



MINISTÈRE
DE LA JUSTICE

Liberté
Égalité
Fraternité

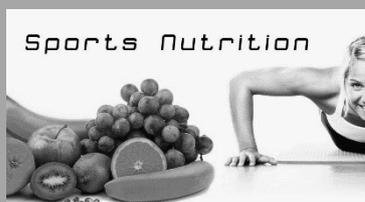
Direction de l'administration pénitentiaire

GUIDE Programme sur efforts alimentaires et/ou physiques

Service des Sports
2^{ème} édition / CP - Marseille



Menu



Un guide « Programme », de quoi s'agit-il ?

Ce guide consiste à vous proposer un emploi du temps de la semaine en fonction du défi que vous souhaitez entreprendre :

- ✓ Des efforts Physiques (avec ou sans matériel).
- ✓ Des efforts Alimentaires.
- ✓ Les 2 efforts.



Organisée en fonction de votre heure de réveil le matin et de votre intention de faire des efforts alimentaires et/ou du sport plutôt le matin ou l'après-midi, chaque journée est planifiée heure par heure, selon vos motivations du moment.

SOMMAIRE

Alimentation & Activité physique pour un poids idéal _____	3 à 25
1) Je veux perdre du poids (maigrir) _____	3 à 10
2) Je veux prendre du poids (grossir) _____	11 à 30
Efforts Alimentaires _____	31 à 68
1) Petit-Déjeuner _____	32 à 44
1.1) Pourquoi il ne faut pas le sauter _____	32 & 33
1.2) Aliments de base _____	34 à 36
a) Les produits laitiers _____	34
b) Gruau & Guacamole _____	35 & 36
1.3) Des idées de Petit-Déjeuner _____	37 à 44
2) Collation du matin _____	45 à 47
3) Déjeuner du midi _____	48 à 53
3.1) Protéine principale _____	49
3.2) Féculents pour accompagner _____	49
3.3) D'autres Aliments d'accompagnement _____	50
3.4) Des idées de Déjeuner _____	52 & 53
4) Goûter _____	54 à 56
5) Dîner _____	57 à 68
5.1) Conseils + Aliments à éviter _____	57 à 59
5.2) Aliments principaux _____	60 à 62
5.3) Céréales & Légumineuses _____	63 & 64
5.4) D'autres Aliments d'accompagnements _____	65 & 66
5.5) Des idées de Dîner _____	67 & 68

Efforts Physiques	69 à 194
Quelques précisions	70 à 77
Programme d'amincissement	78 à 117
6 circuits « Cuisses & Fessiers »	79 à 87
14 circuits « Jambes + Dos & Biceps »	88 à 102
14 circuits « Jambes + Pectoraux & Triceps »	103 à 117
Programme Cardio et/ou renfo musculaires	118 à 131
Programme Muscle par Muscle	132 à 177
Pectoraux	133 à 140
Dorsaux	141 à 152
Épaules	153 à 158
Cuisses & Fessiers	159 à 171
Mollets & Chevilles	172 à 177
Programme Travail de Force (3 circuits)	178 à 181
Programme Explosivité (4 circuits)	182 à 186
Programme Équilibre, Souplesse & Mobilité	187 à 189
Parcours Santé → 4 Ateliers	190 à 194
Efforts Alimentaires & Physiques	195 à 205
L'origine de mes sources d'inspiration	206 & 207

I) Alimentation & Activité physique pour un poids idéal.

1) Je veux perdre du poids (maigrir) :

En réalité, d'après 2 études américaines, pour maigrir, l'effet de l'alimentation serait de 90% contre 10% pour une activité physique :

- L'alimentation.
 - La quantité d'aliments.
 - Le type d'aliments.
 - Le moment où l'on mange.
- L'activité physique (l'effort).

Mais pas tout à fait puisqu'il y a 2 autres composantes pour maigrir sainement sans trop de frustration :

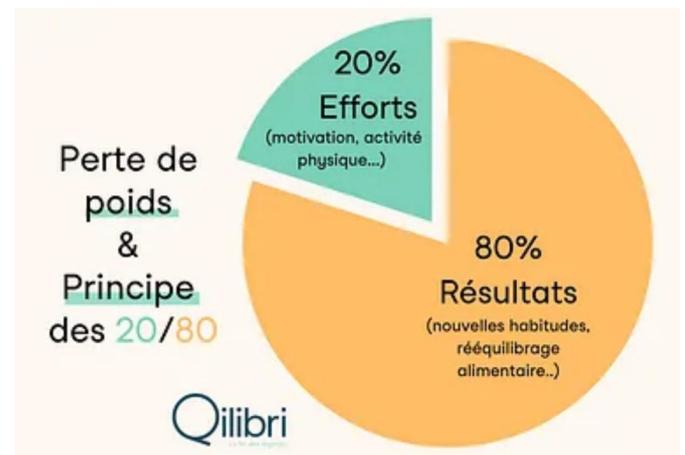
- La gestion du stress (la détente).
- La mentalité / l'état d'esprit.

Sur la base des études énoncées ci-dessous mais aussi des expériences et de l'importante influence que peut avoir le sport sur la gestion du stress et de l'état d'esprit, on peut corriger ces chiffres et supposer les proportions suivantes :

- Alimentation → 80%.
- Sport = (activité physique + bienfait sur stress & état d'esprit) → 20%.

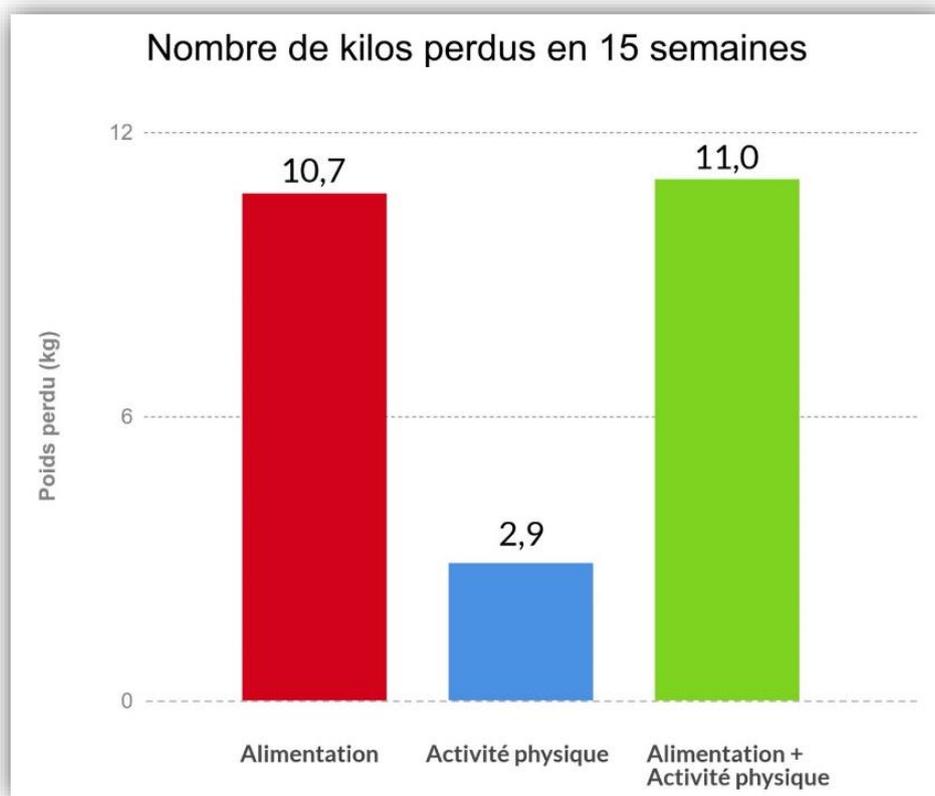
Même si le sport ne compte que 20% pour garder la ligne, ces petits pourcentages sont précieux puisque la pratique d'une activité physique régulière permet aussi le :

- Maintien de la masse maigre et développement du muscle.
- Obtention d'une silhouette tonique et plus harmonieuse.
- Optimisation de la perte de poids en combinaison d'une alimentation saine.
- Diminution des risques de reprise de poids.
- Stimulation du métabolisme.
- Diminution du taux de masse grasse, de la cellulite et du tour de taille.
- Amélioration du moral et de l'humeur.
- Meilleure gestion de la prise alimentaire et diminution des grignotages.
- Optimisation du niveau d'énergie.
- Amélioration du sommeil.
- Prévention de diverses pathologies : cardiovasculaires, articulaires, métaboliques, etc.



En quoi l'alimentation a-t-elle un si grand impact ?

Dans un rapport de 1997, rassemblant toutes les études des 25 années précédentes, on a examiné 90 participants en surpoids (environ 90 kilos) pour déterminer si c'est l'alimentation ou l'activité physique qui a le plus d'impact sur la perte de poids.



Si l'on se penche sur les études qui rapportent l'évolution après environ 15 semaines, on constate les résultats suivants :

- Groupe alimentation : perte de 10,7 kilos
- Groupe activité physique : perte de 2,9 kilos
- Groupe alimentation + activité physique : perte de 11 kilos

Des études récentes en 2007 ont également montré que le régime alimentaire est beaucoup plus important que l'activité physique pour perdre du poids.

Sport et perte de poids, la théorie... et la pratique :

En théorie, perdre du poids est simple : il suffit de consommer sous forme de nourriture moins de calories (en fait, des kilo calories) que l'on en dépense. Par exemple, si un individu consomme en une journée 1500 calories sous forme de nourriture et en dépense sur la même période 1800, il est supposé perdre du poids. C'est ce que l'on appelle être en "déficit calorique". Grosso modo, il faut cumuler un déficit calorique de 7500 à 9000 calories pour perdre 1 kg de masse grasseuse.

Si l'on suit ce principe, on comprend pourquoi en théorie, le sport devrait nous permettre de perdre du poids : en augmentant notre dépense calorique, le sport devrait normalement accroître notre déficit calorique.

Ainsi, 1 heure d'exercice cardiovasculaire modéré (type course, vélo, vélo elliptique...) consomme en théorie 400 à 800 calories selon les individus et l'intensité. Si l'on pratique un tel exercice régulièrement, on devrait donc en théorie être en déficit calorique et perdre du poids.

Et pourtant :

- Ces dernières années, les nombreuses études qui ont tenté d'évaluer comment le sport participait à la perte de poids ont pratiquement toutes démontré que l'effet était faible, ou négligeable. Par exemple, une méta-analyse publiée en 2014 dans "Progress in Cardiovascular Diseases" a mis en évidence que la pratique du sport sur des durées de plusieurs mois, quel que soit le type d'exercice pratiqué (exercice cardiovasculaire de longue durée, musculation, marche...) provoquait des pertes de poids faibles.
- Une revue d'études menée en 2019 sur le même sujet montre que malgré la dépense calorique accrue provoquée par le sport, on observe en moyenne des pertes de poids faibles, et surtout, inférieures à ce que l'on pourrait attendre au regard de la dépense calorique. En d'autres termes, même si l'on dépense 8000 calories supplémentaires grâce à l'activité physique, on ne perdra pas 1 kg de graisse, mais nettement moins.

En réalité, le sport serait surtout utile pour ne pas reprendre du poids

Plusieurs facteurs pourraient expliquer ces résultats :

- ✓ Le sport contribuerait à améliorer certaines fonctions métaboliques et hormonales (la sensibilité à l'insuline par exemple) ce qui réduirait la propension à prendre du poids.
- ✓ D'autres études font l'hypothèse que la pratique du sport aiderait à mieux gérer son appétit ou à réduire les effets du stress sur la prise de poids.

Les méta-analyses ont ainsi mis en évidence que le principal levier efficace pour perdre du poids, c'est la pratique d'une alimentation hypo-calorique. Toutefois si on pratique une activité physique en complément de meilleures habitudes alimentaires provoquant un déficit calorique, alors cela a toute sa place :

- La pratique d'une activité physique régulière est plus importante que l'alimentation dans le maintien d'un poids sain après une perte de poids. Autrement dit : si l'on pratique une activité physique régulière, les risques de reprendre du poids après un régime sont moins importants.
- Ça a été confirmé par des études épidémiologiques de grande ampleur analysant des populations ayant perdu beaucoup de poids qui montrent que ce sont ceux qui pratiquent une activité sportive qui parviennent à conserver les bénéfices de leur amincissement sur le long terme.



Les plus réticents à l'effort physique peuvent être tentés de suivre un régime drastique dans le but de perdre du poids. Cette option permet de perdre plusieurs kilos rapidement. Néanmoins, le résultat sur l'apparence physique risque de ne pas être à la hauteur des espérances. En effet, avoir **un corps fin mais flasque** ne fait pas rêver. De plus, certains régimes alimentaires promettant de perdre du poids rapidement peuvent engendrer de vrais problèmes de santé. Pratiquer une activité sportive régulière est indispensable afin de perdre de la masse grasseuse tout en gagnant en masse musculaire. Cela permet à la fois de tonifier la silhouette et de maintenir l'individu en bonne santé.

Quelques exemples pour terminer :

Afin qu'une personne puisse réellement prendre conscience de la valeur des aliments qu'elle mange, voici une comparaison du nombre de calories qu'apportent certains aliments avec le nombre de calories qu'elle dépense en pratiquant une activité sportive.

Exemple 1 :

- Un apéritif composé d'une bière et de 10 chips apporte plus de 200 calories, soit l'équivalent d'une heure de marche pour un homme pesant 70 kilos.
- À savoir qu'un verre d'eau gazeuse et 5 tomates cerises n'apportent que 20 calories.

Exemple 2 :

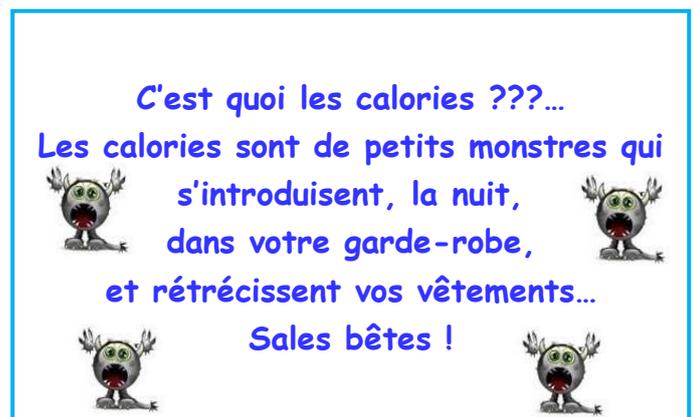
- Un repas composé d'une pizza, d'un verre de vin, d'une part de gâteau au chocolat avec une boule de glace apporte 1510 Calories. Il s'agit de l'équivalent de 3 heures de course à pied à 8 km/h pour une femme pesant 65 kg.
- Un repas composé de 200 grammes de cabillaud, 100 grammes de pâtes, une cuillère à café d'huile d'olive, 100 grammes de haricots verts, puis d'un yaourt nature et d'une pomme apporte 476 calories.

Ces exemples n'ont pas vocation à faire en sorte qu'une personne se concentre sur le nombre de calories. Néanmoins, elle doit comprendre que **pratiquer un sport régulièrement ne compense pas le fait d'avoir une mauvaise alimentation**. En effet, il est nettement plus long de dépenser des calories que de les assimiler.

Comment gérer ses dépenses caloriques :

Ne cherchez pas à calculer, tous les jours, les calories que vous consommez car l'essentiel c'est de manger à sa faim, des produits alimentaires peu caloriques...

Effectivement, en expliquant les différentes valeurs nutritionnelles que l'on trouve sur les étiquettes des produits alimentaires et l'importance qu'il faut donner aux chiffres indiqués pour les lipides et glucides (voir page 9 du guide « diététique » en version longue) mais également pour la valeur calorique affichée, plusieurs personnes (bon, que des femmes en réalité) ont eu une réflexion presque cohérente. « S'il faut que je prenne au maximum 2 000 Kcal par jour pour éviter de grossir, je peux donc manger un peu de chocolat et quelques pâtisseries ! Du moment que la somme de tout ce que je mange dans la journée ne dépasse pas la limite ? ».



Mais en réalité, ça n'est pas du tout aussi simple que ça !

La première fois qu'une personne m'avait sorti cette idée, une logique de passionné de la nutrition m'avait fait réagir immédiatement. Pour mieux comprendre, il faut avoir une vue d'ensemble sur le fonctionnement de la biologie de notre organisme :

- Lorsqu'on apporte subitement un aliment riche en sucres et/ou en valeur calorique (comme par exemple les galettes de riz qui sont pourtant sans gras, sans sucre mais tout de même très caloriques) en quantité moyenne, 1 à 2 barres de chocolats ou biscuits ou autres, l'organisme réagit par l'envoi d'insuline pour réguler cette Charge Glycémique inattendue (voir page 16, guide « diététique » version longue). Si vos réserves en glycogène sont déjà pleines, cet apport supplémentaire va être stocké préférentiellement sous forme de graisses. Il faut donc manger des aliments à faibles valeurs caloriques (voir les étiquettes de produits : valeurs inférieures à 900Kj, 215Kcal ou alors des produits entre 1000 et 1500Kj mais avec de bons gras et sans sucres raffinés.
- 2^{ème} raison pour laquelle il faut éviter de manger des produits à fortes valeurs caloriques en « mauvais glucides », c'est qu'en gros, dans la journée si vous mangez quelques fois ce genre d'aliments, vous devrez en toute logique, moins manger en quantité à tous vos repas si vous ne voulez pas dépasser la limite (celle indiquée dans le tableau page précédente) car cette limite franchie vous entrerez dans un processus de prise de poids.

De plus, si vous devez, à cause de ces petits écarts, réduire la quantité de nourriture lors de plusieurs repas, à force, on entre dans le fameux « mode famine » qui va stresser votre organisme et vous rendre peut-être même davantage irritable. Vous ne pourrez donc pas manger à votre faim et la tendance après ces repas plus légers va être de résister, ou pas, au grignotage par divers stratagèmes et une grosse volonté.

Pour résumer, il faudrait :

- **Eviter les écarts** durant la journée et faire attention
 - Pas seulement aux acides gras saturés et sucres présents.
 - Mais aussi aux valeurs caloriques (indiquées sur les étiquettes) en « mauvais glucides » qui auront tendances à faire monter l'Indice Glycémique.
- **Manger à sa faim** mais pas au-delà.
- Respecter notre horloge biologique et laisser au minimum **3 heures entre chaque repas**. Le jeûne intermittent étant un gros plus, en supprimant le repas du soir !

Règles de base d'une alimentation hypocalorique pour maigrir :

- Intégrer des légumes de saison à chaque repas.
- Les légumes doivent représenter la moitié de l'assiette en volume.
- Consommer une source de protéines maigres à chaque repas : volaille, œuf, poisson, tofu, etc.
- Choisir des acides gras de qualité : huile d'olive, oléagineux, huile de colza, etc.
- Écouter les sensations alimentaires et manger à satiété.
- Faire 3 repas principaux et une collation si besoin.
- Bannir le grignotage entre les repas.
- Limiter les produits sucrés.
- Privilégier les féculents et pains complets.
- Cuisiner des plats « maison » et éviter les plats préparés et aliments transformés.
- Boire au minimum 1,5 litre d'eau quotidiennement, éviter les sodas et jus de fruits industriels.
- Limiter la consommation d'alcool.

Maigrir sans sport : une bonne idée ?

Pour toutes les raisons énoncées ci-dessus, maigrir sans sport n'est jamais recommandable. Ni pour la ligne, ni pour la santé. En effet, la pratique d'une activité physique doit s'inscrire dans le cadre d'une hygiène de vie globale afin de vivre mieux, et plus longtemps. Cependant, il existe quelques cas exceptionnels de personnes chez qui l'activité est impossible. Dans ces cas précis, l'alimentation devra venir combler cette absence d'activité en apportant les bons nutriments pour le maintien de la masse maigre. Pour les autres, une activité physique quotidienne de 30 minutes et beaucoup bouger tout le reste de la journée sont les meilleures des habitudes à adopter pour une vie en pleine santé.

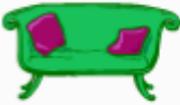


Comment augmenter progressivement son niveau d'activité physique ?

Si maigrir sans sport n'est pas la meilleure des options, il n'y a pas besoin non plus de se convertir en sportif de haut niveau pour espérer perdre quelques kilos.

Quelques astuces simples permettent, en effet, d'augmenter progressivement son niveau d'activité quotidien sans même y penser : Prendre les escaliers à la place de l'ascenseur.

- Faire un morceau du trajet travail-domicile à pied.
- Prendre le vélo à la place du métro ou de la voiture pour les petits trajets.
- Organiser des randonnées avec des amis.
- Profiter du week-end pour visiter de nouveaux lieux à pied.
- Profiter de la pause déjeuner pour faire une demie heure de marche rapide.
- Faire quelques exercices de gainage devant la télévision.
- Prendre l'habitude de descendre un arrêt avant son arrêt de transport habituel.

25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories				
12 minutes de  transport des courses à l'étage	15 minutes de  déplacement de meubles de maison	18 minutes de  nettoyage des gouttières	18 minutes de  tonte de la pelouse	20 minutes de  ratissage de la pelouse
25 minutes de  nettoyage/ménage	25 minutes de  passage d'aspirateur	30 minutes de  jardinage	30 minutes de  peinture des murs	30 minutes de  jeu avec les enfants
30 minutes de  sortie des poubelles	35 minutes de  époussetage	35 minutes de  nettoyage de la table	35 minutes de  rangement	35 minutes de  nettoyage des toilettes
38 minutes de  repassage	40 minutes de  courses	40 minutes de  vaisselle	44 minutes de  pliage de vêtements	44 minutes de  préparation de repas
	45 minutes de  confection de vêtements à la main	60 minutes de  tricoter	60 minutes de  bercer bébé	

2) Je veux prendre du poids (grossir) :

De nos jours, 1,9 milliards de personnes dans le monde souffrent de surpoids. Et pourtant, même si cela peut être difficile à croire, il existe aussi des gens qui veulent grossir pour diverses raisons et qui n'y arrivent pas. Prendre quelques kilos peut s'avérer être un vrai défi lorsque l'on souffre d'insuffisance pondérale, et en particulier lorsqu'il s'agit de prendre du poids de manière saine.

