**. Depuis septembre 2021, nous officions au sein du centre commercial Carrefour de Dax. Nous pouvons ainsi accueillir nos adhérents, installer notre matériel et proposer aux Dacquois l'accès à tous nos cours.

Mobiles, notre souhait est de proposer nos cours et de recevoir les personnes à accompagner dans notre salle ou dans l'établissement demandeur. Commerçants, habitants, jeunes et moins jeunes de notre ville, nous avons à coeur de dynamiser et d'offrir des activités physiques au plus grand nombre. Notre affiliation avec la **Fédération Sport Pour Tous** est en accord avec notre vision de l'activité physique et l'état d'esprit de sa pratique :

- Créer du **lien** « **passerelle** » avec les acteurs sociaux de l'agglomération, permettre l'accès au sport à tous, tout en donnant une image forte et valorisante ;

- Promouvoir un cadre amical où les gens viennent pour se défouler et créer du lien ;
- Offrir un lieu qui saura **accueillir** des personnes en demande, éloignées de l'activité sportive, via les liens que notre association aura construits avec des partenaires.

En travaillant avec les divers publics nous nous savons sur la bonne voie. Nous avons pu remarquer que notre action - en complément et en partage de celles de nos partenaires publics ou associatifs -, a eu un effet **#Bénéfique** sur l'ensemble des adhérents, par l'influence sur leur quotidien, sur leur appréhension au travail, leurs douleurs physiques ou dans la gestion des conflits et l'acceptation des événements.

**Globalement sur leur bien-être quel que soit leur statut, leur fonction, leur rôle.**

Aucune entreprise à ce jour, ni aucun individu ne peut se passer de **contact avec lui-même**. La performance, le bien être, le mieux-être, le bien vieillir, la santé, sont une responsabilité individuelle, dont l'accès doit être porté au plus proche de soi. Aujourd'hui, HighIntensityDefender<sup>©</sup> saisit l'opportunité d'apporter aux personnes les outils d'amélioration physique et morale pour mieux vivre.

Notre association comme passerelle pour assurer la continuité du suivi médical et thérapeutique



# LES PUBLICS & NOS APPROCHES

“Beaucoup de bienveillance, de respect, des valeurs très humaines”

★★★★★ Muriel



## LES PROFESSIONNELS

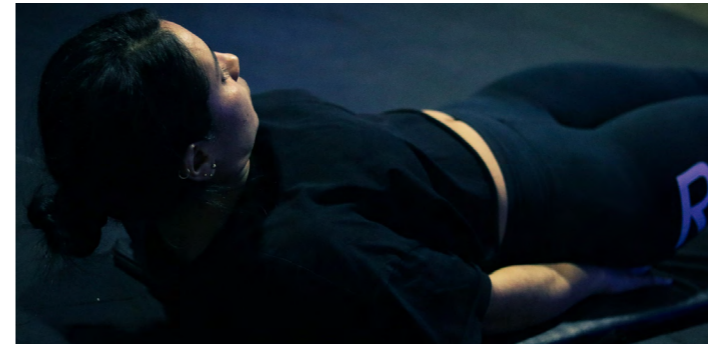
L'association développe des actions spécifiques auprès des entreprises, établissements de soins publics ou privés, associations d'aide aux victimes et à la personne. Prévenir des blessures au travail, retrouver une cohésion de groupe entre collègues, prendre du temps pour sa santé, appréhender des gestes de sauvegarde dans son métier, améliorer la compétitivité et la maîtrise de soi au sein de l'environnement professionnel, voilà les différents objectifs de ces sessions sur-mesure.

## APPROCHE

- Accompagner **les salariés en difficulté** (Burnout, gestion de l'émotion et du stress, métiers à risques, inactivité physique, confiance en soi, leadership)
- **Promouvoir** le développement des nouvelles disciplines de la [Fédération SPORTS POUR TOUS](#) et favoriser la mise en place d'une offre de pratique régulière, moderne, novatrice et exclusive à notre association à partir des sports de combat et de la préparation physique des athlètes : Crossfighting training, Fitness Contact Sport™, Boxe thérapie, Self défense et Boxe urbaine, Boxe anglaise et d'autres bien connues telles que, la Marche Nordique, Gymnastique CAF pour Tous, etc...
- Organisation d'**événements sportifs fédéraux** au sein des entreprises pour faire découvrir d'autres propositions d'activités (en groupe ou individuel).

“Je ne peux que souligner toutes les qualités de cette association, tant sur l'aspect technique que sur l'aspect pédagogique ”

★★★★★ Eva



## LES ADULTES

Aujourd'hui, l'association met en place différentes actions spécifiques auprès de tous les publics afin de développer leur capital santé. Sportifs réguliers ou occasionnels, tous les profils se rencontrent. Dans sa volonté de favoriser la diversité et l'inclusion, le club est ouvert à ceux qui rencontrent des difficultés parce qu'éloignées du sport et des activités physiques.

Chacun peut trouver une activité répondant à ses besoins et à son niveau ainsi qu'un accompagnement adéquat.

## APPROCHE

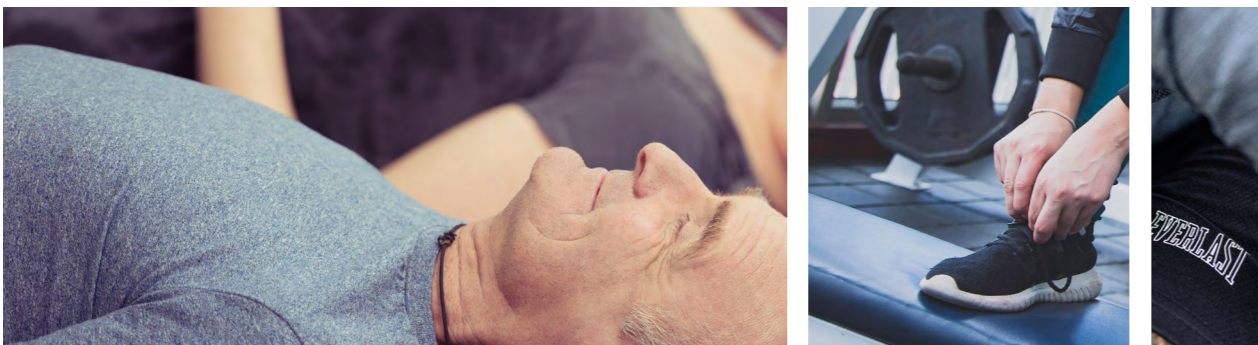
- **Développer** les activités et les capacités d'accueil des publics adultes jeunes et dynamiques
- **Favoriser** l'accompagnement des initiatives locales visant à accueillir du public en demande
- Permettre aux personnes éloignées de ces activités d'être prises en charge par un éducateur spécialisé et formé.
- **Développer** via des passerelles, l'accompagnement de certains malades de type cancer du sein, Parkinson, addictologie, trouble du comportement, surpoids, etc... Par la pratique ludique et fonctionnelle de la Boxe (pieds et poings, utilisant toutes techniques que nous jugerons adéquates ainsi que des exercices sensitifs de type Wing Chun, ou de respiration dans le mouvement du combat)
- Organisation d'événements sportifs fédéraux lors des rencontres interclubs.

**Zoom** ► Nous proposons plusieurs modules pédagogiques sur-mesure destinées aux adultes et femmes victimes de violences dans le cadre familial ou professionnel (personnel éducatif, médical et soignants). Ces cours, basés sur l'échange et la découverte, ont pour objectif de transmettre des techniques de défense et de gestion du stress en cas d'agression tout en développant la confiance en soi par la pratique sportive.

“Motivation développement de soi, confiance en soi, pédagogie

Des coachs super professionnels et compréhensifs”

★★★★★ Anthony



## LES SÉNIORS

Ce dispositif est coordonné par l'[Association Santé Education et Prévention sur les Territoires](#) (ASEPT) dont notre Comité Régional est l'un des opérateurs. Le Comité Régional met en place une « **Charte Club Sport Santé bien-être** », dans laquelle notre association s'inscrit naturellement. Cette affiliation permet de faire reconnaître l'expertise du club comme labélisée « **Forme & Bien-être** » auprès des Communes et des Institutions régionales.