Si certains cherchent à tout prix à perdre du poids et sont entrés en guerre contre les calories, d'autres, au contraire, peinent à grappiller quelques grammes. "Ils ont de la chance" diront certains, "je veux bien leur en donner" rétorqueront d'autres, toujours est-il que la maigreur peut gâcher la vie, et qu'il est au moins aussi difficile de prendre du poids que d'en perdre.

Le corps est une machine fascinante, dont le mécanisme est parfaitement rodé. Vous devez néanmoins, comme vous le savez, alimenter cette machine pour qu'elle fonctionne correctement, de même que vous vous devez de l'entretenir et lui accorder du repos quand il est en surchauffe.

Dans ma vie professionnelle de moniteur de sport, j'ai très souvent croisé des personnes qui demandaient des conseils pour perdre du poids.

Par contre, celles qui, au contraire, veulent en prendre, sont très peu nombreuses. Je dirais qu'une personne sur 20 demandant des conseils pour s'approcher d'un poids idéal, sont décidées à tout faire pour gagner du volume corporel.

Nous allons voir tous les facteurs qui vont répondre à la question et comment un tel type de mode de vie peut fonctionner.

Les raisons d'une prise de poids :

Prendre du poids est une chose, mais il s'agit de le faire correctement, vous ne souhaiteriez pas passer d'un extrême à l'autre n'est-ce pas ? Nous allons veiller à ce que cela ne se produise pas. Il se peut que vous vouliez prendre du poids pour diverses raisons :

- Vous êtes maigre et ne vous sentez pas bien dans votre peau.
- Vous souhaitez avoir un peu plus de formes.
- Vous souhaitez prendre du volume, pour passer une catégorie (sport de combat) ou devenir encore plus énorme (musclation), ce que l'on appelle une prise de masse.

Quelle que soit la raison, vous êtes à la recherche d'un corps dans lequel vous serez mieux, et c'est votre droit. L'important est que vous soyez heureux.

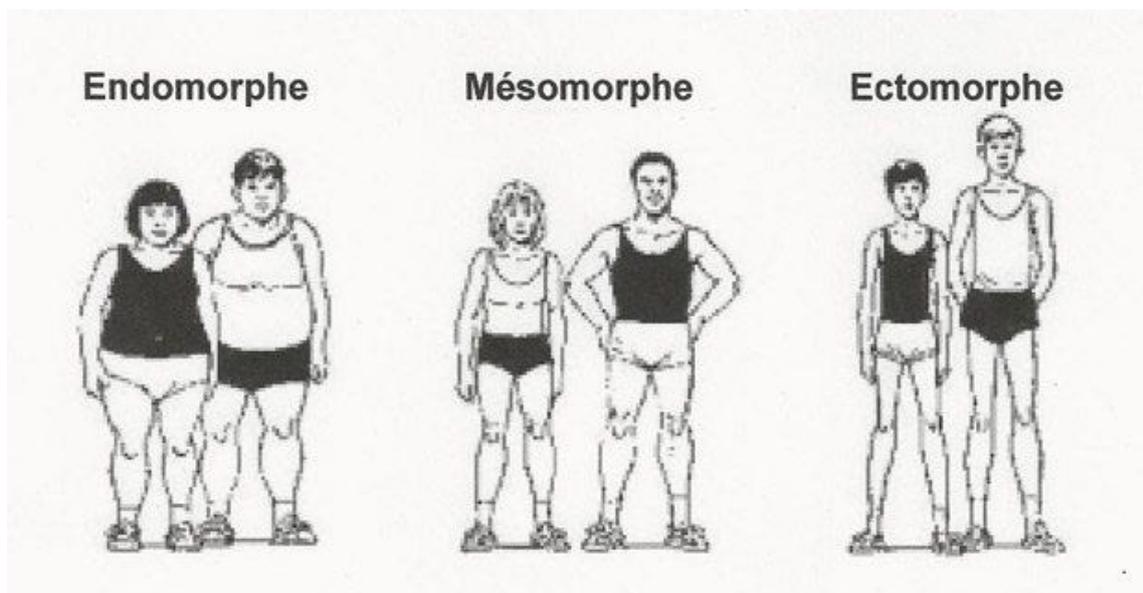
Comme je l'explique souvent, le corps fonctionne relativement simplement. Si vous assimilez chaque jour plus de calories que ce que votre corps a besoin, vous grossirez !

Beaucoup de personnes qui se trouvent trop maigres disent souvent manger beaucoup et ne comprennent pas pourquoi ils ne grossissent pas, mais lorsqu'on fait un repas avec elles, on comprend très vite pourquoi elles sont aussi maigres !

Au bout de trois coups de cuillère, elles reposent généralement la fourchette en s'exclamant "ohlala j'ai trop mangé" ...

Blague à part, il est évident que si vous avez tendance à être très maigre, vous devrez obligatoirement augmenter vos ratios pour espérer grossir !

Voici les trois types de morphologies qui existe :



Si vous avez beaucoup de mal à grossir, vous êtes certainement un ectomorphe, c'est à dire que vous avez un type de métabolisme très rapide avec bien souvent des membres très fin et peu de masse musculaire !

Prendre du poids oui, mais pas n'importe comment :

On imagine souvent que le seul moyen de prendre du poids est de consommer des aliments gras, sucrés et riches en calories. Si cela est en partie vrai, il est important de rappeler que ce type de régime alimentaire est malsain et qu'il n'est en rien bénéfique pour la santé. En effet, beaucoup de personnes commettent l'erreur de miser sur des aliments sucrés et gras pour prendre du poids. Elles favorisent alors involontairement le diabète à long terme et d'autres problèmes de santé. Il est tout à fait possible d'opérer une prise de poids saine, durable et naturelle, sans mettre sa santé et son corps en danger. Si votre régime alimentaire ne suffit pas à vous maintenir en forme ou en pleine santé, alors il doit impérativement subir quelques changements.

Un métabolisme propre à chacun :

Devant notre balance, nous ne sommes pas tous égaux. Parmi nous, certains peuvent manger sans prendre en gramme, et d'autres doivent constamment faire attention au contenu de leur assiette. Chacun de nous possède son propre métabolisme, qui fonctionne de manière plus ou moins importante. Il est essentiel de considérer chaque cas comme étant un cas unique, afin de favoriser des régimes alimentaires sains pour tout le monde.

De plus, il est aussi important de préciser que les hommes et les femmes ne sont pas égaux face à la prise de poids. En effet :

- Le corps des femmes se compose de 20 à 25 % de tissus adipeux
- Tandis que celui des hommes en comprend entre 10 et 15 %.

Il faut en tenir compte lorsqu'on souhaite perdre du poids, mais aussi lorsqu'on cherche à en prendre ! Les hommes brûlent plus facilement les calories que les femmes, ce qui peut rendre la prise de poids plus difficile. Ainsi, pour prendre du poids, les hommes devront généralement fournir plus d'efforts que les femmes.

Le métabolisme rapide :

Par ailleurs, certaines personnes rencontrent un problème de métabolisme rapide. Cela signifie qu'elles brûlent les calories qu'elles consomment plus vite que la moyenne des autres personnes. Pour celles et ceux qui ont un métabolisme rapide, atteindre et maintenir un poids de santé est vraiment difficile. De plus, la vitesse du métabolisme peut être liée à différents facteurs comme le patrimoine génétique, mais aussi les variations de température, le stress, la densité musculaire, la consommation de caféine, de nicotine... Enfin, certaines maladies peuvent aussi être à l'origine d'un amaigrissement involontaire et trop important. Il s'agit par exemple de l'hyperthyroïdie ou du cancer.

LE MUSCLE, PLUS LOURD QUE LE GRAS :

A proprement parler, le sport ne fait pas perdre de poids. Mais il transforme la masse grasse en masse musculaire. Le gras prend plus de place que le muscle. Mais, pour une même quantité, le muscle est plus lourd.

L'activité physique et sportive pourrait même ainsi parfois engendrer une prise de poids.

Conseil n° 1 : privilégiez la qualité à la quantité.

Les boissons :

- ✓ Buvez du lait fermenté et des fruits pressés.

Remplacez tout ce qui pourrait être soda, soda 0% par de grands verres de laits fermentés ou encore des jus (si possible frais et fait maison), si vous ne supportez pas le lait. Faites-vous des shakers maison, ou encore des smoothies, et abusez-en !

Si vous achetez des jus de fruits, prenez du 100% pur jus.

Très bon choix aussi, les jus de légumes, qui sont plus faibles en calories certes, mais contiennent plus de vitamines et minéraux.

Dans l'idéal, faites vos jus de fruits vous-même, vous pouvez y ajouter une ou deux carottes, le rendu est excellent !



La nourriture :

Attention, afin de grossir correctement, évitez de manger tout et n'importe quoi !

La qualité de vos aliments est beaucoup plus importante que le nombre de calories qu'ils contiennent ! Une alimentation saine est essentielle à une bonne prise de poids.

- ❖ Les hamburgers, pizzas, boissons gazeuses sucrées contiennent des tonnes de calories oui, mais ne vous fournissent que des graisses saturées, du sel et du sucre.
- ❖ Vous nourrir de Big Mac et de Kebab vous fera prendre essentiellement du gras et vous donnera un corps difforme, car les ectomorphes ne prennent généralement pas uniformément mais développent un petit bidon pas très élégant...
- ❖ Evitez les produits avec des mauvaises graisses et les sucres rapides, ils vous feront grossir n'importe comment...

Il est indispensable que le fait de manger soit associé à un moment agréable !

Privilégiez donc les repas que vous aimez.

Evitez de manger trop gras, privilégiez une hausse des apports glucides plutôt que des apports en graisse :

- ✓ Augmentez votre dose de pâtes, riz, pain, pomme de terre.
- ✓ Attention toutefois, il est important d'apporter suffisamment de bonnes graisses à votre alimentation en pensant à augmenter son ratio en Omega3 pour éviter les inflammations.
- ✓ N'oubliez pas les protéines ! Les ectomorphes ont généralement une masse musculaire très maigre, manger suffisamment de protéines vous permettra de grossir musculairement afin de garder une belle silhouette !
- ✓ Si vous ne consommez pas assez de protéines, je vous conseille d'ajouter à votre alimentation un Shaker de Whey Protein chaque jour (en collation de 16h par exemple).

Optez plutôt pour des aliments naturellement riches en nutriments :

- Avocats.
- Légumineuses.
- Produits au blé complet.
- Fruits secs.
- Pommes de terre.
- Riz.
- Viande blanche.
- Poisson.
- Noix et graines.

Naturellement, n'oubliez pas de consommer assez de fruits et de légumes afin de couvrir vos besoins en micronutriments.

Le top des aliments à consommer :

Saumon/ Thon/ Crevettes.

Le saumon contient de la protéine de haute qualité ainsi que des Omega 3. Ces gras oméga-3 sont plus connus pour leur capacité à améliorer la santé cardiaque, mais ils inhibent également la dégradation musculaire tout en augmentant la capacité anabolique des acides aminés. Si vous ne voulez pas manger du poisson, assurez-vous de prendre un supplément d'huile de poisson pour bénéficier de ces avantages.

Le catabolisme : c'est la destruction de molécules pour produire de l'énergie :

- Pour faire de nouvelles molécules.
- Pour fabriquer de l'énergie thermique afin de maintenir la température du corps à 37°C.
- Pour fabriquer de l'énergie mécanique.

L'anabolisme : c'est la création de nouvelles cellules, la mise en place de tissus de réserve.

Les fruits secs.

Offrez-vous un apport énergétique rapide avec une poignée ou deux de fruits secs. Ils ont moins de volume que leurs homologues frais, ce qui signifie qu'à volume équivalent il y a plus de calories dans les fruits secs. Par exemple, une tasse de raisins secs contient 200 calories comparées aux 60 calories qu'offrent une tasse pleine de raisins frais. Les raisins secs sont probablement les fruits séchés les plus populaires dans votre épicerie locale, mais vous pouvez aussi trouver des baies séchées, abricots, canneberges, et même des fruits tropicaux.

Les flocons et sons d'avoine.

Prenez-les BIO !!!

Les bonnes graisses comme l'huile d'olive.

Rien ne vaut le goût de l'huile pour la cuisson ou dans les vinaigrettes. L'huile d'olive extra-vierge, huile de carthame, l'huile de noix de coco et l'huile d'arachide sont pleines de saveur et représentent de bonnes calories pour la santé de votre cœur, à condition de les consommer avec modération !

Les bananes.

Les bananes sont souvent recommandées dans la plupart des programmes de régime pour prendre du poids. Une seule banane peut contenir 105 calories et vous donne une source instantanée d'énergie.

En outre, elles contiennent beaucoup de glucides qui en font un élément essentiel à prendre après un entraînement. Souvent, on voit d'ailleurs les joueurs de tennis en manger pendant les matchs pour acquérir instantanément de l'énergie.



Le blanc de poulet.

Aliment favori des bodybuilders, le poulet n'est pas seulement un plat apprécié des enfants. Il est très délicieux, mais une portion de 100 g contient quelques 25 g de protéines, une source non négligeable.

Les Produits laitiers :

Pour notre santé, il ne faudrait consommer que 3 sortes de produits Laitiers :

- Des Fromages affinés de plus de 18 mois et de Brebis ou de Chèvre.
- Des yaourts faits « Maison » (avec temps de fermentation de 24 heures).
- Des Yaourts Grecques de Brebis (et non pas à la Grecque).
- Du Lait Fermenté, de préférence de Kéfir ou Lait Fermenté « Paysan Breton » Extra doux (maïare).

Pourquoi ? Parce qu'à part l'homme, il n'y a aucun animal adulte qui boit du lait. Sauf si l'animal est affamé, normalement, il ne boira jamais de lait ! Alors pourquoi l'homme adulte insiste ?

Conséquences possibles :

- ✓ **Le Lactose** : Problème digestifs et intestinaux.
- ✓ **Protéines de lait** : Possibilité d'allergies pouvant perturber notre système immunitaire.
- ✓ **Facteurs de croissances** : Risque accru de diabète de type-1 chez les enfants à risque, de maladies auto-immunes (comme la sclérose en plaques) et de certains cancers



Les yaourts light :

en plus du lactose, ils peuvent contenir des édulcorants, des épaississants et autres additifs et sont privés de vitamine D. Ils sont certes allégés en sucres mais avec parfois un rajout de matière grasse pour réhausser le goût !



La Margarine.

Vous aimez le goût de la Margarine et voulez grossir ? Alors aucune raison de ne pas l'inclure à votre diète.

Préférez la margarine (pas n'importe laquelle), qui est beaucoup plus qualitative que le beurre !

Consommez la margarine avec modération : par exemple 20 à 30 g par jour, soit l'équivalent de 2 petits beurres servis en portion individuelle au restaurant.

Le Beurre :

Nous avons vu que le beurre est nettement moins qualitatif que la Margarine !

Mais si, malgré tout, vous êtes un(e) accro du beurre, plusieurs conseils :

- Consommez votre **beurre cru** pour faciliter la digestion.
- **Fuyez les beurres allégés car remplis d'additifs !**
- **Évitez de cuisiner au beurre.** La cuisson à la poêle monte rapidement à 200 °C alors que le point de fumée du beurre est bas (autour de 170°C).
- Si vous cuisinez (modérément) au beurre, utilisez le beurre **ghee** qui est du beurre clarifié (boutiques bio ou spécialisées).
- **Pour les femmes enceintes et jeunes enfants :** consommez du beurre **pasteurisé** et non cru.



Le beurre pur est composé de 70% à 85% de graisses saturées et d'un peu de vitamine A, c'est tout ☹️

Graisse saturée = 65g
Oméga 9 = 30g
Oméga 6 = 4g
Vitamine A = 507mg
Vitamine E = 2,63mg



Le GHEE a un point de fumée à 252°C, Excellent pour la cuisson !

On peut donc être tenté par les **beurres allégés**. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de **matières grasses hydrogénées** ou matières grasses trans et d'un **grand nombre d'additifs** !



Il faut se tourner vers des produits les moins transformés possible avec une liste d'ingrédients courte. Optez pour la marque :

- Paysan-Breton et son beurre demi-sel .
- Les Croisés, beurre extra-fin doux.

Leurs avantages ? Ces 2 beurres ne contiennent que deux ingrédients et sont garantis sans additif.

La Margarine :



Classement des additifs :



Additifs

E100 - Curcumine
E160b - Rocolu
E322 - Lécithines
E321 - Lécithine
E392 - Extrait de romarin

Tous ces additifs sont notés « Acceptables »



St-Hubert « Oméga-3 » :

- Lipides saturés = 15%
- Colza = 28% + coco + Lin + Karité
- Vitam.E = 8,4mg / B1 = 0,17mg
- Oméga-3 = 5,1g / Oméga-9 = 22
- Oméga-6 = 7,9

Additifs

E160a - Carotènes mélangés
E160ai - Bêta-carotène
E322 - Lécithines
E321 - Lécithine
E440 - Pectines
E471 - Mono-et diglycérides d'acides gras

Seul le **E471** peut poser problème puisque classé « Peu recommandable »

La meilleure, Primevère « Cardio » :

- Lipides saturés = 17%
- Colza = 43,7% + coco + Karité + Lin + Amande
- Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg
- Oméga-3 = 4g / Oméga-9 = 31g
- Oméga-6 = 9g

480g → 5,55€

500g → 5,59€

Choisir sa Margarine :

- Sans Phytostérol, qui entrave l'absorption des vitamines.
- Non Hydrogénée car les acides gras polyinsaturés se transforment en acides gras saturés.
- Sans Additif.
- Avec Colza, Lin, Karité, Olive, Amande, Noisette.
- Sans huile de palme.
- Sans trop de Coco (91% de graisses saturées).
- Sans Tournesol si possible (trop de Saturés & Oméga-6).

Pour les fritures, supprimez :

- la Végétaline ou
 - La graisse de noix de coco
- car 100% Hydrogénées.

Les Féculents :

La charge glycémique sera d'autant plus élevée si les aliments sont riches en amidon. C'est ce qu'on retrouve par exemple dans le maïs, le riz blanc et tout ce qui est fabriqué avec du blé transformé en farine blanche (pâtes, pain, gâteaux, etc...)



Les galettes de maïs ou de riz, les corn flakes du petit déjeuner, le pain blanc, et même le pain complet qui est constitué de moitié de farine blanche, etc, ils ont tous un IG de 70 à 85 et contiennent plus de 60 % de glucides. Un petit indicateur, c'est qu'avec des quantités de glucides entre 40 et 60 voire plus et des aliments contenant très peu de fibres, la charge glycémique est alors énorme.



Le Pain des fleurs®

Analyse nutritionnelle moyenne pour / Gemiddelde voedingswaarden per 100 g

Energie/Energy	1616 kJ/381 kcal
Matières grasses/Vetten/Fett/Gras	1,8 g
dont acides gras saturés/waarvan verzadigde vetzuren/dieën gesättigte Fettsäuren (di cui acidi grassi saturati)	0,6 g
Glucides/Koolhydraten/Kohlenhydrate/Carboidrati	82,9 g
dont sucres/waarvan suikers/dieën Zuckern/oi zaccarin	0,5 g
Fibres/Vreemde/Staastof/Fibre	2,2 g
Protéines/Eiwitten/Eiweiß/Proteine	7,1 g
Sel/Zout/Sale/Sale	0,9 g

© TARTINES CRAQUANTES BIO AU MAIS
 Ingrédients : farine de maïs* (70%), farine de riz, sel marin.
 * issue de l'agriculture biologique.
 • sans sucres ajoutés!
 ! contient des sucres naturellement présents.

Le Pain des fleurs®, une marque de EKIBIO
 EKIBIO
 ZA la Boissonnette
 07 340 Peaugres - France

11g de fibres mais 6,3g de sucres et de la farine de riz

Préférez plutôt le pain complet ou intégrale de blé mais mieux encore avec de la farine de petit-épeautre intégrale. Le tout au levain avec éventuellement des céréales en plus dedans.

36% de farine de riz !

Information Nutritionnelle

	100 g	5 (36,75 g)	%* / 5 (36,75 g)
Energie	1554 kJ 368 kcal	571 kJ 135 kcal	7 %
Matières grasses	3,5 g	1,3 g	2 %
dont acides gras saturés	1,1 g	0,4 g	2 %
Glucides	69 g	25 g	10 %
dont sucres	6,3 g	2,3 g	3 %
Fibres alimentaires	11 g	3,9 g	-
Protéines	11 g	3,9 g	8 %
Sel	1,4 g	0,52 g	9 %

Petit conseil : Dans vos sandwiches qui seront faits de préférence avec du pain complet de seigle, de sarrasin ou de petit-épeautre, essayez de toujours y rajouter des crudités pour faire chuter cette charge glycémique.



Pour les PÂTES,
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
- Maïs. **IG très élevé !**
- Riz.



Préférez celles
avec du :

- Blé Complet
ou Intégral.
- 100% de
Légumes.



Pour le sans Gluten :

Attention aux
PAINS ou
PÂTES
fabriqués avec
du Riz et du
Maïs → IG
très élevé !



Préférez les PAINS
avec de la farine de :

- Sarrasin.
 - Châtaigne.
 - Millet.
- Ou les PÂTES avec
100% de légumes.



Pour les céréales du Petit-Déjeuner :

Pour les CÉRÉALES,
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
 - Maïs. **IG très élevé !**
 - Riz.
 - Muesli
avec
trop de fruits secs.
- Même celles
classées en
Nutri-score A !**



Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés
et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons
d'Avoine (IG bas) :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.
- Boulgour
d'Avoine.



Pour les Chips :

Désolé mais les **Chips** c'est pire que tout ! (Légumes ultra-chauffés comme les galettes de riz)
Car non seulement l'indice glycémique est très élevé mais en plus, Même dans les allégées,
il y a des mauvaises graisses. Même dans celles aux légumes et y'a en plus des sucres ajoutés.
Préférez, à l'apéro :

- Des légumes frais coupés en mini-portions avec une sauce par exemple au yaourt maison.
- Des brochettes de légumes avec des morceaux de Mozzarella.
- Vous pouvez aussi couper des légumes en rondelles en les parsemant d'épices, 3 heures au four à 80°.



Pour les Steaks Végétaux :

Attention, les steaks végétaux ne sont pas du tout nutritifs :

- Ils sont très gras,
- Ils sont caloriques,
- Ils contiennent des additifs,
- Et n'apporte ni fer ni vitamine B12.

Même ceux classés en Nutri-score A !



Certaines galettes ou steaks sont quand même acceptables, en dépannage comme les 2 qui vous sont présentés de chez « Le Gaulois » et « Sojasun »



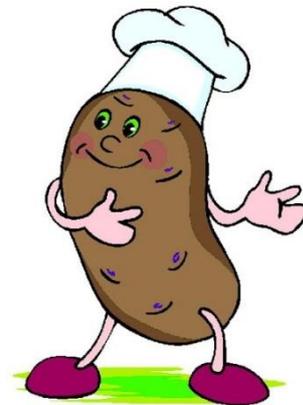
Rien ne vaut, des légumes secs avec éventuellement du tofu et/ou de la Mozzarella !



Les pommes-de-terre, patates douces et l'amidon.

La première chose que font les personnes voulant perdre du poids est d'exclure les glucides de l'alimentation. Ici, au contraire, on ne va pas se priver de les inclure ! Patates, pain, pâtes, etc., seront vos meilleurs alliés dans votre prise de poids !

Les pommes de terre sont un excellent choix parce qu'elles sont riches en protéines et pleines de fibres. Mangez-les avec la peau pour une nutrition optimale. Une fois pelée, la protéine est réduite de moitié.



Le pain intégral, voire complet.

Les nutritionnistes vous le diront, manger des produits sains issus de boulangerie est une excellente façon de commencer à prendre du poids. Si vous ajoutez à votre alimentation quotidienne du pain, optez pour des grains entiers. Même si nous avons été habitués au pain blanc depuis petit, il n'est pas le meilleur pour notre santé. Opter pour des variétés de grains entiers, car ils contiennent des fibres et minéraux qui sont manquants dans le pain blanc. Vous resterez rassasié plus longtemps.

Le beurre de cacahuètes.

Le beurre d'arachide naturel est riche en protéines et graisses, ce qui en fait un excellent choix pour les personnes qui tentent de prendre du poids de façon saine. Une cuillère à soupe contient environ 100 calories et dispose de 4 grammes de protéines.

Il est également riche en acide folique, magnésium, de vitamine E et la vitamine B3. Essayez de privilégier les beurres de cacahuètes naturels, signifiant qu'ils ne contiennent pas une tonne de sucre ainsi que d'autres ingrédients ajoutés. Il représente une collation parfaite, étalé sur une tranche de pain complet, ou en trempette avec une pomme par exemple.

Les fruits tropicaux.

Une pomme par jour est parfaite pour une collation, mais voyez plus loin ! Les fruits tropicaux peuvent vous aider à prendre du poids. Les fruits comme la mangue, la papaye, la banane et l'ananas sont des choix étonnants selon les experts alimentaires. Pourquoi ? Ils sont pleins de sucres naturels et peuvent vous donner une grande énergie.

Vous avez tout à gagner à ajouter les fruits dans votre alimentation quotidienne. Et si en manger 3-4 vous semble compliqué, pourquoi ne pas les boire ? Rien de plus simple en les mixant. Une fois ce délicieux smoothie fait, vous pourrez le siroter durant toute la journée.

Les œufs.

De préférences BIO.

Les pois chiches.

Les pois chiches sont une excellente source de protéines et de glucides. Ce haricot contient 45 grammes de glucides à action lente ainsi que 12 grammes de fibres pour une tasse.

Les produits au soja.

Trop peu connues ou consommées, les graines de Soja répondent parfaitement aux besoins en protéines pour prendre du poids ! Avec 36g de protéines pour 100g, cet aliment doit être intégré à votre plan pour atteindre vos objectifs. Il aide également à réduire le taux de cholestérol. Les hommes ne doivent pas trop en consommer.

Contient des Phytoœstrogènes qui peuvent entraîner des dérèglements :

- Hormonaux.
- Du fonctionnement de la Thyroïde.

Le SOJA non fermenté
peut avoir un impact négatif sur les intestins,
la thyroïde & les hormones.

Fermenté =
Meilleure métabolisation par le microbiote.

Tempeh = 2€ les 100g MISO pur = 10€ les 400g

- 1) Limitez le soja à 1 produit par jour.
- 2) Préférez le soja BIO et sans OGM.
Produit en France.
- 3) Privilégiez les formes de soja fermentées
(miso, tempeh).



Viande de bœuf maigre.

Pendant des décennies, la viande bovine est restée au sommet de la liste des aliments constructeurs de muscles ! En effet le bœuf contient un cocktail de protéines ainsi que des acides aminés essentiels et des vitamines B. Le bœuf contient aussi un mélange de graisses saturées et de gras monoinsaturés. Cependant n'en abusez pas, 1 à 2 fois par semaine suffisent !

Les lentilles.

Les lentilles doivent être votre arme secrète pour prendre de la masse. Une tasse de lentilles cuites contient 18 grammes de protéines et 40 grammes de glucides lents de qualité. Les lentilles sont également très peu coûteuses et ont une longue durée de conservation.

Les avocats.

Ces délicieux légumes verts sont une excellente façon d'ajouter des graisses saines pour le cœur à votre régime alimentaire. La moitié d'un avocat contient 140 calories, mais aussi un haut niveau de potassium, de l'acide folique et de la vitamine E. Ils sont également remplis de vitamines B. Mettez en dans vos salades, ou tartinez-en sur vos toasts.

Le granola.

Le granola naturel sans sucre raffiné ajouté est une céréale dont vous devez vous servir si vous essayez de prendre du poids. Cette savoureuse collation est fabriquée à partir de flocons d'avoine, de sucre et des graisses saines. Vous pouvez y ajouter des fruits secs et des noix ! Une autre idée est de mélanger le granola avec du yaourt grec et un filet de miel. Ce petit déjeuner sera riche en protéines, rempli de fibres et de sucre.

Les noix, noisettes, amandes, les fibres en général.

Les noix sont une excellente collation pour prendre du poids. Selon les gourmets, ils sont pleins de graisse et de nutriments, mais contiennent également beaucoup de fibres. Manger seulement une poignée de noix peut vous garder rassasié pendant des heures. Les amandes et noix de macadamia sont aussi d'excellents choix. Ajouter les noix à vos salades, sur le dessus de plats asiatiques, et dans vos céréales de petit déjeuner.

Les barres protéinées.

Vous pouvez augmenter votre apport en protéines (et de calories) avec des barres de protéines. Vous pouvez les acheter dans la plupart toute épicerie ou de commodité, ou faire vos propres barres protéinées maison. Mangez un ou deux barres de protéines, en plus de votre régime alimentaire normal - ils ne vont probablement pas vous aider à prendre du poids si vous les utilisez pour remplacer d'autres aliments.

Conseil n°2 : Mangez régulièrement.

Vous n'êtes pas obligé de consommer toutes vos calories en seulement 3 repas par jour. Essayez de les répartir sur cinq à six repas réguliers afin de faciliter votre digestion et de vous sentir constamment rassasié. Ne sautez aucun repas et essayez de toujours avoir un petit encas à portée de main en cas de petite faim.

- ✓ Si vous avez du mal à grossir, évitez à tout prix de sauter des repas, et surtout pas le petit déjeuner !!! Le petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner ne doivent être loupés à aucun prix.
- ✓ Essayez également de les faire à heure régulière afin que le corps ne soit pas trop perturbé.
- ✓ Si vous avez du mal à manger au petit-déjeuner, privilégier les produits liquides qui passent souvent beaucoup mieux, comme les yaourts, jus d'orange, les smoothies, les gainers, ...
- ✓ Certaines personnes oublient de manger le midi (je n'ai jamais compris comment c'était possible), si c'est votre cas, il y a fort à parier qu'en plus, vous oubliez de prendre vos collations. Mettez une alarme ou un rappel sur votre téléphone.

C'est ce que l'on a tendance à recommander aux gens souhaitant prendre du poids :
il vous faut manger plus souvent. Dans l'idéal cela donne ceci :

08h : petit déjeuner.

10h : collation/snack.

13h : repas.

16h : collation/snack/goûter.

19h : repas.

22h : snack.

6 repas tout de même, pas mal !

Sachez que les bodybuilders pros peuvent aller jusqu'à 7 repas complets dans la journée. Il faut pouvoir dégager du temps ! Certains se réveillent même dans la nuit...

Vous, tout ce que vous avez à faire, c'est vous assurer de manger toutes les 3 heures, ce qui m'amène au conseil suivant.

Voici quelques exemples d'en-cas sains :

- Des fruits secs.
- Des noix et du beurre de cacahuète.
- Des bâtonnets de légumes avec de l'houmous à l'avocat.
- Des barres de céréales faites maison avec des fruits secs ou du chocolat noir (à plus de 85% de cacao).
- Du guacamole.

D'autres exemples d'en-cas, voir aussi pages 40 & 41.

Exemple de repas sur une journée :

Et voici un exemple de repas pour grossir à mettre en application :

1) Matin : 8h - petit déjeuner de champion.

- 150 g de flocons d'avoine/ granola.
- 200 g de fromages.
- 2 œufs à la coque.
- 1 tranche de pain complet.
- Un fruit : mangue/ banane/ pomme.

2) Collation gourmande : 10h30.

- 40 g d'amandes/ Noix/ Noisettes/ fruits secs.
- Ou encore une collation faite maison.

3) Midi : 13 h.

- 1 avocat en entrée.
- 150 g de steak à 5 % de matière grasse ou 150g de saumon/thon/poulet.
- 120 g de pâtes pesés avant cuisson (Ou quinoa ou riz blanc, etc...).
- 200 g de brocolis (Ou haricots verts, etc.).
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 1 mangue ou une salade de fruits.

4) Collation gourmande : 16h.

- 40 g d'amandes.
- Ou une tranche de pain complet avec deux tranches de dindes.
- Ou une pomme/ banane.
- 1 petit smoothie plein de fruits et de vitamines.

5) Soir : 19h30.

- 100 g de colin.
- 2 œufs au plat/ a la coque/ brouillés/ mollets...
- 150 g de riz pesés avant cuisson.
- 200 g d'haricots verts.
- Un fruit : pomme ou poire.

6) Avant de dormir : 22h30.

- 40g d'amandes/ noisettes, etc...
- Des Wasas Fibres.

Conseil n°3 : augmentez les tailles de vos portions progressivement.

Augmentez vos rations au fur et à mesure afin d'augmenter la taille de votre estomac et votre appétit. Inutile de se goinfrer jusqu'à vomir au début !!

Mangez plus souvent, c'est bien, manger plus et plus souvent, c'est encore mieux !

Vous pouvez ainsi doubler vos rations. Si vous avez pour habitude le matin de manger une tranche de pain, passez à deux. Si vous mangez une tranche de jambon à midi, prenez-en deux, une pomme à 4 heures ? Doublez la dose 😊

Bref, vous avez compris le principe, prendre l'habitude de manger double (dans la mesure du possible) va théoriquement vous faire atteindre plus vite votre objectif calories.

Si vous essayez soudainement d'avaler des repas gargantuesques du jour au lendemain, vous n'allez pas réussir. Essayez plutôt d'augmenter lentement la taille de vos portions semaine après semaine afin de laisser le temps à votre corps de s'habituer à cette nourriture supplémentaire.

Après seulement quelques semaines, vous serez en mesure de prendre des repas considérablement plus copieux. Et si vous consommez en plus des aliments riches en calories, votre apport calorique va augmenter et vous allez prendre du poids.

Conseil n°4 : produits "light " ? Non merci !

Oubliez tous les emballages qui indiquent " allégés en matière grasse " et qui sont généralement bourrés d'édulcorants. Lorsque vous faites vos courses au supermarché, veillez toujours à acheter la version " normale " de ces produits light. Et gardez à l'esprit que les aliments riches en graisses de qualité comme les avocats, les noix, les graines ou certaines huiles végétales devraient toujours faire partie de votre menu de la semaine. Ils vous rassasient et vous livrent de précieux nutriments et calories.

Conseil n°5 : faites du sport.

Il est courant de penser que les personnes qui décident de « se mettre au sport » veulent perdre du poids. Mais ce n'est pas la réalité. Beaucoup de personnes choisissent une pratique sportive pour prendre du poids. Quelles sont les disciplines favorables à la prise de poids et à quelle fréquence les pratiquer ?

Privilégiez plutôt les sports comme le Fitness ou la musculation !

Je vous voir déjà venir et dire "ohlala moi je ne souhaite pas être trop musclé".

Ne vous inquiétez pas, si vous êtes ectomorphe, vous avez le temps de voir venir avant d'être trop musclé !

La musculation est sans aucun doute le meilleur allié de la prise de poids, notamment parce que, le muscle est plus lourd que la graisse. En effectuant une prise de masse musculaire, le pratiquant va gagner en kilos sans devenir gras, à condition d'avoir une alimentation adaptée à une prise de masse.

En effet, les pratiquants de musculation expérimentés ont l'habitude de dire que « 70% du travail se fait dans l'assiette » c'est-à-dire qu'il faut choisir des aliments bons pour le corps, comme des légumes et des fruits et avoir assez d'apports en protéines, en glucides et en lipides. Le principe de la prise de masse en musculation est simple : il faut que son organisme réalise un « anabolisme » pour faire grossir son muscle, par exemple en mangeant plus de calories que celles dépensées.

Un programme de prise de masse musculaire peut se faire sur 4 jours, en travaillant un groupe musculaire et ses muscles antagonistes différents à chaque séance.

Pour rendre le propos plus concret la semaine peut s'organiser de la sorte :

- Lundi : Pectoraux et triceps.
- Mardi : Dos et Biceps.
- Mercredi : Repos.
- Jeudi : Épaules, trapèzes & Mollets.
- Vendredi : Jambes.
- Samedi, dimanche : Repos.

Il est également possible de rajouter des séances d'abdominaux lors des jours de repos, ou une séance de cardio (tel qu'un footing) pour maintenir son cœur en bonne santé. Attention à ne pas faire trop de cardio lors d'une prise de masse, car cela favorise la perte de poids. Pour les personnes n'ayant aucune expérience en musculation, venez visiter mon autre guide, « Sport à la maison ou en extérieur ».

Si vous choisissez d'aller à la salle de sport, les exercices fondamentaux sont les plus importants. Les meilleurs mouvements pour prendre de la masse musculaire sont :

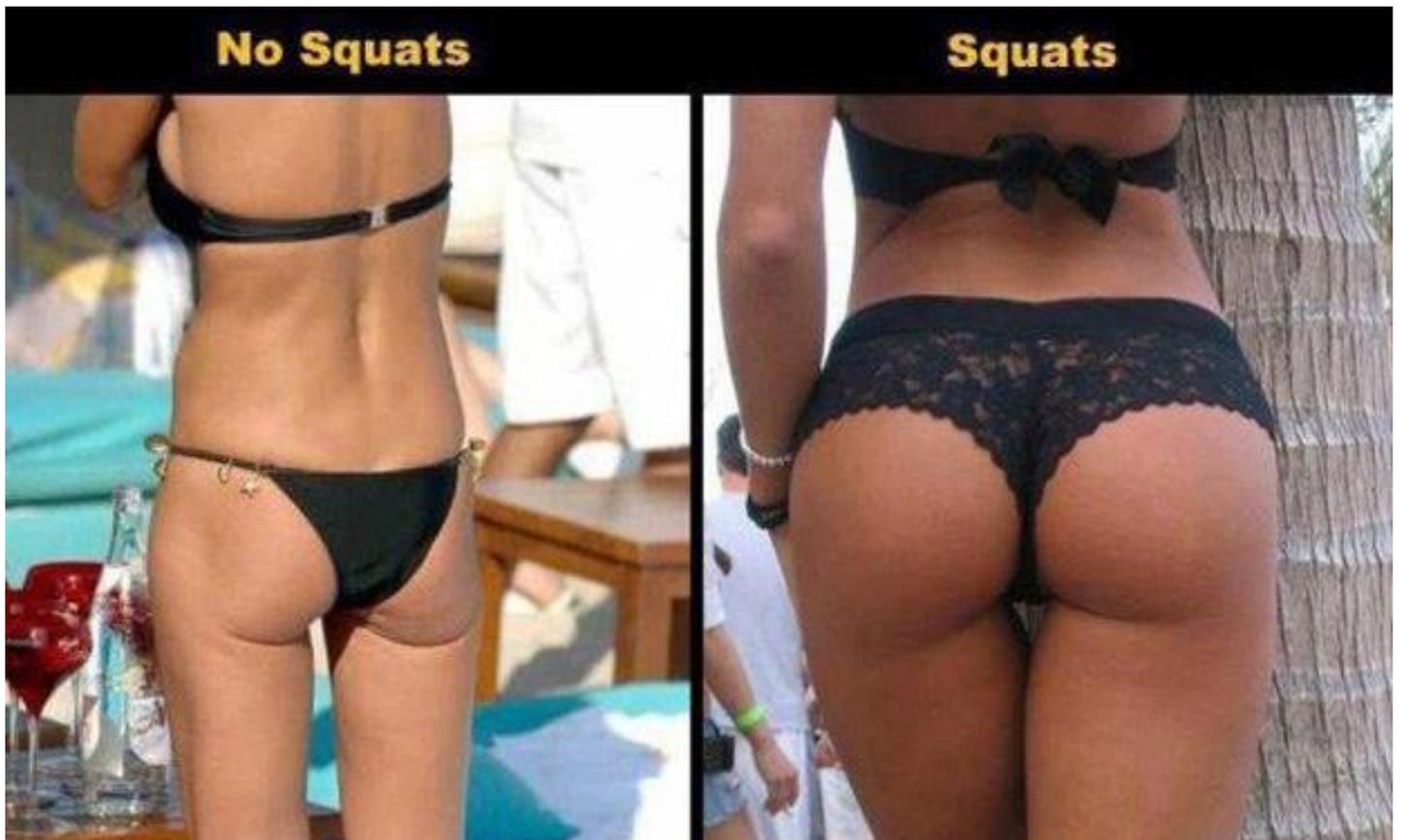
- ✓ Le développé couché.
- ✓ Le soulevé de terre.
- ✓ Les tractions.
- ✓ Les squats.

Entraînez-vous de manière courte, mais intense :

- Un entraînement ne doit pas excéder 45minutes, 1h avec les échauffements et les entraînements.
- Gardez à l'esprit que la dernière répétition de chaque série doit être vraiment dure, voire impossible. Forcez-vous à augmenter les poids, vos séries ne doivent pas être une partie de plaisir. C'est aussi cela augmenter l'intensité.
- Fixez-vous entre 8 et 15 répétitions par exercice que vous faites. Vos séries doivent durer entre 40 et 70 secondes. Pas besoin de vous fixer un nombre de répétitions en particulier, vous pouvez pousser jusqu'à l'échec, c'est à dire jusqu'à n'en plus pouvoir. En fait, à terme, le mieux est de ne pas compter bêtement ses répétitions de manière robotique, il faudrait apprendre à quantifier ses séries en temps.
- Fixez vos temps de repos entre les séries. Rien ne doit être laissé au hasard, il en va de même pour le temps de repos que vous prendrez entre chaque série. Rien de pire que de « faire au pif », une série, puis on va papoter, on envoie un message, on s'ennuie alors on enchaîne avec une autre série...NON ! Si vous voulez pouvoir vous dire que vous avez gagné en répétitions ou en poids sur un exercice, vous devez vous fixer des temps de repos qui seront toujours les mêmes et vous y tenir.

- Sur des exercices particulièrement lourds (développé couché, squat, soulevé de terre), vous pouvez vous laisser 3 minutes entre chaque. Comme 3 minutes c'est long, rien ne vous empêche entre temps de faire un exercice léger d'un autre muscle. Par exemple entre deux séries de développé, pourquoi ne pas faire un petit exercice d'épaules très léger pour garder le corps chaud.
- Pour ce qui concerne les séries moins lourdes sur des exercices d'isolation (plus petits muscles ciblés), vous pouvez vous prendre 1'30 à 2 minutes de repos.

Voici le but premier du fitness / musculation / renforcement musculaire :



Ces deux personnes ont une masse grasse relativement similaire, mais l'une des deux pratique du renforcement musculaire / fitness / musculation afin de sculpter sa silhouette !

Si vous n'aimez pas du tout le sport, dirigez-vous vers les cours collectifs comme les Mills avec le body attack par exemple !

Celui-ci permet de développer votre masse musculaire et travailler le cardio de façon très ludique ! Vous pouvez même entraîner quelques ami(e)s avec vous pour être sûr de passer un bon moment.

Quelles autres disciplines choisir ?