La Charte a également pour but de renforcer le projet du Club sur la thématique du Sport Santé Bien-Être afin d'accueillir au mieux de nouveaux pratiquants.

## APPROCHE

- Mettre en place des **actions de sensibilisation** auprès des séniors ou des futurs retraités par des programmes de prévention adaptés : ateliers passerelles comme « Form'équilibre », s'inscrivant dans un Parcours d'Accompagnement Sport Santé bien-être
- Proposer des séances adaptées à chacun grâce à des groupes de 10 à 12 personnes maximum
- Permettre aux seniors d'accéder à toutes nos animations hebdomadaires en mixité avec un public plus jeune afin d'améliorer l'inclusion et le **lien intergénérationnel**
- S'adapter aux personnes souhaitant pratiquer une **gym adaptée et préventive des risques de chute**, y compris de self défense et de boxe. Nous proposons un atelier sur-mesure de 10 séances d'1h00, des cours de gym d'entretien, mais aussi de la marche nordique en extérieur encadrée par un intervenant qualifié.



## LES JEUNES ET ADOLESCENTS

L'association agit auprès des jeunes. Au-delà des jeunes sportifs adhérents et réguliers, nous intervenons auprès des jeunes victimes de violences et/ou en difficultés (addictions, décrochages, violences, etc). Dans un parfait mixage entre le sport de loisir actif, nous permettons à certains jeunes de reprendre une activité physique saine par le biais d'un encadrement adapté. Nous les préparons ainsi par le sport éducatif et ludique aux gestes du quotidien et à faire face aux incidents de la vie sociale.

## APPROCHE

- **Activer les passerelles** auprès des jeunes : lutter contre la violence, le harcèlement, l'addictologie, le trouble du comportement, le surpoids, etc... Par la pratique ludique et fonctionnelle de la Boxe (pieds et poings, utilisant toutes techniques que nous jugerons adéquates ainsi que des exercices sensitifs de type Wing Chun)
- Le crossfighting training : une méthodologie de développement basée sur les mouvements et les aptitudes de chacun
- Organisation d'évènements sportifs fédéraux lors des **rencontres interclubs** permettant l'entraide et la vie en groupe.

**Zoom** ▶ Les modules à destination des jeunes s'axent sur plusieurs piliers essentiels : apprendre à bouger, reprendre confiance en soi, canaliser ses gestes et son énergie. Par les renforcements posturaux et musculaires, ces exercices fonctionnels améliorent considérablement les bonnes postures et la dépense énergétique.



# LES COURS

---

**Cardio-renfo-Gym** : mélange de jeux et d'exercices faisant augmenter le rythme cardio-respiratoire et permettant de renforcer les muscles de l'ensemble du corps. Cours complet et ludique.

**Renfo-CAF** : Renforcement global des muscles du corps grâce à des exercices variés, seul ou à plusieurs. Cuisses, abdos, fessiers, dos et bras, tout est sollicité.

**Stretching** : Étirements et relâchement, prévenir les blessures, mieux vieillir, acquérir une meilleure posture.

**Crossfighting Training** : méthodologie sportive basée sur les mouvements et aptitudes de la préparation physique liée aux sports de combat et aux mouvements fonctionnels de la vie quotidienne.

- Apprendre à bouger de manière à éviter les blessures et être préparé à toutes les situations imprévues rencontrées lors d'une altercation ou d'une situation à risque.
- Maîtriser les gestes usuels avec la bonne posture, renforcer le physique et prendre confiance. Sauter, courir, soulever, ramper, tenir l'équilibre, rire, jouer, se soutenir, coopérer, frapper, se défouler au sac ou avec les coachs, s'encourager.

**Hidefender HIIT** : circuit de hautes intensités d'une durée de 30 minutes, exercices de renforcements des habiletés du corps. Fitness, callisthénie, mixés avec des enchainements techniques de kickboxing. Proposés toujours avec les options adaptables à la personne et son niveau.