- ✓ La musculation semble être le choix le plus judicieux.
- ✓ Mais d'autres sports existent pour favoriser la prise de masse, tels que la natation ou l'athlétisme. En effet, l'athlétisme et notamment ses disciplines de lancers favorisent la prise de force et donc, le développement des fibres musculaires.
- ✓ Les autres disciplines de courses, ou de saut, favorisent l'explosivité et peuvent entraîner une prise de poids, mais ne sont pas à choisir principalement.
- ✓ Enfin, la natation, faisant travailler tous les muscles du corps en même temps peut aider à prendre du poids. Il faut simplement faire attention à ne pas la pratiquer trop souvent, car la natation provoque une grande dépense calorique.

Après le sport, une collation supplémentaire va venir se greffer à la liste !

Il s'agit de ce que vous allez consommer à la fin de votre entraînement. Là il existe deux méthodes, soit opter pour un shaker protéiné, soit d'avoir pris avec soit une collation de type tranche de jambon, boîte de thon, etc. (pratique n'est-ce pas !)

La collation doit en tous les cas être protéinée et prise juste après l'entraînement, afin de maximiser les effets post workout.

Conseil n°6 : les compléments alimentaires !

Si vous avez vraiment du mal à grossir, les meilleurs compléments alimentaires peuvent devenir d'excellent alliés !

Et je pense surtout à deux compléments alimentaires bien spécifiques :

- Tout d'abord le gainer bien sur qui vous permettra d'augmenter votre nombre de calories journaliers. En effet, une dose de "gainer" peut vous apporter entre 700 et 1300 calories suivant le "gainer". En plus, le ratio glucide/protéine/lipide sera respecté, de quoi grossir correctement !
- Ensuite un deuxième complément qui peut vous être d'une grande aide : le fenugrec ! Cette plante stimule votre appétit, ce qui vous aide à grossir plus facilement !



En conclusion : S'entraîner, manger, se reposer

- Peu importe la discipline choisie parmi celles présentées ci-dessous, le principe est toujours le même. Il faut s'entraîner sérieusement, en faisant attention à effectuer les meilleurs gestes pour optimiser le travail de son corps et le protéger des blessures.
- De plus, l'alimentation doit être adaptée afin de réaliser un anabolisme. Il faut éviter les aliments gras, car à défaut de faire prendre du muscle, ils feront prendre du gras, ce qui n'est pas le but recherché.
- Enfin, pour que le corps fasse grossir ses fibres musculaires et les répare, il faut se reposer. Dormir 7H30 à 8H30 par nuit favorise la récupération et donc la construction de masse musculaire. Il est important de mettre son corps, mais aussi son système nerveux au repos. Dormir trop n'est pas recommandé, tout comme ne pas dormir assez. En effet, quand vous dormez trop, votre phase de sommeil paradoxal s'allonge, et c'est à ce moment que vous faites des rêves profonds (ceux dont vous vous souvenez), problème, lors de cette phase de sommeil, le cerveau est bien éveillé...
- Nous avons vu les grands axes, la diète et l'entraînement, mais les deux ne peuvent exister sans la motivation. Alors, pensez au résultat, gardez cette image de vous-même en plus gros à chaque fois que vous êtes sur le point de jeter l'éponge.
- Le dernier conseil que je peux vous donner est de ne pas être trop pressé si vous voulez une prise de poids correct. Gardez à l'esprit qu'un tel régime doit se faire sur la durée. Les résultats ne seront peut-être visibles qu'au bout de 3mois, mais si vous restez sérieux dans votre démarche, il n'y a aucune raison d'échouer. Fixez-vous un objectif de 500g par mois me paraît être un bon objectif, ce qui vous permettra de prendre 6kg sur une année. Vous pourriez prendre 6kg en 1 mois mais cela s'apparenterait à du gavage et vous prendriez 5,5kg de graisse sur les 6kg, et ce n'est pas l'objectif !
- Enfin, avant d'entreprendre un gain de poids, il est évidemment recommandé d'en parler avec son médecin, et, encore mieux, de prendre rendez-vous avec un diététicien dont c'est le travail, et qui saura vous mettre sur les bons rails.

Prendre du poids n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît. Le plus important est d'accorder à votre corps suffisamment de temps pour s'adapter. À vous de jouer ! Je n'ai plus qu'à vous souhaiter un bon appétit, un bon entraînement et une bonne prise de poids.

Souvenez-vous, l'important est de...

- ❖ ...Consommer des aliments nutritifs et riches en calories.
- ❖ ...Manger régulièrement et augmenter lentement la taille de vos portions.
- ❖ ...Diminuer les exercices d'endurance.
- ❖ ...Vous concentrer sur votre prise de masse musculaire.
- ❖ ...Ne pas abandonner, même si cela vous semble impossible !

Appliquez tous ces conseils sur le long terme
et plus rien ne vous empêchera de prendre du poids !

Efforts Alimentaires

Sommaire :

Pour les Végéta-r-lien, voir Guide Diététique !

Petit-Déjeuner :

- ✓ Le prendre avant 9h30.
- ✓ Sinon après 9h30, ne prévoir qu'un mini petit-déjeuner.

1) Petit-Déjeuner : _____ 32 à 44

Pourquoi il ne faut pas le sauter _____ 32 & 33

Collation de fin de matinée à ne prévoir que si :

- ✓ Le petit-déjeuner a été pris avant 7h30 et qu'un effort physique est prévu dans la matinée.

2) Collation : _____ 45 à 47

3) Déjeuner du midi : _____ 48 à 53

4) Goûter : _____ 54 à 56

5) Dîner : _____ 57 à 68

Les 3 règles du petit-déjeuner :

1) Petit-Déjeuner

- ✓ **Ne pas le sauter** → Sinon, dérèglement de 2 hormones : Insuline et Leptine.
 - L'insuline, comme on le sait c'est la gestion du sucre.
 - Et la Leptine dirige la sensation de faim.

Un petit déjeuner ne fait pas grossir, au contraire. Il s'inscrit même dans un programme de perte de poids. Lorsqu'il est sauté, au-delà de la fatigue et de l'irritation - parties émergées de l'iceberg -, les rouages intimes hormonaux s'égarer et vous basculez en mode dérapage incontrôlé de poids et de gestion du sucre. Ce qui n'augure rien de bon.

Si on saute le petit déjeuner, cela oblige le corps à entamer, dès le réveil, ses stocks glucidiques localisés dans le foie et les muscles, ce qui le fatigue. Et si le carburant n'arrive toujours pas au cours de la matinée, l'organisme va puiser dans le gras comme s'il faisait un effort physique intense et long. C'est épuisant, vous pouvez vous retrouver en hypoglycémie et ce n'est pas non plus intéressant pour perdre du poids, car lorsque le déjeuner de midi est le premier repas de la journée, il a tendance à être trop riche en sucre.

Alors, il est concevable de ne pas avoir le temps de déjeuner ou de ne pas avoir faim au saut du lit. Il suffit d'emmenner une collation à manger plus tard mais au moins 3 heures avant le déjeuner.

- ✓ **Mangez des bons gras le matin :**

- Le **Sucré** le matin dérègle l'insuline qui est très sensible quand on se réveille. Et même, évitez les fruits surtout si vous prévoyez de ne manger que ça !
- C'est à dire que les **Lipases** qui sont les enzymes spécialisées dans la digestion des graisses sont mieux métabolisées à ce moment-là de la journée car ça prend 12 heures (le sucre c'est moins de 40 minutes). Du coup, le soir vous mangerez moins !

En cas d'augmentation importante de la glycémie, l'organisme va sécréter cette fameuse insuline pour stocker l'excédent de glucose dans le foie, sous forme de glycogène. Si le niveau de glycogène est déjà saturé du fait d'un manque d'activité physique (permettant de puiser dans ce glycogène pour produire de l'énergie au cours de l'effort) ou d'une

consommation de glucides supérieure aux besoins, l'organisme transforme cet excédent de glucides en triglycérides, constituant de base des graisses. » Or, un petit déjeuner très sucré va favoriser les pics d'insuline et, à terme, la prise de poids. « Le corps est très sensible à l'action de l'insuline le matin.

Le petit déjeuner arrive après un jeûne nocturne, qui dure normalement de dix à douze heures.

Physiologiquement, le jeûne va générer une plus forte capacité du corps à capter le sucre. S'il y a bien un moment auquel il faut faire attention au sucre, c'est le matin. » On en mange donc moins.

De plus, les glucides complexes (sucres lents) qui le composent permettent également à l'organisme de tenir jusqu'au prochain repas sans sensation de faim et sans risque de grignotage car on le digère progressivement.

- ✓ **Accompagnez vos produits gras, d'aliments :**

- Riches en protéines.
- Et de Féculents complets voire intégraux bien choisis.

Ça permet d'allonger le temps de vidange gastrique pour tenir toute la matinée.

Infos supplémentaires

: Je vous rassure, ça n'est pas incompatible avec les adeptes

du jeun intermittent. Si vous dînez avant 19h00 la veille, vous pouvez prendre votre petit-déjeuner à 9h le matin.

Donc pas de souci, vous avez les fameux 14 heures de jeun. D'ailleurs, s'il y'a un repas qu'on peut sauter sans risque de perturbation du métabolisme, c'est celui du soir !



Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

Un **PETIT-DÉJEUNER**, dans une logique plutôt sucrée a un impact négatif sur le fonctionnement de l'organisme.

Les 3 règles du petit-déjeuner idéal :

- Ne pas sauter le petit-déjeuner

→ Dérèglement de 2 hormones (Insuline & Leptine)

**SAUTER
LE PETIT
DÉJEUNER?**



- Mangez des bons Gras le matin :

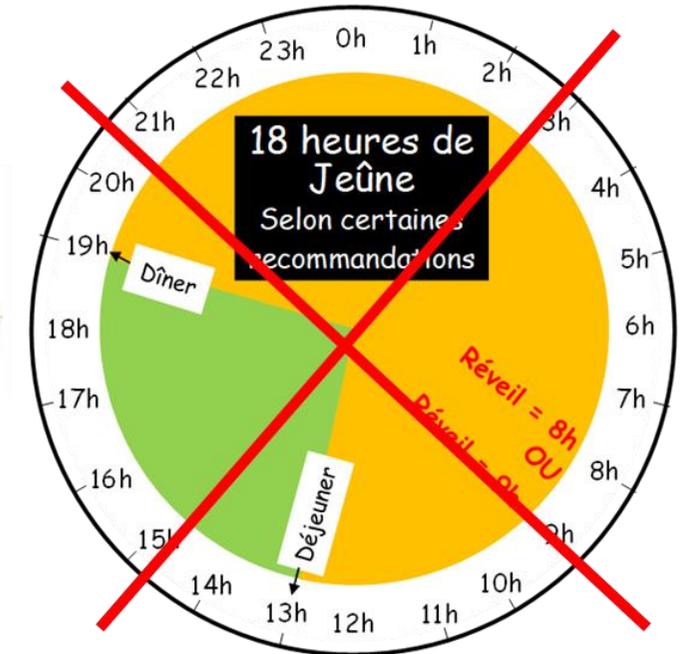
- ✓ Le sucre dérègle l'insuline le matin à jeun.
- ✓ Le gras est mieux métabolisé (sur 12 heures)



- Sélectionnez vos produits gras :

- Riches en protéines.
- Accompagnez-les de féculents bien choisis.

Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.



DES MACRONUTRIMENTS AUX MICRONUTRIMENTS GRÂCE AUX ENZYMES DIGESTIVES



Activité Enzymatique :

Apport de macronutriments par les aliments



Transformation des macronutriments en micronutriments



Utilisation de ces micronutriments par l'organisme



1.2) Aliments de base :

a) Les Produits Laitiers : (voir page 93)

Le matin est le meilleur moment de la journée pour manger des matières grasses, par exemple les fromages (on les écartera le soir) !

Il faudra éviter de manger toutes sortes de sucres en même temps, y compris les fruits car ça contrarie l'assimilation des lipides. Par contre les féculents complets ou intégraux sont conseillés (Pain, Wasa,, légumineuses, etc...)

De façon générale, il faut privilégier les fromages aux laits de Brebis ou de Chèvre même s'ils sont légèrement plus gras que les fromages de vache car :

- Ils sont mieux métabolisés par notre organisme.
- Ils apportent davantage de Probiotiques.

Dans les produits laitiers, il faut éviter :

- Ceux qui contiennent trop de lactose :
 - Tous les Laits (sauf ceux qui sont caillés car le lactose est prédigéré).
 - Les fromages frais, tous les fromages blancs, le Mascarpone, la Mozzarella, les yaourts industriels.
- Ceux qui sont trop salés (prendre moins de 2g/100) si vous avez des problèmes de tensions :
 - Tous les Bleus, la Mimolette, la Feta, l'Edam, le Parmesan...

Il faut privilégier ceux sans Lactose :

- Les fromages affinés d'au moins 18 mois.
- Les yaourts maison car le temps d'incubation dans votre yaourtière sera de 24 heures.
- Les laits sans lactose en vérifiant qu'il y ait moins de 4% de sucres dedans !
- Les laits caillés (Kéfir, Ribot, Elben) car le lactose aura été prédigéré.

Pour les produits light ou allégés, il faut vérifier qu'il n'y ait pas d'additif

(application YUKA pour vous aider) :

- Conservateurs.
- Gélifiants.
- Emulsifiants.
- Arômes naturels ou artificiels.

Attention aux produits Ultra-Transformés (application SIGA pour vous aider).

b) 2 exemples d'aliments :

Le gruau :



A éviter si vous êtes sujets aux constipations !

C'est une préparation très digeste, c'est notamment pour cette raison que c'est recommandé pour les personnes ayant des diarrhées ou des problèmes de digestions.

Les bénéfices des gruaux pour notre santé :

- Améliorer la digestion.
- Hydrater les tissus de notre corps en profondeur.
- Apaiser l'inflammation.
- Détoxifier les intestins.
- Perdre du poids.
- Améliorer la circulation énergétique.

Comment préparer les gruaux ?

Dans la *diététique chinoise* les **gruaux** sont très souvent préparés avec du riz mais on peut également utiliser du millet, flocons d'avoine ...

Une fois que l'eau bout, continuer à chauffer à feu doux environ 30 minutes (le gruau continuera à frémir). Le récipient peut être couvert mais dans ce cas, positionner le couvercle afin de ne pas couvrir la totalité de la casserole. L'eau va s'évaporer petit à petit pour à la fin former une bouillie plus ou moins épaisse selon la quantité d'eau que vous avez mise. A ce propos, essayez de ne pas rajouter d'eau pendant la cuisson, mettez-en suffisamment dès le départ. Ne pas faire trop cuire (substance gluante) car ça fait monter l'Indice Glycémique.



Le Guacamole :

Ingrédients :

- 2 avocats (bien mûrs).
- 1/2 tomate.
- 1 poivron.
- 1 citron vert.
- 1 oignon rouge.
- Coriandre en branche.
- 1 pincée de cumin.
- Tabasco.
- 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Sel, poivre.



Explications :

- **1.** Placez la pulpe des avocats dans le mixeur. Ajoutez le jus de citron, vert de préférence, dans le mixeur avec la pulpe d'avocats. Celui-ci permettra à l'avocat de conserver sa couleur verte sans noircir. Ajoutez également à cette préparation la demi-tomate et mixez le tout. À cette étape de la recette du guacamole, vous pouvez utiliser une simple fourchette pour écraser le tout.
- **2.** Épluchez l'oignon et hachez-le finement puis coupez finement le poivron. Incorporez-les à la préparation avec la coriandre les épices (cumin, tabasco), l'huile, le sel et le poivre.
- **3.** Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une belle purée onctueuse que vous pourrez réserver au frais avant de la servir en l'ayant préalablement placée dans un bol. Servez-le très frais à l'apéritif.

Servir avec des légumes crus.

Vous pouvez
opter pour
des morceaux
d'avocats
surgelés 😊

Astuces :

Si vos avocats ne sont pas suffisamment mûrs, vous pouvez les placer un par un au micro-ondes pendant 20 sec afin d'en attendrir légèrement la chair. Laissez-les ensuite reposer une dizaine de minutes avant de les préparer.



1.3) Des idées de petits-déjeuners :

Dans l'idéal, le petit-déjeuner est à prendre entre 6h et 8h30.

Doucement sur le sucre et le sel, privilégiez le complet ou poudre d'algue. Sel de céleri ou fleur de sel.

Je n'ai pas faim le matin

C'est la nuit que le corps se reconstruit. Au réveil, il a besoin de protéines, de graisses et de glucides, ce n'est pas le moment de jeûner.

Si vous avez du mal avec le Petit-Déjeuner, on mise plutôt sur un smoothie maison, car le « liquide » passe mieux que le « solide » le matin. On mixe flocons d'avoine, yaourt, kiwi et un peu de sirop d'agave ou des graines de chia, des amandes et du lait végétal.

Et on emporte une Thermos, à boire dans la matinée.

On peut aussi se préparer une « box », par exemple un sandwich pain complet-margarine-jambon ou un bocal de boisson végétal au muesli.

Je suis en surpoids

Pour un petit déjeuner minceur, on force sur les protéines : elles sont super-coupe-faim et nécessitent plus de calories pour être digérées que les glucides. On ajoute aussi un peu de gras (margarine, jaune d'œuf, chocolat noir), qui permet d'allonger le temps de vidange gastrique et de réduire les envies de grignotages dans la matinée.

Je fais du sport le matin au réveil :

Si certains peuvent faire leur séance de sport/running à jeun, d'autres ne pourront pas tenir 10 minutes sans défaillir : tout dépend du métabolisme de chacun et là encore, pas de secret, il faut s'écouter ! Et pour le savoir, il faut essayer.

Effectivement, le matin au réveil, nous avons un taux de sucre suffisant dans le sang. Il est donc possible de partir le ventre vide pour une activité légère de 15 à 20 minutes sans risque de malaise.

Mais si vous avez besoin de manger quelque chose au réveil, votre petit-déjeuner pré-sport devra être à la fois énergétique et léger. Si vous n'avez pas le temps de manger au moins une heure avant votre séance (et idéalement deux), mieux vaut scinder le petit déjeuner afin d'éviter l'inconfort digestif durant l'effort.

Le café stimule le système nerveux central, améliore la vigilance et la capacité de concentration...

LA COMPOSITION VARIE SELON LES CAFÉS

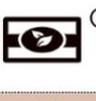
Le robusta est deux fois plus riche en caféine que l'arabica.

Composé	Arabica	Robusta	Instantané
Caféine	1 %*	2 %	4,5 à 5,1 %
Polyphénols	4,8 à 8,7 %	8,4 à 12,3 %	5,2 à 7,4 %

* Pourcentage sur la base sèche.

FILTRE OU PERCOLATEUR ?

La teneur en caféine diffère selon le mode de préparation.

Boissons	Volume	Caféine (teneur moyenne)
 Café filtre	150 millilitres (ml)	115 milligrammes (mg)
 Café percolateur	150 ml	100 mg
 Café instantané soluble	150 ml	65 mg
 Café décaféiné	150 ml	3 mg

Source : Inserm.

Petit- Déjeuner

(À prendre, dans l'idéal,
entre 6h et 8h30)

BCAA = Les 8 acides aminés essentiels (protéines) !

Œufs : Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !



Apports Journaliers

Recommandés :

- Fer (♂ 11, ♀ 16)mg
- Calcium (950mg)
- Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- Iode (150µg)
- Vitamine D (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- Vitamine B3 (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- Vitamine B6 (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- Vitamine B12 (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- Protéine (60~150)g
- Lysine (5,3g) (BCAA)
- Méthionine (2,6g) (BCAA)
- Tryptophane (0,75g) (BCAA)
- Oméga-3 (♂ 2/ ♀ 1,6)g
- DHA (Oméga-3) (250mg)

Menus Petit-Déjeuner :	
Essayez de ne pas avaler de sucre ni de fruit ! (Prendre un Petit-Déjeuner light après 10 h)	
Féculents	
2 tranches de Pain intégral au levain Petit-épeautre	Fer = 2,1 / Zinc = 1,4 Calcium = 39
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g
Pain de seigle intégral	
Pain intégral	
Pain complet au levain	B1=0,7mg / Fer=3,9mg
3 Wasa Fibres	Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)
2 cracottes au froment ou sarrasin type LU, 21 g	Fer = 4
Tubercule à la vapeur : Pomme de terre, Igname, Patate douce, etc...	Calcium = 26
Algues :	
Schizochytrium en Huile	DHA = 400mg par gélule
Spiruline en paillettes	Fer = 28,5 / zinc = 2 Calcium = 120 Protéine = 57,5 / BCAA
Nori en paillettes	Fer = 37 / Zinc =4,5 Calcium=318 / B12=39 Protéine = 31,5 / BCAA
Ao-Nori en paillettes	Fer = 234 / Zinc = 6,1 Calcium = 1610 / B12 = 31
Dulse en paillettes	Fer = 35 / Zinc = 4,2 Calcium = 547 / B12 = 9,8
Wakamé en paillettes	Fer = 61 / Zinc =2 Calcium = 233 / B12 = 9,8
Laitue de mer en paillettes	Fer = 79 / Zinc = 3,6 Calcium = 1200 / B12 = 9,5
Autres :	
Avocat	Attention aux fausses olives noires : Oméga3 = 0,2 / BCAA
Houmous	Vérifiez la présence de la mention « confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients. Oméga3 = 1,5 / Calcium = 43 Fer = 2 / Zinc = 1,4
Olives noires	Omega 3 = 0,2
Minis légumes	

Produit d'un animal :	
2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g
Œufs de saumon	DHA = 1,4g / BCAA B12 = 10µg / D = 12µg
Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g
Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g
2 filets de hareng fumé doux	B12 = 4,3µg / D = 13µg Protéine=16,4g / DHA=0,6
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g / Sucre = 2,5g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Fromage pâte molle affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 535 B12 = 1,5
Fromage pâte pressée affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 935 Zinc = 3,8 / B12=1,9
2 tranches de blanc de poulet ou de dinde	Protéine = 20g
Jambon cuit découenné et dégraissé	B3=11,5mg/Cuivre = 1,2mg Protéine = 26g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,2g
Viande des grisons (Bœuf maigre séché)	Fer = 5mg / Protéine = 31g Méthionine = 1,1g Tryptophane = 0,2g

Boissons :

- Thé vert ou Matcha, tisane, café, boisson végétale (amandes ou noisettes). Jus de citron.
- Lait fermentés (Kéfir, Ribot, Elben).
- Pour les femmes : boisson de soja Bio, si possible fermentée.

Vous pouvez agrémenter toutes vos préparations liquides avec des graines de lin mixées et des graines de chia ou de psyllium.

Il faut éviter de manger du sucre le matin. Si vous en prenez malgré tout, de préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé son Index Glycémique monte :

Exemple : Pomme nature IG = 30.

Compote de pomme IG = 50.

Jus de pomme IG = 60.

Cependant les petits fruits rouges des bois peuvent quand même être consommés (fraise, framboise, myrtille, mûre, cassis, groseilles).

Petit-déjeuner idéal :

1 jus de citron pur + poudre de gingembre Bio + 1 c-à-c de poudre de matcha Bio.

2 tranches de pain intégral de petit-épeautre Bio au levain.

1 tranche de pain intégral de seigle.

2 fromages affinés d'au moins 18 mois (1 de brebis + 1 de chèvre).

Féta, Ricotta ou autres.

1 bol de porridge avec :

- ✓ 50g de flocons d'avoines intégrales Bio.
- ✓ 30cl de lait fermenté de Kéfir Bio ou 2 Yaourts « Maison ».
- ✓ Une poignée de petits fruits rouges (fraise, framboise, myrtille, mûre, cassis, groseille)
- ✓ De la cannelle en poudre Bio.

En option : 1 pamplemousse ou Pomélo.

Jours d'inactivités :

Pendant vos jours de repos, vous brûlez moins de calories. Votre ration de glucide doit descendre à 1g par 500g de poids de corps (160g pour une personne de 80kg).

Les lipides sont également réduits afin que vous ne consommiez pas trop de calories et que vous puissiez mieux entrer dans un processus de fonte.

Je suis en détox :

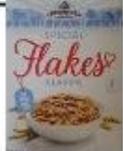
« Il faut éviter les produits acidifiants et transformés, choisir des aliments qui vont mettre au repos les intestins et apporter des minéraux pour prévenir la déminéralisation, fréquente en détox », explique la naturopathie. Les fruits, et plus encore les légumes, à associer dans un jus avec 1/3 de fruits et 2/3 de légumes, jouent ces différents rôles avec brio.

Quel petit déjeuner quand on est en détox ?

Un smoothie vert : dans un blender, mixez 1/2 banane + 1 pomme + le jus de 1 citron + 1 petite poignée de pousses d'épinards + 1/2 concombre + 20 cl de lait d'amande.

Ajoutez éventuellement 1 c. à s. de spiruline pour un apport bonus en minéraux et en chlorophylle.

Attention aux Céréales du Petit-Déjeuner !

LES AUTRES (Corn-Flakes, pétales et autres)													
T&C croustillant BIO Raisin, figue, noix du brésil	11	2,3	59	12	8,9			9,1	12	404	Mauvais	Beaucoup de blé. Eviter de prendre du Croustillant car Ultra-transformés.	
Crownfield Spécial Flakes Classic	1,5	0,4	77,5	10,8			38	6,7	8,9	377	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de blé complet et de riz	
Kellogg's Corn Flakes	0,9	0,2	84	8			70	3	7	378	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de maïs	

Ces 3 dernières céréales qui sont pourtant les mieux notées par "60 millions de consommateurs" (oct. 2021), sont ultra-transformées comme toutes les autres d'ailleurs. C'est-à-dire qu'elles ont un Indice Glycémique très élevé, supérieur à 80.

Les céréales dont les enfants raffolent :

- Nestlé Fitness Nature, Faites qu'avec des céréales complètes. Nutri-score = A
- T&C Corn Flakes BIO. Pareil, Nutri-score = A

Et pourtant y'a 2 problèmes avec les soi-disant meilleurs pour la santé :

- Produit Ultra-transformé → IG = 80
- Croustillants mais sans sucres et pas au goût des enfants...



Le côté croustillant d'un produit indique qu'il s'agit d'un produit ultra chauffé et donc ultra transformé !

Meilleures CÉRÉALES du Petit Déjeuner sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

maj le 25/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Sucres	Raisins	Maïs	Riz	Fibres	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
LES MUESLIS ou CÉRÉALES COMPLÈTES et INTÉGRALES											
Bjorg Flocons d'avoine complète BIO Flocons de sarrasin, d'orge ou de seigle.	7,1	1,3	58	1,7			11	11	362	1bis	<p>Dans l'idéal mélangez plutôt :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des flocons d'avoines complètes BIO dans une boisson végétale BIO. - Des fruits rouges (BIO c'est mieux). - 2 Noix du Brésil. - 5 Amandes. - 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan. <p>+ Une cuillère à soupe de graines de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia. - Courge. - Sésame. - Lin. - Tournesol. 
T&C Flocons d'avoine complets BIO	6,7	1,4	59	1,2			10	12	365	1bis	
Bjorg Muesli BIO 3 noix et graines	13	1,8	54	3,2			7,9	14	405	2	
Bjorg Muesli Protéines BIO soja, dattes, fruits rouges	12	1,9	41	11	8	<p>Attention ! L'ajout de fruits secs fait contenir 4 fois plus de sucres que les fruits frais et moins de fibres. En plus ils font très nettement monter l'Indice</p>	13	21	382	3	
Bjorg Porridge BIO Figue, framboise	6,5	1,2	58	5,4			10	13	363	4	
T&C Muesli BIO Figue, pécan, cranberries	8,4	1,3	57	7,6			10	12	374	5	
Bjorg Muesli aux fruits BIO Raisin, pomme, banane, coco.	6,1	2,4	60	10	10,5		9,9	11	359	6	Beaucoup de raisins.
Bjorg Flocons d'avoine BIO 4 graines et raisin	12	1,9	50	7,5	12		11	15	390	7	Trop de raisins.





Malgré les 3 meilleures céréales, toutes sortes confondues, l'IG est très élevé !

- Flocons de Sarrasin instantanés → IG = 69
- Flocons d'Avoine instantanés → IG = 75
- Flocons de Orge instantanés → IG = 75
- Flocons de Seigle instantanés → IG = 75



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



C'est le meilleur Petit-Déjeuner Sucré, même s'il vaudrait mieux le prendre salé !!!

Pour faire baisser l'IG :
Céréales à mélanger dans :

Boisson froide avec →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.
- ✓ Des fruits à coques (oléagineux).

Evitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Chia



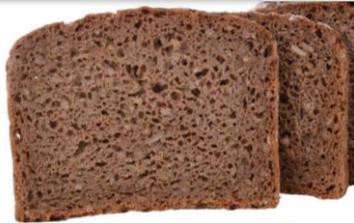
Psyllium



2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.



Au pain Intégral ou de Seigle complet.



BOISSONS :



Jus de citron avec Gingembre



Thé vert Matcha avec graines de Chia

Lait de Kéfir fermenté



5 ou 6 olives noires ou vertes.



1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



1 ou 2 œufs pochés.



1 tartine de Houmous avec tomates.



PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

1 ou 2 œufs pochés.



Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

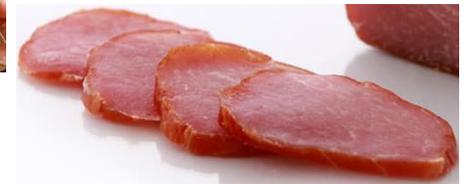


Bol de Flocons d'Avoine :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.
Avec du Lait fermenté.



Un choix de tartines :

- Filet de bacon.
- Viande des grisons.
- Bresaola.
- Magret de canard (label rouge).



2) Collation du matin

Menus Collation (à 10h30~11h)

(Ne prendre que si petit-déjeuner avalé avant 8h et qu'une dépense physique conséquente d'au moins 1 heure a été réalisée dans la matinée)

Prendre les mêmes propositions que pour le Petit-déjeuner...

Sauf si déjà avalés au petit-déjeuner, ne pas reprendre de fromage, des œufs, des oléagineux, des graines et des algues déshydratées.

Collation Sucrée

2 carreaux de chocolats noir à plus de 85% de cacao	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2 / sucre < 8g
---	---

50 g de Flocons d'avoine, que si petit-déjeuner pris.	BCAA / zinc = 2,6
---	-------------------

1 fruit, que si vous avez pris un petit-déjeuner.	
---	--

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg
--	--

Collation Salée

60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
-----------------	--------------

1 AvocadoToast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
---	----------------------

2 ou 3 cœurs d'artichaut // 2 ou 3 cœurs de palmier.	Fer = 4
---	---------

Saumon en boîte	B12 = 2,8µg / B3=12,2mg D = 6,8µg Protéine = 22g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,2g
-----------------	---

Pour les boissons, prendre les mêmes propositions que pour le Petit-Déjeuner (page 326) + en option une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

Collation ou grignotage ?

La nuance entre les deux est parfois peu claire, mais tout repose sur votre écoute du corps et vos sensations. **Si vous avez faim, vous répondez à un besoin physiologique**, et il faut manger. Cette faim vient de l'estomac (gargouillis, vide dans le ventre, etc...). Alors, vous pouvez faire une **collation**.

En revanche, si **vous mangez par gourmandise, par envie,**

par mimétisme (je mange car les autres mangent), alors **vous grignotez** ! Et le grignotage est plus guidé par l'aspect psychologique et sensoriel (je vois les aliments et j'ai envie, je sens un aliment et j'ai envie de le manger, etc..).

Si cette différence semble claire et facile à discerner, dans la pratique, ce n'est pas si simple ! Pensez toujours à prendre conscience de vos sensations et soyez à l'écoute de votre corps, c'est la clé pour comprendre cette nuance !

Barres de céréales gourmandes

Comme Collation, vous pouvez prévoir ces barres...

Si on fait des efforts physiques dans la matinée, on mérite ces barres de céréales :-)



Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figes séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 40g de miel liquide (châtaigner).
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.



Portion : 5 barres.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 20 min.

Temps d'attente : 30 min.

Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figes séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figes en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote, le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidies, découpez des barres selon la taille souhaitée.

Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez...

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.



1 barre de céréales faite maison.



BOISSONS :



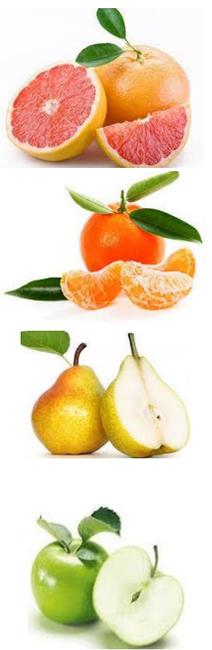
Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion

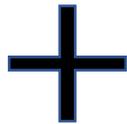


COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Fermenté Kéfir →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



3) Déjeuner du Midi

Comment préparer un **repas du midi équilibré** ?

Pour vous simplifier la tâche, il faut retenir qu'un **repas sain** doit comprendre :

- ✓ 1/3 de légumes +
- ✓ 1/3 de féculents +
- ✓ 1/3 de protéines.

Sur la semaine, vos menus doivent donc être diversifiés à partir d'aliments appartenant à ces cinq familles :

- Des protéines animales ou non : viande rouge (1 fois par semaine) ou viande blanche, poisson gras et blanc, crustacés, œufs.
- Des fruits et des légumes crus ou cuits, de couleurs variées ; Une portion de fruits (environ 7 fraises ou 2 abricots ou 1 pomme...)
- Des céréales et grains, complets ou intégraux de préférence. Quinoa, riz complet ou basmati, des légumes secs, etc...
- Des produits laitiers.
- Des corps gras : huiles (huile d'olive, de noix de colza, etc.).

Les recommandations actuelles (Programme National Nutrition Santé, PNNS) tendent à limiter la consommation de viande, en **priviliégiant la volaille** et en limitant les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à **500 g par semaine**, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.

Afin de varier l'apport de protéines, il est conseillé d'alterner dans la semaine, la viande, la volaille, le poisson, les œufs mais aussi les légumes secs (riches en protéines végétales).

3.1) Protéine principale (voir page 99):

On mangera davantage de poissons et fruits de mer que de viandes rouges.

Viandes : **OU** **Produits de la mer :**

Si on est fans de viandes rouges c'est à ce moment de la journée qu'on peut en manger (privilégiez quand même les viandes blanches et « maigres » !)

Attention à ces 2 substances pour les produits de la mer :

Dioxine substance toxique :
Pour la procréation.
Et le système immunitaire.

Mercure attaque :
Notre système nerveux.
Nos poumons.
Et nos reins.

3.2) Des féculents pour accompagnements .

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

A prendre chaque jour, Légumineuses et/ou Céréales à midi et au dîner.

Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Manganèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Se digère très bien

Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

3.3) D'autres aliments d'accompagnements :

Aliments à avoir chez soi en permanence !



La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates ! Quelle soit suffisamment épaisse et attention à la quantité de pommes-de-terre !



Attention aux fausses olives noires :

il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.

Le Vinaigre de cidre améliore :

- La Digestion (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- Aider à réguler la glycémie.

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm.

Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !



DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Poissons		
Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/ Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg/ Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

Aliments à avoir chez soi en permanence !

Salade composée de légumes variés

(avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière.
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales		50/0
Pain complet (B3=6,9mg)		50/0

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Levure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



Au quotidien, pour le **dessert**, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-)
- Des petits fruits rouges mais plus après 17h.
- Mangez plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir 80% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (ou son équivalent au soja pour les femmes) : yaourt maison, lait caillé, fromages affinés d'au moins 12 mois.

3.4) Des exemples de Menus

La viande des grisons

La **viande des grisons** fait également partie des charcuteries maigres. Riche en protéines et en acides aminés, elle permet de combler les appétits les plus voraces pour seulement **140 calories pour 100 grammes**.

Contrairement aux autres charcuteries, elle est réalisée avec des morceaux maigres du bœuf comme les cuisseaux ou les épaules.

A l'apéritif ou en accompagnement lors de raclettes festives, elle **limite l'apport calorique global**.



Quelle viande des grisons choisir ?

Si vous avez le choix, mieux vaut privilégier la viande des grisons faite artisanalement. Car, souvent, la viande des grisons vendue dans les supermarchés est bourrée d'additifs et de conservateurs qui peuvent gâcher le goût de la charcuterie. Pour plus de productivité, la viande n'est mise à sécher que 1 mois contre 6 pour une viande des grisons faite par un artisan boucher. De quoi révéler pleinement tous les arômes de la charcuterie. Pour un meilleur gage de qualité, privilégiez la viande des grisons portant une indication géographique protégée (IGP).

1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Carottes vapeur.
5. 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

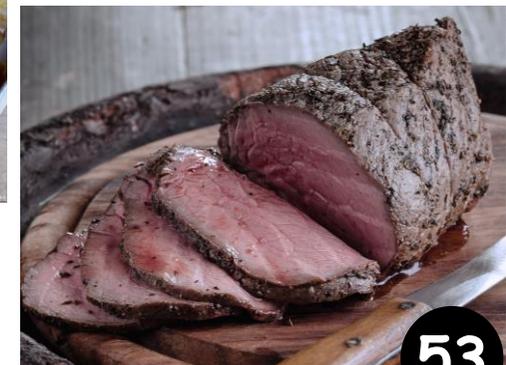
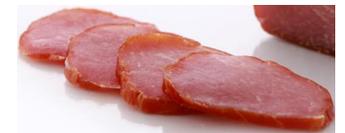


1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

DÉJEUNERS IDÉAUX

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bacon, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
3. Pois cassés, fèves ou Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».



4) Goûter



Menus du Goûter (Entre 15h30 & 16h30 et au moins 3h30 après le déjeuner) et que si un effort physique d'au moins 1 heure a été réalisé dans l'après-midi

Plutôt sucré mais pas n'importe quels sucres et quantités adaptées à la dépense physique de l'après-midi !

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg
50 à 75g de Flocons d'avoine.	BCAA / zinc = 2,6
2 carrés de chocolat noir à plus de 80% de cacao (15g)	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2
Petits fruits rouges : Fraise, framboise, mûre, cassis, myrtille, groseille.	Fibres + Vitamines C
1 fruit. À éviter pastèque, cerise, melon, banane, ananas, abricot car IG très élevé !	Dans l'idéal, manger un fruit au moins 30 minutes avant le goûter

Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :	
Amandes	Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3 Protéine = 21
Cerneaux de noix	Dans l'idéal :
	7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches
Pistaches	Oméga3 = 7,5 Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7
	5 Cerneaux de Noix 1 c-à-s de graines : Tournesol
Noix du Brésil	BCAA / B6=1,7mg K=70µg / B1 = 0,9mg Cuivre = 1,3mg
	Lin Courge Chia
Graine de Chia	Calcium = 150 Fer = 2,5 / zinc = 4,1
	Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Psyllium	1 c-à-c de graines : Chanvre Sésame
	Calcium = 111 Fer = 3,5
Graine de Courge aussi en graines germées	Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Sésame aussi en graines germées	Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Graine de Lin aussi en graines germées	Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Graine de Tournesol aussi en graines germées	Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Boissons	
Lait fermenté Kéfir.	B12 = 0,2 / Calcium = 114 Protéine = 3,6
Yaourt Soja fermenté "maison" 100g	C = 45mg / E = 9,7mg Protéine = 4g Sucre = 3,6g
Une boisson végétale (amande ou noisette).	Fer = 4,9 / Zinc = 3,8

Prendre un fruit parmi ceux-ci : mais plus de sucres après 16h30 !

FRUITS avec IG & taux de sucres les plus élevés !	Clasmt	Indice glycémique	Qté de glucides	Qté de Fructose sur 100g	Charge Glycémique
Fruits les mieux notés au niveau diététique					
Citron	N° 1	20	8,5%	1%	1,9
Petits fruits rouges	N° 2	25	3,5%	4%	1,9
Pamplemousse & Pomelos	N° 3	25	8%	2,5%	2,6
Clémentine & Mandarine	N° 4	30	10%	3,5%	4,1
Prune	N° 5bis	35	8%	3,5%	4,0
Pomme	N° 5bis	35	7%	8,5%	5,4
Poire	N° 7	38	7%	7%	5,3
Fruit de la passion	N° 8	30	19,5%	4%	7,1



Malgré les 3 meilleures céréales, toutes sortes confondues, l'IG est très élevé !

Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons d'Avoine (IG bas) :

- N°1 = Irlandais.
- N°2 = Gros Flocons.
- N°3 = Son d'avoine.
- N°4 = Boulgour d'Avoine.

- Flocons de Sarrasin instantanés → IG = 69
- Flocons d'Avoine instantanés → IG = 75
- Flocons de Orge instantanés → IG = 75
- Flocons de Seigle instantanés → IG = 75

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



C'est le meilleur Petit-Déjeuner Sucré, même s'il vaudrait mieux le prendre salé !!!

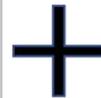
Pour faire baisser l'IG :
Céréales à mélanger dans :

- Boisson froide avec →
- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Des fruits à coques (oléagineux).
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Evitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Chia



Psyllium



2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



- 1 **Fruit** parmi :
- Pamplemousse & Pomelos
 - Clémentine & Mandarine
 - Prune
 - Pomme
 - Poire



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



Tartine de **Sardines** avec Tomates ou Concombres.



1 tartine de Houmous avec tomates.



Salé

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 œuf poché.



Salé



GOÛTERS IDÉAUX

Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :

- Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
- Chanvre
 - Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Sucré

Lait Fermenté Kéfir →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



5) Dîner

5.1) Conseils + aliments à éviter & ceux en cas de pulsions :

Idéalement, un repas minceur pour le soir doit être composé de :

- 200 à 250 g de légumes : crudités, légumes cuits ou soupe.
- 100 à 125 g de protéines maigres : volaille, poisson, oeufs, tofu, légumineuses
- 120 à 150 g de céréales complètes : quinoa, pâtes complètes, riz complet, etc. OU 40 g de pain intégral.
- 125 g de yaourt ou équivalent : 125 g de yaourt végétal → Sans sucres.
- Une source d'acides gras de qualité : 5 ml d'huile végétale, 15 g d'oléagineux, etc.

La bonne composition :

- 1 portion de céréales à indice glycémique bas (quinoa, sarrasin, riz complet...) ou 1 à 2 tranches de pain complet au levain : ces glucides complexes aident à "tenir la nuit" et facilitent la production de sérotonine, donc de mélatonine, hormone du sommeil.
- On évitera bien sûr toutes sortes de chips.

Il faut avoir des féculents à tous les repas. Le soir, si la personne est sédentaire, je conseille de toujours avoir 5 des 9 aliments proposés en page 316 pour éviter d'avoir des fringales et de se jeter sur le fromage ou la mousse au chocolat à la fin du dîner car on n'est pas rassasié. Et attention aux plats de riz ou de pâtes, le problème n'est pas tant les pâtes que la quantité et ce qu'on y met dedans.

En fonction de son activité physique :

En l'absence d'activité physique, il est préférable, selon les médecins nutritionnistes, d'avoir un bon apport de féculents au déjeuner pour ne pas avoir trop faim le soir. « Si l'on se contente d'une salade de crudités le midi, on va forcément avoir envie de manger un morceau de pain ou un risotto le soir plutôt que des brocolis ».

Pour ceux qui ont une importante activité physique ou font du sport, les féculents sont indispensables car ils vont apporter l'énergie dont le corps a besoin pour reconstituer ses réserves. « Ils peuvent alors manger quatre à cinq cuillères à soupe de pâtes ou de riz complets ».