**Training Urban** : conçu pour s'adapter aux situations urbaines. Reprises des exercices en salle, mêlés aux multiples possibilités urbaines, techniques en self-défense.

**Ateliers Kickboxing** : proposés pour tous, découverte de plusieurs ateliers techniques avec minuteur, pour se familiariser avec la Boxe pieds/poings. Travail d'enchainements ludique, technique, et convivial. Adapté à tous et à tous les âges.

**Self-Défense** : séances de 90 minutes, adaptées à tous les niveaux sans grades ! Mises en situations souples et progressives (matériels de protection obligatoires).

**Boxe thérapie – Martiale thérapie** : extérioriser les émotions du patient, permettre un meilleur contrôle des émotions et/ou des pulsions. Le patient (en individuel ou groupe) va pouvoir s'exprimer en toute confiance et en parfaite sécurité avec un instructeur qualifié dans les techniques de boxe et de défense personnelle. Cette approche permet de retrouver de la sérénité, de la concentration et une reprise de possession de son corps (lien corps émotions, maladie). Une approche qui boost l'estime de soi, la combativité et aide à porter un nouveau regard vers l'autre.

**Marche Nordique (extérieur)** : cours composé d'un échauffement, de marche avec des bâtons spécifiques, d'exercices de renforcement musculaire et/ou cardio, et d'étirements. Adapté au plus grand nombre. Les 4 appuis au sol permettent de réduire considérablement les impacts sur les articulations des genoux et de la colonne vertébrale. Améliore la posture, renforce plus de 80 % des muscles du corps car le haut du corps est en mouvement et participe à une meilleure santé cardio-vasculaire.

**Boxe anglaise** : un sport physique qui libère et sollicite rapidement le cardio et les muscles. Avec l'apprentissage des techniques de frappe, d'esquive et de déplacement, les sessions de boxe anglaise renforcent la confiance en soi et la concentration tout en améliorant l'endurance et la respiration.

*"Espace convivial avec cours de qualité en petits groupes, Plusieurs cours ciblés à tester, Coachs présents et impliqués s'adaptant au niveau de chacun"*

★★★★★ Cyril



# LES PERSPECTIVES

Comme pour beaucoup de structures associatives, nous avons fait face à une longue période de crise sanitaire ponctuées d'incertitudes et de plusieurs fermetures temporaires. Malgré les freins des 2 dernières années lié au covid, HID n'a cessé de se développer avec aujourd'hui près de 200 membres.

Le confinement a cependant permis de continuer notre activité de coaching privé avec des interventions en cliniques spécialisées et le maintien d'un équilibre économique en l'attente d'une reprise. Les subventions de notre Fédération ainsi que celles du Département nous ont aidé dans l'investissement matériel et aux premiers frais de démarrage au sein de la galerie du centre commercial de Carrefour de Dax.

En dépit de ces difficultés, le concept innovant des cours que nous proposons a su séduire une clientèle Fitness exigeante et fidèle. Aujourd'hui soutenus par nos adhérents et implantés à Dax, nous continuons notre parcours associatif en nous diversifiant et en renforçant notre modèle économique.



## OBJECTIFS ET BESOINS STRUCTURELS

▶ Face à une augmentation des demandes, nous avons fixé comme priorité de trouver de **nouveaux locaux** bien plus grands pour maintenir l'activité et la sécurité de nos membres. Nous avons sollicité l'aide de la Mairie de Dax et attendons la mise à disposition d'un local sur la Commune.

▶ **Développer le mécénat et partenariats privés** : la donation permet la défiscalisation et constitue un fond financier solidaire indispensable au fonctionnement de notre association.

▶ **Renforcer la coopération publique** : nous avons toujours travaillé en coopération avec les pouvoirs publics et entendons réaffirmer cet engagement dans les mois et années à venir.



Centre commerciale Carrefour, Bd des Sports, 40100 Dax

<https://www.hightintensitydefender.com/>

07 72 24 53 60 - 06 50 39 16 07

2023 tous droits réservés