Privilégier les féculents complets :

Sportifs ou non sportifs, les féculents complets sont à privilégier à tous les repas en raison de leur indice glycémique bas. Plus ce dernier est faible, plus le corps met du temps à le digérer, plus le taux de sucre dans le sang augmente lentement. On se sent rassasié plus longtemps, et donc sans envie de grignoter.

Enfin, parmi les aliments à éviter le soir, listez les pommes de terre et le riz blanc. le riz vinaigré des sushis a par exemple un indice glycémique trop élevé. Préférez-lui les légumes secs comme les fèves ou les lentilles, à condition de les mélanger avec des légumes pour ne pas en consommer en grande quantité.

Aliments à absolument éviter le soir :

❑ Après 17h00, plus de **Sucres** ni de **Fruits** !

❑ Le **Fromage**.

❑ La **Patate douce**, le **Topinambour** et le **Maïs** même vapeur.

❑ Le **pain blanc** et même **Complet** → **Privilégiez le pain intégral**.

❑ La **Viande rouge** et la **Charcuterie**.

❑ Les **Pâtes** sauf les pâtes complètes ou aux légumes à 100% (al-dente).

❑ Les ~~Riz blancs~~ → **Basmati** ou **Complet**

❑ Privilégiez les légumes verts ou blancs aux légumes rouges.

Essayez de cuire à **75°C au Maximum et Al-dente** (Poêle, casserole et four) pour éviter de perdre tous les nutriments et de faire monter l'indice Glycémique

Les dégâts de la température lors de la cuisson



140°C	Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)
120°C	Destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acides gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.
110°C	Les vitamines liposolubles (E et D - A /K) sont détruites
100°C	Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme
90-95°C	Disparition des vitamines A et B
70-100°C	Hydrolyse des protéines
60 -75°C	Disparition de la vitamine c
45° - 50°	Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.

Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.

N°1

WASA
Fibres



Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.



N°4

Cœur de palmier ou Cœur d'artichaud



N°5

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac



Pas le soir

N°6

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.



Pas le soir

N°7

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30



Pas le soir

N°8

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir



Pas le soir

N°10

Biscuits à la cacahuète ou aux graines

En dernier recours :

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

Pas le soir

GRAINES GRESSINS

Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines Florelli Grissini artigianali multigraines

- Conditionnement 200 g 250 g
- Prix indicatif 3,75 € 2,15 €
- Prix indicatif/kg 18,75 € 8,60 €

Nutri-Score	C	C
Additifs (25%)	+++	+++
Nutrition (75%)	++	++
Sel	-	-
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100%)	15,5/20	15,5/20

N°2

Œuf dur



7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

N°9

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes



Viandes & abats	Classmt Fonction des graisses saturées	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
Viande blanche			
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	1	400	B3 = 14,1mg Protéine = 29g Lysine = 2,5g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g
Dinde Escalope	2	400	B12=1,4µg/B3=16mg Protéine = 32g Lysine = 2,8g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Poulet Jambon	3	200	100% filet
Veau Escalope	5	300	B3 = 14,8mg
Autruche	9	400	Fer = 3,5mg Zinc = 4,3mg
Porc Rôti	10	250/150	B1=0,6mg/B3=8,6mg Zinc = 3,7mg Protéine = 23,3g Lysine = 2,1g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g
Veau Côte	13	250/150	Zinc = 6,5mg
Lapin	12	250/150	B12=6,5µg/B3=14mg Protéine = 30,4g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Poulet cuisse sans peau	14	250/100	B3 = 11mg
Abats (Foie)			
Foie de veau	4	300	Fer = 4,5mg Zinc = 4,6mg Sélénium=41 B12 = 52,6µg
Foie de Volaille	14	250/150	Sélénium=90
Viande rouge (Maigre en graisse saturée)			
Bœuf Rumsteck	6	250/150	Zinc = 4,2mg
Bœuf Tende de tranche	7	250/150	Zinc = 4,5mg
Bacon Filet	8	250/150	B3 = 6,5mg
Cheval Entrecôte	11	250/150	B3=11mg/B12=6,5µg Fer=5mg / Zinc=4mg Protéine = 28g Lysine = 2,4g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g
Agneau Côte	15	250/100	B3 = 11,2mg
Cheval Faux-filet	16	250/100	
Canard Magret	17	250/100	Fer = 4,8mg
Grisons	18	250/100	Zinc = 5,9mg
Breasaola (bœuf ou taureau séché)	19	250/100	Protéine = 31g Fer = 7,1mg
Porc Filet mignon	20	250/100	B3 = 17mg Protéine = 30g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Bœuf Steak haché 5%mg	21	250/100	Zinc = 6,4mg

Consommez de la viande rouge, pauvre en lipides saturés 3 à 4 fois par semaine et plutôt le midi. Les viandes grasses 1 seule fois par semaine et que le midi !

Viande Rouge que 1 à 2 fois par semaine !

Propositions de repas pour le Soir.

5.2) Aliments principaux : VIANDES & POISSONS :

En alimentation, on entend tout et son contraire au sujet du repas du soir. Alors que certains disent que le dîner doit être très léger, d'autres affirment que sa composition n'influence que peu la perte de poids. Mais alors, que faut-il manger le soir pour ne pas grossir ?

Le repas du soir doit répondre à trois problématiques principales :

- Eviter le stockage pour ne pas entraîner de prise de poids.
- Être digeste pour ne pas perturber le sommeil.
- Apporter des nutriments essentiels et qui favorisent l'endormissement.

Pour répondre simultanément à ces problématiques, le dîner doit donc rester léger mais nutritif.

Le repas du soir est le seul qu'on peut sauter sans risque de perturbation au niveau métabolique.

POISSONS							Manger combien de fois par semaine	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
Nom	Saturés g	Omega6 g	Cumul Gras	Dioxine Toxique	Mercure	CI†			
Apports conseillés / jour	<25	♂ 11 ♀ 8,5		Maxi à 4	Maxi à 5				
Hareng Fumé	2,76	0,19	3,0		1	1		300 / 150	Oméga3 = 4,21g D = 22 / B12 = 11,8
Maquereau Frit	2,96	0,13	3,1	2	1	2		300 / 150	Sélénium = 95 D=12,8 / B12 = 12
Flétan (cuit vapeur)	2,1	0	2,1		2	3	1 fois	300	Oméga3 = 6g Sélénium = 60
Sardine Grillée	2,9	0,44	3,3	4	1	4	1 fois	150 / 50	Oméga3 = 2,5 D=12,3 / B12 = 12
Sardine Boîte	3	1,27	4,3	4	1	5	1 fois	150 / 50	Oméga3 = 2,7 D = 12,5 / B12 = 9,9
Hareng Poêlé	2,48	2	4,5		1	6		150 / 50	Oméga3 = 2,3 D = 10,8 / B12 = 14,1
Saumon d'élevage Rôti	2,5		2,5	3	1	7	1 fois	200 / 100	Oméga3 = 2
Saumon Fûmé	2,06	0,76	2,8	3	1	8	1 fois	200 / 100	B6 = 1
Saumon Vapeur	2,39	0,44	2,8	3	1	9	1 fois	200 / 100	Oméga3 = 1,9
Maquereau Boîte	2,92	1,33	4,3	2	1	10		150 / 50	Oméga3 = 2,6 B12 = 7,5
Morue	0,5	0	0,5			11		300 / 150	
Colin ou Lieu	0	0	0,0		1	12		300 / 150	Iode = 150
Cabillaud Vapeur	0,16	0	0,2		1	13		300 / 150	Iode = 110
Truite d'élevage Fumée	1,71	0,58	2,3		1	14		200 / 100	Oméga3 = 2,3 B6 = 0,7
Anchois Semi-conserve	0,82	0	0,8			15		200 / 100	Zinc = 1,7mg
Truite Vapeur	0,54	0	0,5		1	16		200 / 100	
Merlan Vapeur	0,13	0	0,1			17		300 / 150	
Sole	0	0	0,0	2	1	18		300 / 150	B12=1,3
Dorade	0,75	0,1	0,9		2	19	1 fois	300 / 150	Sélénium = 50

POISSONS à éviter car possiblement Toxiques

Nom	Dioxine Toxique	Mercure
	Maxi à 4	Maxi à 5
Espadon	3	5
Bar ou Loup		3
Lotte		3
Brochet	4	2
Anguille rôtie	4	2
Thon Rôti	3	2
Thon Albacore	2	2

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
 * Certaines mers étant plus ou moins polluées.
 * Les modes d'élevage étant très différents.

Les 5 carences les plus fréquentes :

- Magnésium. (légumes verts à feuilles, algues, fruits de mer, haricots, légumineuses)
- Vitamine D / Zinc / Fer / Calcium.

Apports Journaliers Recommandés

- Vitamine D (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- Vitamine B3 (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- Vitamine B6 (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- Vitamine B12 (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- Protéine (60~150g)
- Lysine (5,3g) (BCAA)
- Méthionine (2,6g) (BCAA)
- Tryptophane (0,75g)

- Fer (♂ 11, ♀ 16)mg
- Calcium (950mg)
- Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- Iode (150µg)
- Oméga-3 (♂ 2/♀ 1,6)g
- DHA (Oméga-3) (250mg)

Magnésium → Oléagineux & Graines. Mais pas le soir !

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine	Bienfaits
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+		
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5			
Oursin	1		1		Oméga3 = 1,6g
Bigorneau	2		2		Iode = 570µg B12 = 60µg Magnésium = 310mg
Calmar Bouilli	4		3	1 fois	Protéine = 32,5g
Langoustine Bouillie	4	1	4	1 fois	Iode = 394µg
Langouste Bouillie	4	1	5	1 fois	Zinc = 7,3mg Protéine = 21,8g
Huitre	4		6	1 fois	Zinc = 22,5mg
Coquille St-Jacques	3		7	1 fois	Sélénium = 61
Araignée de mer	4		8	1 fois	B12=9,1µg/Zinc=3mg Sélénium = 110
Bulot	1		9		
Crevette Grise			10		Iode = 260µg
Crevette Rose	1		11		
Homard Bouilli	4	1	12	1 fois	
Moule Bouillie	4		13	1 fois	B12 = 17,6µg

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+	
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5		
Crabe bouilli	5	2	14	Éviter
Poulpe	4	3	15	Éviter

Les données de toxicité sont à titre indicatif :

* Certaines mers étant plus ou moins polluées.

* Les modes d'élevage étant très différents.

Propositions de repas pour le Soir !

5.3) CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES qui accompagnent

Peut-on manger des féculents le soir ?

- ✓ L'élimination systématique des féculents le soir n'est absolument pas impérative. Au contraire, les féculents stimulent la synthèse de tryptophane dans l'organisme et favorisent l'endormissement. De ce fait, un juste apport en féculents complets pourrait être judicieux pour un meilleur sommeil.
- ✓ Enfin, s'ils sont consommés avec modération, les féculents pris au dîner n'ont aucune raison de faire grossir. Tout est question de qualité et de quantité.
- ✓ Le pain, les céréales et les légumineuses font partie de la famille des féculents. Ces aliments apportent des sucres complexes assimilés lentement par l'organisme et lui donnent l'énergie dont il a besoin. Le soir, cette énergie se transformerait en graisse si elle n'est pas dépensée. « Oui, on va stocker si on en mange beaucoup, mais les éliminer totalement n'est pas une bonne idée ».
- ✓ L'effet de satiété apporté par les féculents est à prendre en compte, même dans un objectif de perte de poids.

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT	Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g	Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g			
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g	Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g	Pois chiche		
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g		Pois cassé	200 / 150
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g	Lentille verte		
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g	Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g	Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
			Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g	Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g	Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g			
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g	Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Le kamut, c'est quoi exactement ?

C'est une ancienne variété de blé dur originaire d'Égypte, connue depuis l'Antiquité et appelée traditionnellement blé khorasan.

Cousin du blé, il a ses propres caractéristiques. La taille des grains de khorasan est deux à trois fois supérieure à celle du blé courant. Sa teneur en protéines est plus importante, de 20 à 40% en moyenne. « Si le kamut contient lui aussi naturellement du gluten, d'après une étude de l'IFAA (International Food Allergy Association), les personnes sensibles à cette protéine le supportent mieux que celui du blé. De plus, le kamut n'a jamais été ni hybridé, ni génétiquement modifié », dixit la naturopathie.



Comment préparer le kamut ?

Avec sa saveur légèrement beurrée, le kamut se prépare comme toutes les céréales. Après l'avoir rincé, on le fait cuire à l'eau.

5.4) D'autres Aliments d'accompagnements

Aliments à avoir chez soi en permanence !

1 soupe maison sans féculent :
 Poireau, légumes verts, courgette, thym, ail...
 Attention aux soupes industrielles dans lesquelles ils mettent quasiment tout le temps de la pomme de terre.



La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.



Le Vinaigre de cidre améliore :

- La Digestion (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- Aider à réguler la glycémie.

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !



DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Poissons		
Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/ Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg/ Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

Aliments à avoir chez soi en permanence !

Salade composée de légumes variés

(avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) <small>Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.</small>	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales		50/0
Pain complet (B3=6,9mg)		50/0

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Levure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



Au quotidien, pour le **dessert le soir**, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-)
- Un produit laitier (ou son équivalent au soja pour les femmes) : yaourt maison.

Pour composer un repas du soir équilibré, il ne s'agit pas de compter les calories, mais de veiller à la qualité des aliments que l'on consomme.

5.5) Des exemples de Menus concrets :

Perso je mange, 2 à 3 soirs par semaine, une soupe de légumes verts (dans l'idéal avec des légumes frais ou surgelés « spéciaux soupe ») + 1 œuf + 75g de lentilles corail + 1 tranche de pain noir bio à moins de 800kj (à savoir que le pain blanc est à 1400kj), coupés en petits morceaux.

Mélanger dans un récipient en verre & mettre 12 min. au micro-onde ou 10 min dans une casserole.

A la fin de la cuisson, rajouter 2 escalopes de filet de poulet ou du poisson grillé à la poêle coupés en petits morceaux.

+ Persil + Basilic + Estragon + Ciboulette

Miamm... C'est pas de la grande cuisine mais c'est très diététique ! :-)
Évitez les légumes rouges (car davantage sucrés) et les prévoir plutôt pour le déjeuner.

Boissons :

- Eau plate (non gazeuse), à boire entre les plats ou mieux, à l'écart du repas.
- En fin de repas tisane (facultatif), sans lait ni sucre (et si possible sans édulcorant).

Recette de la tisane minceur pour le soir

Après un dîner complet et équilibré, rien de mieux qu'une tisane minceur pour favoriser la digestion, le drainage des organes et la combustion des graisses.

Pour 1 personne :

- 1/2 c. à soupe de graines de fenouil.
- 1 cm de racine de gingembre.
- Le jus d'un demi citron.
- Une pincée de cannelle.
- 250 ml d'eau.



Préparation de la tisane minceur pour le soir :

1. Pour réaliser cette tisane minceur, placez tous les ingrédients dans une casserole. Versez l'eau par-dessus puis portez le tout à ébullition. Laissez infuser la tisane durant 7 à 10 minutes pour un effet optimal.
2. Ensuite, filtrez la tisane à l'aide d'un chinois (passoire à thé) puis versez-la dans une tasse.

Cette tisane est à boire après le dernier repas de la journée et au minimum 1 heure avant d'aller dormir. Le gingembre et la cannelle favorisent la digestion et la combustion des graisses. Le citron, quant à lui, aide au drainage des organes digestifs. Enfin, le fenouil a un effet diurétique idéal pour éviter la rétention d'eau et favoriser l'élimination.

1. Salade de Radis.
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Poireaux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...).

Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'endives.
2. 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



1. 1 salade de de Fenouils ou de Concombres.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Lentilles Corail.
4. Brocolis vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

DINERS IDÉAUX

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
2. Escalope de Veau avec Champignons → 1 fois tous les 10 jours.
3. Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



Efforts Physiques

SOMMAIRE

Efforts Physiques	69 à 194
✓ Quelques précisions	70 à 77
✓ Programme d'amincissement	78 à 117
6 circuits « Cuisses & Fessiers »	79 à 87
14 circuits « Jambes + Dos & Biceps »	88 à 102
14 circuits « Jambes + Pectoraux & Triceps »	103 à 117
✓ Programme Cardio et/ou renfo musculaires	118 à 131
✓ Programme Muscle par Muscle	132 à 177
Pectoraux	133 à 140
Dorsaux	141 à 152
Épaules	153 à 158
Cuisses & Fessiers	159 à 171
Mollets & Chevilles	172 à 177
✓ Programme Travail de Force (3 circuits)	178 à 181
✓ Programme Explosivité (4 circuits)	182 à 186
✓ Programme Équilibre, Souplesse & Mobilité	187 à 189
✓ Parcours Santé → 4 Ateliers	190 à 194

6 Programmes Sport

« En douceur »

Il s'agira de pratiquer une activité sportive au moins tous les 2 jours et de rester un maximum actif tout le long de la journée !

Selon nos heures de repas et cycles de sommeil, nos pics de forme pour effectuer un sport se situent, dans l'idéal :

- Le matin entre 10h00 & 11h00.
- L'après-midi entre 15h30 & 16h30.

« Aujourd'hui, je suis décidé à commencer ou à continuer à pratiquer une activité sportive ! ». Pour cela il s'agira d'effectuer :

- Au moins 45 minutes d'efforts.
- En continu, c'est-à-dire sans pause et juste avec le temps de récupération nécessaire entre 2 exercices.
- Au minimum tous les 2 jours.
- Et si un de vos objectifs est la perte de poids, il faudra rester très actifs tous les jours de la semaine avec l'état d'esprit de marcher le plus possible au lieu de prendre la voiture, de ne plus prendre l'ascenseur mais monter les escaliers, etc. Il faut bien comprendre que cette nouvelle mentalité est majeure puisqu'elle compte pour plus de 60% dans votre processus d'amaigrissement.

Chaque personne a des exigences physiques différentes et « pour l'instant, je souhaite plutôt développer en priorité » :

- Un programme qui me permette de perdre du poids rapidement.
- Mon volume et/ou ma force musculaire.
- Du spécifique, sur un ou plusieurs groupes musculaires (Epaules, Pectoraux, Biceps, Triceps, Dos, Mollets, Cuisses, Fessiers).
- Mon niveau cardio-vasculaire (endurance, résistance).
- Ma souplesse, ma mobilité et/ou mon équilibre.
- Mon explosivité et/ou ma détente (sports de combats, sports collectifs, activités gymniques, etc.)
- Etc.

Lorsque vous serez déterminé(e), vous allez miser sur les gestes, activités et aliments favorisant votre projet « Poids idéal ». Ensuite, objectifs identifiés, il s'agira de choisir, les programmes les plus adaptés pour « réussir » !

Si votre objectif est de perdre du poids et notamment du ventre :

Petit rappel du guide « sport à la maison ou à l'extérieur » →

Contrairement aux idées reçues, les exercices d'abdominaux ne font pas perdre de ventre. Ils permettent de renforcer la sangle abdominale mais ont un effet extrêmement limité sur l'élimination des graisses. En effet tous ces mouvements et même le populaire gainage abdominal ne sont pas des exercices suffisamment intenses pour activer le métabolisme et faire maigrir.

Par ailleurs, il faut savoir qu'un entraînement musculaire ciblé ne permet pas de perdre localement en masse grasse. Donc, même si vous vous acharnez à faire des abdominaux pendant 1 heure, le peu de masse grasse éliminée ne sera pas localisée au niveau du ventre. Vous allez certes construire un peu de muscle mais la couche de graisse du ventre ne va pas disparaître car le peu de graisses que vous allez perdre grâce aux petits muscles que constituent les abdos sera éliminée sur l'ensemble du corps. En travaillant les abdos, je vais perdre très peu de graisse et partout dans le corps, dans les bras, les cuisses, les mollets, etc.

Ainsi, pour **perdre du ventre**, je vous conseille plutôt de vous orienter vers des exercices gourmands en énergie, qui sollicitent de gros groupes musculaires. En sachant que **les fessiers & cuisses** sont les plus gros muscles du corps humain, associés à du **cardio**, vous avez le **trio gagnant** pour perdre un maximum de gras.

Si votre objectif est d'améliorer votre musculature et en particulier un ou deux muscles en priorité :

Cibler un muscle en particulier n'est pas la bonne stratégie lorsqu'on cherche à renforcer sa masse musculaire. Varier les activités est la base. Que l'on cherche à prendre en masse ou en force, il faut effectuer des exercices poly-articulaires pour améliorer sa musculature. Autrement dit, les exercices que l'on pratique doivent impliquer plusieurs muscles que l'on veillera à bien contracter.

Exemple : si vous voulez essentiellement développer vos pectoraux, il sera important de travailler également les autres groupes musculaires du haut du corps et ceux du bas du corps pour progresser sur votre cible. En visant un seul muscle, on va rapidement stagner : l'organisme, tout comme la nature, n'aime pas le déséquilibre et, à un moment, vous allez plafonner sur le surdéveloppement d'un muscle.

Voilà pourquoi, dans les programmes ci-dessous, je vous propose un ensemble d'exercices ciblant tout le corps mais avec dominantes d'un ou de 2 muscles en particulier !

Qu'est-ce-que la Gonflette ?

Selon beaucoup de personnes si on veut des vrais muscles, on fait soit de la natation qui serait un « vrai sport » ou du foot pour avoir des jambes musclées. Le physique de Cristiano Ronaldo, par exemple serait le physique d'un « vrai sportif » avec de « vrais muscles ». Il ne fait bien évidemment, pas de musculation. Tout cela est FAUX !

Le bodybuilding par exemple, ne consiste pas seulement à faire quelques mouvements avec des poids légers et à prendre des protéines et de la créatine. Les muscles ne « gonflent » pas comme ça. Les bodybuilders ont réellement de la force !

Mais ça n'est toutefois pas aussi clair puisqu'on peut être très fort et ne pas le paraître, être volumineux sans être le plus fort.

Il est alors bon de rappeler qu'on s'entraîne de façon différente lorsqu'on vise la force (maximale) ou le volume. C'est pourquoi on peut voir de telles différences de charges entre un culturiste et un power lifter. Quand l'un cherche à isoler le travail d'un muscle (charge relativement légère), l'autre cherche à utiliser tout ce qui peut être utile pour soulever la charge d'un point A à B (charge lourde). Cela ne rend pas l'un moins difficile que l'autre.

La gonflette n'existe pas. Aucune personne au monde n'a de gros muscles sans être forte. Il est impossible d'hypertrophier les myofibrilles (« masse ») sans augmenter le volume du sarcoplasme. Chaque gain de volume provient donc de la croissance du tissu contractile, et s'accompagne d'un gain de force.

Le muscle ne se transforme pas en graisse et la graisse ne se transforme pas en muscle. Ce n'est pas parce qu'on est gras qu'on aura plus de facilité à être musclé. Ce n'est pas parce qu'on arrête la musculation que le muscle se transformera en gras. On peut gagner de l'un et perdre de l'autre, c'est tout. L'arrêt du sport fait très lentement diminuer la taille des muscles (qui n'ont pas besoin d'être sollicités comme avant). Parallèlement, la reprise de mauvaises habitudes alimentaires peut faire prendre de la graisse. Mais à aucun moment il n'y a transformation « magique ».

Le terme de « gonflette » provient de l'observation de culturistes de haut niveau ou de pratiquants amateurs de bon niveau qui présentent à une période de l'année, un physique très volumineux puis quelques années ou mois plus tard un physique aplati, une bonne partie des muscles ayant disparu au passage, à la manière d'un ballon de baudruche qu'on aurait dégonflé. Chez le culturiste de haut niveau, l'utilisation de stéroïdes anabolisants pour augmenter la masse musculaire peut amener à des gains temporaires de masse musculaire. L'arrêt des produits, couplé à une mauvaise alimentation peut faire perdre un nombre important de kilos. Chez le sportif qui n'utilise pas ce type de produits interdits, le gain de masse musculaire provient d'une hypertrophie des sarcomères (le tissu contractile) et d'une hypertrophie sarcoplasmique (le tissu non contractile qui contient de l'eau et du glycogène). Ces gains dans leur ensemble, représentent le gain de masse musculaire qui n'est donc pas « de l'air » mais qui peut disparaître progressivement lorsque la contrainte mécanique (le sport) et l'alimentation ne sont plus d'assez bonne qualité ; de la même manière que le sédentaire peut perdre ses muscles s'il reste allongé toute la journée.

Les muscles compliqués à travailler :

Certains muscles sont difficiles à travailler car peu évidents à localiser (souvent d'autres muscles proches ont tendance à prendre le dessus) ou alors parce qu'ils comportent très peu de variétés d'exercices différentes :

Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules).

Pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis les autres deltoïdes sont quand même travaillés. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf avec 2 élastiques à poignées ou 2 bouteilles d'eau pour exécuter « l'oiseau ».

Les ischios (l'arrière des cuisses).

Pareil, à part avec la fameuse machine, leg curl couché, lorsqu'on pratique sans matériel, les quadriceps ont tendance également à être sollicités malgré des exercices spécifiques ischio.

Les fessiers

Même principe pour les fessiers, puisque leurs exos associés vont mobiliser malgré tout, les muscles des cuisses (Quadriceps & Ischios).

Le petit pectoral (le haut des pectoraux).

De la même façon, si vous faites des pompes avec les pieds surélevés (sur une chaise par exemple) pour travailler le petit pectoral, le grand pectoral est tout de même sollicité.

Les mollets.

Pour ces muscles, c'est dans la diversité d'exercices qu'il y a un manque. A part les différentes activités cardio ou des mouvements pointes de pieds, peu de possibilité pour développer cette région musculaire.

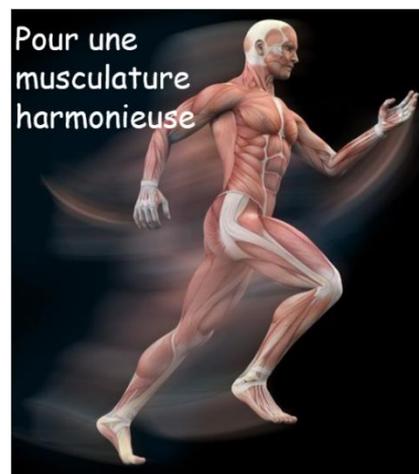
Conclusion :

Vous voulez développer votre corps de façon harmonieuse, travaillez en priorité ces 5 muscles (surtout les 4 premiers d'ailleurs) car malgré des exercices spécifiques pour e les développer en priorité, les muscles autour de ceux-ci sont aussi sollicités.

Ainsi vous n'aurez pas, comme beaucoup d'adeptes de la salle de musculation :

- Des deltoïdes très puissants sur l'avant du corps et quasi inexistantes sur l'arrière.
- Des pectoraux tombant vers le sol mais plutôt harmonieux car légèrement bombés sur le haut.
- Des quadriceps surpuissants par rapport à l'arrière de la jambe (les ischios).
- Des petits mollets de coq, comme on dit, et qui accentuerait l'effet parapluie du corps, c'est-à-dire un haut surdéveloppé et des jambes toutes gringalets.

Ça veut dire quoi ? En gros, si vous voulez travailler vos épaules, ne faites quasiment que des mouvements qui sollicitent l'arrière des épaules. Pareil pour les pectoraux, faites surtout des exercices qui travaillent le petit pectoral car le grand pectoral sera quand même « concerné », etc...



Avant de commencer, il serait intéressant de contrôler son Niveau d'Activité Physique + Test de gainage & tonicité Cuisses + Réaliser le test de Récupération à l'Effort. Pour plus de précisions et faire ces tests, voir Guide Sport-santé « s'orienter, Activités Thérapeutiques ».

Évaluez votre NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Évaluation faite le / / NOM : _____

Prénom : _____

Cellule : _____

Age : _____ Fumeur : _____

Vous faites du sport et/ou de la marche ? : _____

Vous avez des soucis articulaires, musculaires et/ou tendineux ? : _____

De la tension, des pbs cardiaques ? : _____

Quelles sont vos attentes ? : _____

1 jour Travaillé	1 jour Week-end
Temps passé à être allongé sur 24h : Dormir, faire la sieste, regarder la TV ou lire...	
Temps passé à être assis : Repos, regarder la TV, jeux vidéo, lecture, écriture, repas...	
Temps passé à être debout : Toilette, petits déplacements, cuisine...	
Temps passé à être faiblement actif : Marche lente, yoga, gym, activités professionnelles manuelles moyennes (Auxi d'étage et de nettoyage, Auxi travaux, Containers)	
Temps passé à être moyennement actif : Marche rapide, yoga, gym, activités pro manuelles intenses (Nettoyeur Abords, Cuisinier)	
Temps passé à être très actif : Sports, activités professionnelles très intenses...	
Vérification que l'addition des heures soit bien à 24	
24	24
Nombre de jours de la semaine Travaillés & en Week-end =>	

Autre élément, en comptant les jours de congés, les jours fériés et les absences maladie dans l'année, on est plus proche de "3" au niveau du nombre de jours de repos dans la semaine ...

NAP

Ces différents tests ne prennent pas en compte l'énergie dépensée dans chacun de nos gestes quotidiens. Exemple : si une personne a une attitude générale nonchalante, il faudrait légèrement diminuer le coefficient NAP et au contraire l'augmenter si elle fait toujours preuve de beaucoup d'énergie.



Vis-à-vis du secret médical, ne donnez pas d'informations sur d'éventuelles maladies...

Si vous avez du mal à entrer les données dans le tableau, nous pourrions voir ça ensemble quand vous viendrez au bureau des sports.

Votre profil	Signification	NAP
Sédentaire	Aucun exercice quotidien ou presque. Vous travaillez devant un ordinateur toute la journée, vous vous déplacez peu à pied et vous ne pratiquez pas de sport.	1,2
Activité légère	Vous faites parfois des exercices physiques (1 à 3 fois par semaine) mais vous marchez très peu dans la journée.	1,375
Activité modérée	Vous faites régulièrement des exercices physiques (3 à 5 fois par semaine) et vous êtes régulièrement debout.	1,55
Activité intensive	Vous faites quotidiennement du sport ou des exercices physiques soutenus et vous déplacez beaucoup à pied.	1,725
Activité très intense	Votre travail est extrêmement physique ou bien vous vous considérez comme un grand sportif.	1,9



3 niveaux de force statique au test de la chaise selon l'âge

	HOMMES & FEMMES		
Insuffisant	Moyen	Entraîné	Age
Moins de 1'50"	De 1'50" à 1'59"	2'00" et plus	18 à 29
Moins de 1'39"	De 1'40" à 1'49"	1'50" et plus	30 à 39
Moins de 1'26"	De 1'26" à 1'35"	1'36" et plus	40 à 49
Moins de 1'04"	De 1'04" à 1'11"	1'12" et plus	50 et plus

Connaitre sa fréquence cardiaque maximale + Tester sa VMA avec le COOPER +

Évaluer son niveau de récupération à l'effort

Fréquence Cardiaque au repos (en Battements Par Minute) + Maximale
Au repos, il faut la prendre dès le réveil, dans une position couchée dans l'idéal

COMMENT BIEN PRENDRE SON POULS ?



Pour avoir une idée, on considère généralement le sujet en bonne santé cardiaque et si la fréquence au repos est :
Femmes : Inférieure à 80 BPM
Hommes : Inférieure à 70 BPM

Vos BPM = 59

La Fréquence Cardiaque Maximale (FCM) :

Votre âge = 50 FCM = 173,5

Connaitre sa VMA avec le test du COOPER. Courir la plus longue distance possible sur 12 minutes !

La Vitesse Maximale Aérobie est la plus petite vitesse de course à pied à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire qu'au-delà de cette vitesse, comme les muscles ont besoin d'encre plus d'oxygène mais que le corps ne peut plus fournir dans les quelques minutes de l'effort lactique. Cet accide au bout de plusieurs minutes 1, 2, 5 minutes (ça dépend si la vitesse du coureur est bien au dessus de sa VMA, par exemple si elle est de 12km/h et qu'il va à 15km/h les muscles vont saturer beaucoup plus vite qu'à 13km/h) va limiter l'effort supplémentaire (les muscles vont saturer et être durs comme du bois). Après quoi on va devoir ralentir pour pouvoir refaire le plein d'oxygène dans les muscles et récupérer, on retourne à ce moment-là dans une phase d'aérobie et plus d'aérobie.

Le niveau de votre VMA en fonction de la distance parcourue et du chrono réalisé...	VMA km/h	2km	10km	20km	Marathon 42,195km
11	12-22	1:23:08	2:58:38	5:42:21	8:29:26
13	9-58	1:03:03	2:14:13	4:17:48	5:42:21
15	8:20	50:47	1:47:29	3:26:44	4:17:48
À partir de 14km/h, c'est considéré comme très correct	17	7:10	4:2:30	1:29:38	3:26:44
	19	6:17	3:6:33	1:16:52	2:52:34

Interprétation	Forme	H/F 13-19ans	H/F 20-29ans	H/F 30-39	H/F 40-49	H/F 50-59	H/F 60+
Mauvaise	2160/1760m	2050/1650	2300/1600	1900/1500	1700/1400	1500/1300	
Moyenne	2500/2100	2400/1950	2350/1900	2250/1800	2100/1700	1950/1600	
Bonne	2750/2300	2650/2150	2500/2100	2400/2000	2300/1900	2150/1750	
Très bonne	3000/2450	2850/2350	2750/2250	2650/2100	2550/2100	2500/1900	

Résultat Distance COOPER = 2700 mètres VMA = 14,02

Test de Récupération à l'effort (RUFFIER & DICKSON) :

Le test pour évaluer son niveau de récupération → Il s'agit de l'ensemble des processus mis en oeuvre permettant au sportif de retrouver l'intégrité de ses moyens physiques. C'est-à-dire le temps nécessaire après une performance pour que l'organisme retrouve un état compatible avec la reproduction d'une performance égale.

Après être resté allongé environ cinq minutes au calme, prendre son pouls

P1 = 59

30 flexions sur les jambes, bras tendus en 45 secondes et à allure régulière

P2 = 80

Se rallonger et reprendre son pouls une minute après la fin de l'exercice

P3 = 60

Résultats = 1,20

Si on a des problèmes musculaires ou autres aux jambes, on peut réaliser 30 pompes à la place !



Indice de DICKSON	Interprétation
Indice < 0	Excellent.
0 < Indice < 2	Très bon.
2 < Indice < 4	Bon.
4 < Indice < 6	Moyen.
6 < Indice < 8	Faible
8 < Indice < 10	Très faible.
Indice > 10	Mauvais.

Calculs de la Masse Grasse + Métabolisme de base + Dépenses Énergétiques Journalières

MASSE GRASSE. Contrairement à l'IMC, les mesures de l'US NAVY ci-dessous sont très fiables :

Pour les hommes % de graisse

Toutes les mesures en centimètres

Taille, hauteur	185	Tour de ventre	105	Tour de cou	43	% de graisse	25,67
-----------------	-----	----------------	-----	-------------	----	--------------	-------

Au plus large possible / Sous le larynx

Pour les Femmes % de graisse

Toutes les mesures en centimètres

Taille, hauteur	165	Tour de Taille	70	Tour de Hanche	81	Tour de cou	35	% de graisse	15,41
-----------------	-----	----------------	----	----------------	----	-------------	----	--------------	-------

Au plus fin / Au plus large / Sous le larynx

MASSE GRASSE	Age	Athlète ou Anorexique	Mince	Normal	Surpoids	Obèse
Femmes	20~39 ans	< 19%	19% à 26%	26% à 32%	32% à 39%	> 39%
	40~59 ans	< 21%	21% à 28%	28% à 34%	34% à 41%	> 41%
	60~79 ans	< 22%	22% à 29%	29% à 35%	35% à 42%	> 42%
Hommes	20~39 ans	< 9%	9% à 15%	15% à 21%	21% à 27%	> 27%
	40~59 ans	< 11%	11% à 17%	17% à 23%	23% à 29%	> 29%
	60~79 ans	< 13%	13% à 19%	19% à 25%	25% à 31%	> 31%

Le Métabolisme de Base, c'est la quantité de chaleur dégagée par un individu au repos à la température de 20 degrés (neutralité thermique). L'individu allongé confortablement au repos musculaire complet mais éveillé, au repos digestif et métabolique, c'est-à-dire à jeun depuis douze heures. Ce « besoin de base » correspond aux dépenses d'entretien irréductibles de la « machine » :
• Contractions cardiaques (le travail du cœur) : 4 %
• Mouvements respiratoires (travail des muscles respiratoires) : 10 %
• Réaction de synthèse et dégradation de la vie cellulaire : sans arrêt les cellules meurent et se renouvellent : 70 %
• Tonus musculaire inconscient : 15 %

Le métabolisme de base moyen est de :
• 1 500 Kcal pour un homme.
• 1 200 Kcal pour une femme

Pour les hommes Métabolisme de base (kcal) =

Taille, hauteur (m)	1,85	Poids	115	Age	40	Métabolisme de base (kcal)	2126,93
---------------------	------	-------	-----	-----	----	----------------------------	---------

Calcul des DEJ : Niveau d'Activité Physique = 1,7 DEJ = 3615,78

Pour les Femmes Métabolisme de base (kcal) =

Taille, hauteur (m)	1,65	Poids	70	Age	30	Métabolisme de base (kcal)	1459,12
---------------------	------	-------	----	-----	----	----------------------------	---------

Calcul des DEJ : Niveau d'Activité Physique = 1,82 DEJ = 2655,6

Barème	Durée en secondes	Axe de travail
4	> 45"	Travail Centre du corps complémentaire - Poids du corps statique, en instabilité, en charges libres ou en dynamique
3	30" - 45"	Travail du centre du corps complémentaire - Poids du corps statique, en instabilité ou en charges libres
2	15" - 30"	Travail du centre du corps prioritaire - Poids du corps statique ou en instabilité
1	< 15"	Travail du centre du corps prioritaire - Poids du corps statique

6 programmes sur mesures (51 circuits + 46 pages sur le travail de chaque muscle).

Programme d'amincissement et de renforcement musculaire :

- En travaillant principalement Cuisses & Fessiers (ce sont les 2 groupes musculaires les plus efficaces pour s'amincir).

- ✓ 3 circuits sans matériel.
- ✓ 3 circuits avec matériels.

- Avec une dominante muscles Jambiers + Pectoraux/Triceps & Epales.

- ✓ 7 circuits sans matériel.
- ✓ 7 circuits avec matériels.

- Avec une dominante muscles Jambiers + Dos & Biceps.

- ✓ 7 circuits sans matériel.
- ✓ 7 circuits avec matériels.

Programme Cardio-vasculaire (Circuits également efficaces pour s'amincir).

- ✓ 2 circuits endurance de 55 & 30 minutes.
- ✓ 3 circuits Renfo pour courir sans matériel.
- ✓ 3 circuits Renfo pour courir avec matériels.

Programme de développement musculaire de tout le corps. Muscle après muscle :

- Pectoraux / Triceps. 8 pages.
- Dos / Biceps. 12 pages.
- Epales. 7 pages.
- Quadriceps & Ischios / Fessiers. 13 pages.
- Mollets. 6 pages.
- Pour les Abdos & Gainages, voir Guide sport « à la maison ou en extérieur »...

Programme de force musculaire.

- ✓ 1 circuits sans matériel.
- ✓ 2 circuits avec matériels.

Programme sports de combat & explosivité.

- ✓ 1 circuit Sport de combat sans matériel.
- ✓ 1 circuit Sport de combat avec matériels.
- ✓ 1 circuit Explosivité sans matériel.
- ✓ 1 circuit Explosivité avec matériels.

Programme de souplesse, de mobilité et/ou d'équilibre.

- ✓ 1 circuit mobilité & souplesse sans matériel.
- ✓ 1 circuit équilibre sans matériel.

Date :

Nom :

Muscles travaillés :

Construire son propre programme

Téléchargez ce
Tableau Excel ici...

Vous pouvez fabriquer vous-même votre propre circuit à l'aide de ce tableau disponible en fichier Excel :

- Programmes par groupes musculaires et / ou Cardio.
- L'organisation de l'enchaînement des mouvements.

Il vous suffit de faire glisser les vignettes dans les cellules pour organiser votre propre parcours-training.

Pour plus d'infos, voir le guide Sport-Santé,
« Renforcement Thérapeutique-Musculaire »

DOS	11	12	13	14	15a	15b	16	17	18	19		29
Épaules Pecs	21	22a	22b	23	24a	24b	25	26a	26b	27a	27b	28
BAS	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Biceps Triceps	31	32	33	34	35	Lorsque vous déplacez une vignette, à l'approche de la cellule de placement, appuyez en même temps sur la touche "Alt" et elle sera bien calée en bas à droite !		73	74	75	76	
Abdos Gainage	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
CARDIO	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90		

Quelques mots sur les « muscles utiles » :

Même si tous les muscles de notre corps ont chacun un intérêt, il existe des muscles beaucoup plus utiles que d'autres dans nos efforts de tous les jours.

Pour prévenir les maux de dos, de genoux et diminuer les risques de blessures, plusieurs muscles sont à travailler dès l'adolescence et toute notre vie :

• Au niveau du **dos** :

- Le haut du dos : **les trapèzes** = ils protègent nuque et cervicales.
- Le milieu et la largeur du dos : **les grands dorsaux** = Pour prévenir les lombalgies.
- Le bas du dos : **les lombaires et ceinture abdominale** = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.

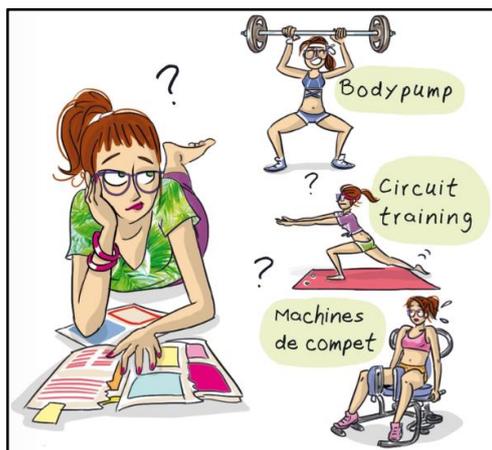
• Dans la région des **genoux**, certains muscles de la cuisse :

- **Les quadriceps** : Renforcent la stabilité du genou.
- **Les vastes internes et externes** : Stabilisent certains tendons du genou.



Il faudra veiller à bien étirer ses muscles mais attendre au moins 45 minutes après les efforts. Et puis, il faut penser à développer ces muscles avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer ces régions musculaires.

Ensuite, il y a les muscles que j'appelle, « d'ornement », ils sont plus utiles pour notre satisfaction propre que dans la vie de tous les jours. Je m'explique : tous les goûts sont dans la nature, certaines personnes rêvent d'avoir des gros pecs (pectoraux) et vont tout mettre en œuvre pour y arriver. Ou d'autres veulent d'énormes biceps au détriment du bas du corps, etc. Lorsque certaines zones sont développées à outrance, c'est ce que j'appelle des muscles d'ornement sans aucun autre intérêt que l'estimation esthétique que l'on y porte ! Il faudrait davantage consolider des « zones utiles » mais souvent on ne s'en rend compte que passée la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis de dos et/ou de genoux.



Il faudrait davantage consolider des « zones utiles » mais souvent on ne s'en rend compte que passée la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis de dos et/ou de genoux.

Programme d'amincissement

avec & sans matériel (34 circuits)

Niveaux Description	<u>Niveau 1</u> Pour une mise en route en douceur.	<u>Niveau 2</u> Pour confirmés.	<u>Niveau 3</u> Pour acharnés 😊.
Précisions	Les débutants & personnes curieuses qui veulent s'essayer.	Vous avez validé le "niveau 1 en douceur" et vous voulez tenter un rythme plus soutenu.	Attention de ne pas s'écoeurer ! S'il le faut, redescendez d'un niveau.
Rythme de la semaine	<u>Au moins 45 minutes</u> d'exercices tous les 2 jours 3 fois par semaine.	Quasiment tous les jours → 5 à 6 fois par semaine	Quasiment 2 fois par jour → 10 à 14 fois par semaine
Programmations A savoir que les jambes seront les muscles les plus travaillés. Dans les différents programmes sont indiqués, les muscles secondaires.	<p>J1 (1^{er} Jour) = Circuit 1 : Jambes/Triceps p46-47 ou J./Dos & Biceps p49-50 ou J./Pecs & Triceps p51-52</p> <p>J3 = Circuit 2 : Jambes/Triceps p.46 ou J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>J5 = Circuit 3 : Jambes/Triceps p.46 ou J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>La semaine qui suit celle-ci pourrait être :</p> <p>J1 = Circuit 4 : J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>J3 = Circuit 5 : J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>J5 = Circuit 6 : J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>Etc...</p> <p>Circuit 7 : J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p>	<p>Reprendre l'ordre des circuits proposés en Niveau 1.</p> <p>J1 = Circuit 1. J2 = Circuit 2. J3 = Circuit 3. J4 = Jour de repos J5 = Circuit 4. J6 = Circuit 5. J7 = Circuit 6.</p> <p>Une fois cette semaine sportive passée, pour varier vos exercices, dans votre semaine d'après, commencez par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le circuit 7 en J1, - Puis le circuit 1 en J2, - etc... 	<p>Reprendre l'ordre des circuits proposés en Niveau 1.</p> <p>J1 = Matin ou aprèm = Circuit 1. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J2 = Matin ou aprèm = Circuit 2. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J3 = Matin ou aprèm = Circuit 3. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J4 = Matin ou aprèm = Circuit 4. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J5 = Matin ou aprèm = Circuit 5. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J6 = Matin ou aprèm = Circuit 6. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J7 = Matin ou aprèm = Circuit 7. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p>

6 Circuits amincissement

Cuisses & Fessiers

Ces 6 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un petit supplément Triceps. Les femmes sont souvent intéressées par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Triceps.

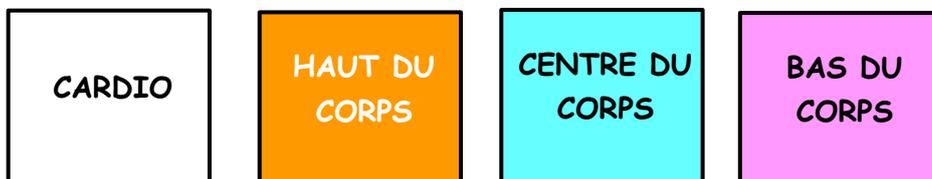
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

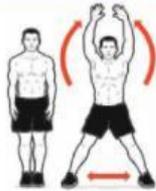
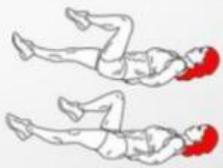
Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



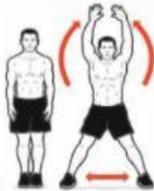
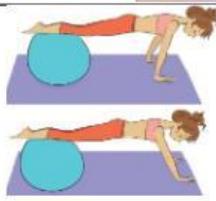
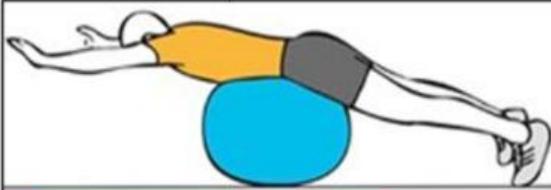
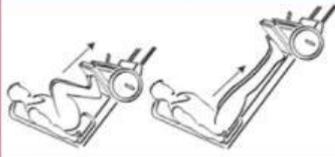
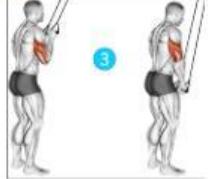
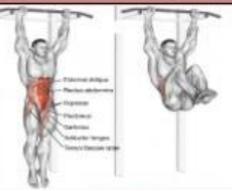
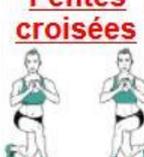
Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

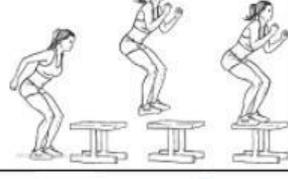
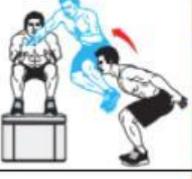
Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 background-color: #0000FF; color: white;">30 background-color: #00FF00; color: white;">20
2	FLEXION Pointe de pieds 	 Ne jamais poser les talons au sol.	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 background-color: #0000FF; color: white;">20 background-color: #00FF00; color: white;">10
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 background-color: #0000FF; color: white;">8 background-color: #00FF00; color: white;">4
4	GAINAGE Break-dance 			8 background-color: #0000FF; color: white;">4 background-color: #00FF00; color: white;">2
5	SQUAT Saut 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis sauts	16 background-color: #0000FF; color: white;">8 background-color: #00FF00; color: white;">4
6	TRICEPS Au mur 			20 background-color: #0000FF; color: white;">12 background-color: #00FF00; color: white;">6
7	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		20 background-color: #0000FF; color: white;">12 background-color: #00FF00; color: white;">6
8	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 background-color: #0000FF; color: white;">10 background-color: #00FF00; color: white;">5
9	ABDOS Ciseaux 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 background-color: #0000FF; color: white;">20 background-color: #00FF00; color: white;">10
10	FENTES 	OU  <small>mettre devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc de derrière.</small> Fentes croisées 	OU  Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 background-color: #0000FF; color: white;">10 background-color: #00FF00; color: white;">5

Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1 avec Matériels			REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20	
2	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10	
3	Fessiers 				16 8 4	
4	GAINAGE 				20 12 6	
5	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
6	TRICEPS 	 Avec TRX		 Avec élastiques	16 8 4	
7	ABDOS Barre ou Chaise 		 Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		 	20 10 2
8	Impulsions Pointes de pieds 	 Impulsions très rapides sur pointes de pieds		 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10	
9	Bas Du DOS 	 Avec TRX			20 10 5	
10	FENTES 	 OU	 Fentes croisées	 OU	 Si pb Genoux : Fentes Arrières	20 10 5

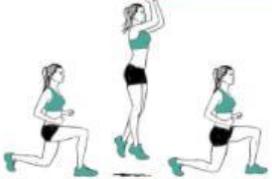
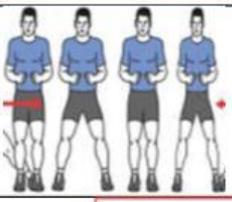
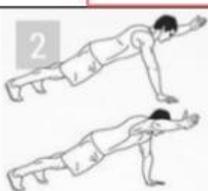
Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE	 <p style="color: red; font-size: small;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<p style="font-size: small;">Montées de genoux</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>
2	ABDOS en Binôme	 <p style="color: red; font-size: small;">60"</p> <p style="color: red; font-size: small;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">6</div>
3	SQUAT Charge sur une Jambe		<p style="font-size: small;">Moins Fléchir</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">6</div>
4	SAUT Sur Muret	 <p style="color: red; font-size: small;">Saut sur le muret du terre-plein</p>	<p style="color: red; font-size: small;">Très dur</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">4</div>
5	DIPS			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">4</div>
6	CHAISE	<p style="color: red; font-size: small;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p> 	<p style="font-size: small;">Descendre un peu moins les fesses</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>
7	PONT	<p style="color: red; font-size: small;">Lever alternativement une jambe</p>  <p style="color: red; font-size: small;">OU</p> <p style="color: red; font-size: small;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">6</div>
8	Saut En Étoile			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">4</div>
9	SQUAT	 <p style="color: red; font-size: small;">Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	<p style="font-size: small;">Descendre un peu moins les fesses</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">5</div>
10	CLIMBERS	 <p style="color: red; font-size: small;">OU</p>  <p style="color: red; font-size: small;">OU</p> 		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>

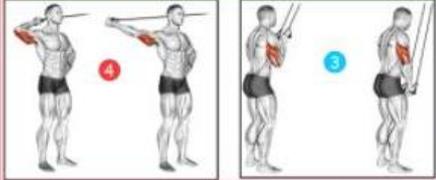
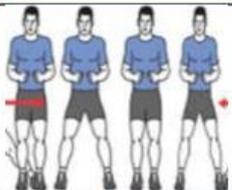
Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2 avec Matériels		REP'
1	GENOUX POITRINE CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux 	30
				20
				10
2	ABDOS en Binôme 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">60"</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Coude genou opposé en alternance.</p>		20
				12
				6
3	Presse Quadri 	 	Minis-Sauts	15
				10
				5
4	GENOUX POITRINE	 		16
				8
				4
5	TRICEPS 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Avec Medecine-Ball</p>	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Avec Altères</p>	20
				10
				6
6	SQUAT Sauts Step 	<p style="font-weight: bold; font-size: small;">SQUAT POP-OVER</p> 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Garder le dos bien droit !</p>	20
				12
				6
7	PONT 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Lever alternativement une jambe</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;"><u>OU</u></p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Ne pas reposer les fesses au sol</p>	20
				12
				6
8	Saut En Étoile CARDIO		<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>	16
				8
				4
9	SQUAT Box 	 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Sauts avant arrière sans arrêt</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Attention aux risques de chutes</p>	15
				10
				5
10	CLIMBERS 	 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;"><u>OU</u></p> 	30
				20
				10

Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10
2	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
3	SQUAT SUMO 		Moins Fléchir	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>	 En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	DIPS 			20 10 4
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE 			20 10 5
8	Pas Chassés <small>CARDIO</small>	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman 			16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6

Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Avec Matériels

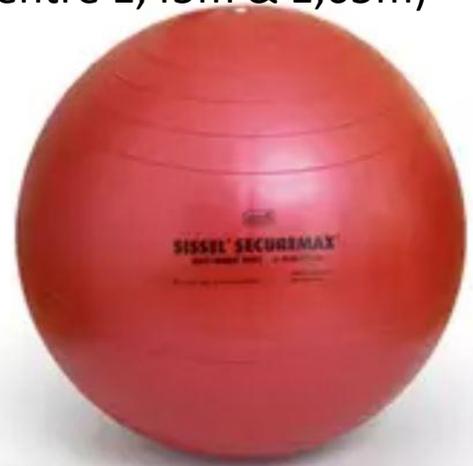
N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3 avec Matériels	REP'
1	TALONS FESSES CARDIO		30 20 10
2	ABDOS 	Avec Medecine-Ball 	30 20 10
3	Fentes en progression Front- Kick 	2^{ème} fente Front Kick 	16 8 4
4	FENTES Alternées Sautées CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir 16 8 4
5	TRICEPS 	 	20 10 4
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30 20 10
7	GAINAGE 		20 10 5
8	Pas Chassés CARDIO	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3 2 1
9	SQUAT Heisman 		16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	20 10 6

Investissement dans du petit matériel :

**Elastiques avec
poignées = 30€**



T1=55cm - 26€ (si taille
entre 1,45m & 1,65m)



T2=65cm - 29€ (si taille
entre 1,65m & 1,85m)

T3=75cm - 33€ (si taille
supérieure à 1,85m)

**Sangles
TRX**

20€

NOUVEAUTÉ

DOMYOS

DST STRAP TRAINING 100



Elasti-band
= 13€

Garçon



12€
les 2



Elasti-band
= 10€

Fille



Kit de 40 kg 'Amazon' = 44€



**Barre de traction + Dips
'Amazon' = 90€**



Barre de traction vers le haut

Multifonctionnel
2 en 1



Station de dip

86



**Banc –
Amazon
= 75€**



Roulette = 20€



**Tapis abdos
= 30€**

**8mm
d'épaisseur
(prenez
assez épais
pour un
meilleur
confort)**

**Attention ! Prendre medecine-balls
qui rebondissent au sol !**



Médecine ball 3kg, Rouge

~~33,99€~~ **30,59 €**



Médecine ball 5kg, Gris

~~43,99€~~ **39,59 €**



**STEP avec
élastiques =
60€**



75¹⁰ €

& Retours GRATUITS
Tous les prix incluent la TVA.

Livraison GRATUITE (0,01€ pour les livres) (selon éligibilité des articles). [Détails](#)

Couleur Noir
Marque Seesii
Matériau Acrylonitrile butadiène styr

Dimensions de l'article 30 x 17 x 6 centimètres
L x l x H



**Sinon STEP
classique = 20€**

14 Circuits amincissement Jambes + Dos & Biceps

Ces 14 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un supplément Dos & Biceps. Les hommes sont souvent intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Dorsaux.
- ✓ Biceps.

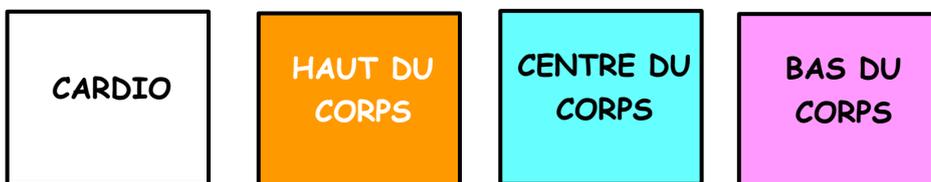
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



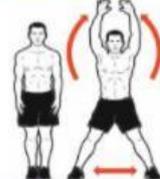
Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK 		Montées de genoux 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">40</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">20</div>
2	BICEPS Bouteille 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec une bouteille d'eau</p>		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>
3	CHAISE 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p>	Descendre un peu moins les fesses	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>
4	ABDOS en Binôme 			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
5	DOS avec drap de bain 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Haut du dos</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Bas du dos</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Accrocher un drap de bain ou un tissu assez long</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>
6	SQUAT Sauts Écarté 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Saut pieds joints puis réception écartés</p>	Des minis Sauts	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>
7	CLIMBERS 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>
8	Trapèzes			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>
9	FENTES 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Fentes croisées</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p> <p>Si pb Genoux : Fentes Arrières</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
10	ABDOS Toucher chevilles 	<p style="color: green; font-weight: bold;">TOUCHE TALON ALTERNÉ</p>		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>

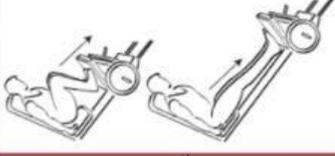
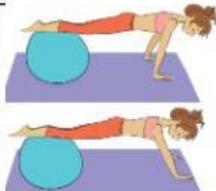
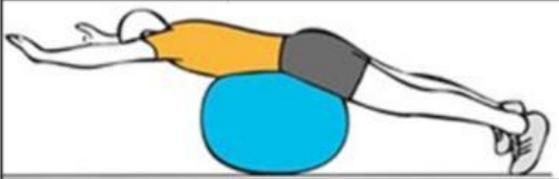
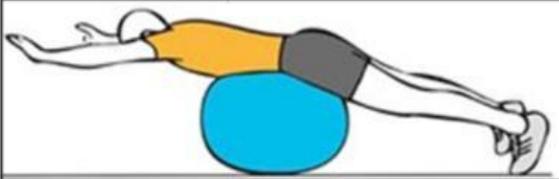
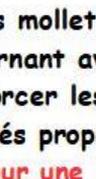
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1 avec Matériels			REP'				
1	JUMPING-JACK	CARDIO			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">40</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">20</div>				
2	BICEPS			Avec élastiques	 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>			
3	CHAISE		Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps	 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>				
4	ABDOS en Binôme				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>				
5	Haut Du DOS			Avec TRX	  	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>			
6	Fessiers				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>				
7	CLIMBERS			OU		OU		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>	
8	Bas Du DOS			Avec TRX			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>		
9	FENTES			OU	Fentes croisées		OU		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
10	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ		 			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>	

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING CARDIO	Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		30 20 10
2	BICEPS Bouteille 	 Avec une bouteille d'eau.  Avec une Serviette ou un drap		16 8 4
3	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6
4	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6
5	DOS 			30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds 	 Ne jamais poser les talons au sol.		30 20 10
7	ABDOS Battements jambes 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10
8	Lombaires			20 10 5
9	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
10	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10

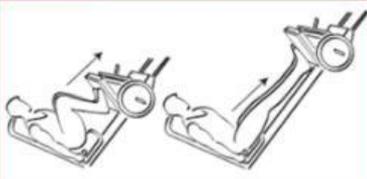
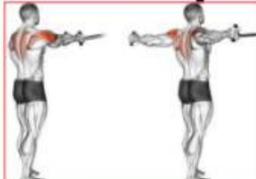
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2 avec Matériels			REP'	
1	BOXING STEPPING	CARDIO	 <p>Mvts rapides</p>	<p>Avec piétinements des jambes, façon step.</p>		30
						20
						10
2	BICEPS			<p>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</p>		16
						8
						4
3	Ischios					16
						8
						4
4	GAINAGE + Élévation bras alternés			<p>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>		20
						10
						6
5	DOS					30
						20
						10
6	Impulsions Pointes de pieds			<p>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>		30
						20
						10
7	ABDOS Ciseaux			<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>		30
						20
						10
8	DOS Lombaires					20
						12
						6
9	SAUT En Étoile			<p>Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <i>Sur une ou deux jambes.</i></p>		8
						4
						2
10	ABDOS Vélo			<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>		30
						20
						10

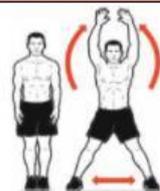
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées 	Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30 20 10
2	BICEPS Bouteille 	Avec une bouteille d'eau		16 8 4
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	CLIMBERS 			30 20 10
5	DOS avec drap de bain 	Haut du dos Bas du dos	Accrocher un drap de bain ou un tissus assez long	30 20 10
6	SQUAT 	Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
7	ABDOS Ciseaux 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
8	Lombaires		<small>Dos légèrement courbé en montée (pas trop!) Alignement parfait de la tête avec le torse</small>	20 12 6
9	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
10	PONT 	Lever alternativement une jambe		20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Avec Matériels

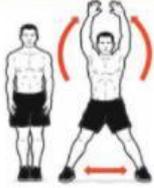
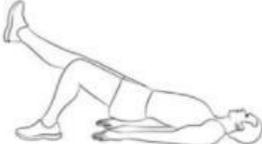
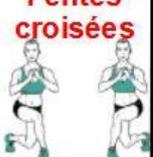
N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3 avec Matériels		REP'
1	Minis Fentes Sautées 	 Minis Fentes sautées sur place		30 20 10
		Marche rapide		
2	BICEPS 	 Avec TRX		16 8 4
		Avec élastiques		
				
3	Presse Quadri 			15 10 5
		Mini-Sauts		
4	ABDOS Battements jambes 			30 20 10
		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		
5	DOS 			30 20 10
				
6	SQUAT Box 	 Sauts avant arrière sans arrêt		15 10 5
		Attention aux risques de chutes		
				
7	CLIMBERS 	 OU		30 20 10
				
		OU 		
8	DOS Trapèzes	 Avec Élastiques		20 12 6
				
9	Sauts En Étoiles 	 Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers		16 8 4
		Descendre un peu moins les fesses.		
10	PONT 	 Lever alternativement une jambe		20 12 6
		OU  Ne pas reposer les fesses au sol		

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Sans Matériel

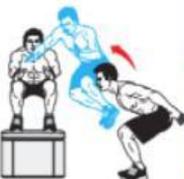
N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau.  Avec une Serviette ou un drap		14 8 4
3	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 		Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30 20 10
4	ABDOS Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
5	DOS 			20 10 5
6	SQUAT Sauts Écartés 	 Pieds joints puis écartés en progressant	Des minis Sauts	16 8 4
7	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
8	Lombaires			20 10 5
9	FENTES 	 OU Fentes croisées <small>tout devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small> 	 OU Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	CLIMBERS 	 OU 	OU 	30 20 10

95

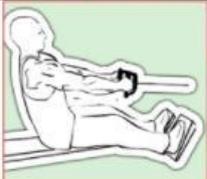
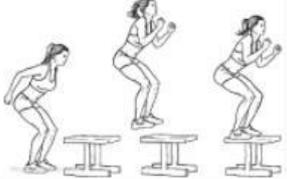
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 4 avec Matériels		REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS 		À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente. 	12 6 3
3	FLEXION Pointe de pieds 			30 20 10
4	PONT 		OU Ne pas reposer les fesses au sol 	24 16 8
5	DOS 		Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus Prise large ou Largeur épaule ou serrée. 	20 10 5
6	SQUAT Sauts Step 		Garder le dos bien droit !	20 12 6
7	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
8	Bas Du DOS 		Avec TRX	20 10 5
9	FENTES 		OU Fentes croisées 	20 12 6
10	CLIMBERS 		Avec TRX OU 	30 20 10

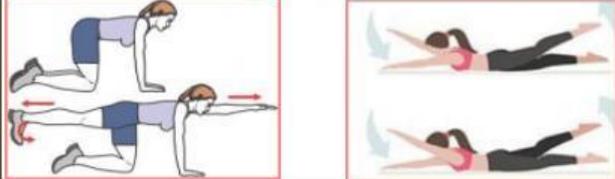
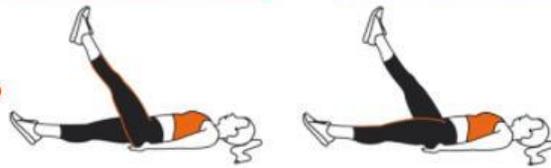
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 5	VARIANTE	REP'
1	Trottiner CARDIO	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure.	Marche rapide	4 3 2
2	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau		12 6 3
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	PONT 	Lever alternativement une jambe  OU  Ne pas reposer les fesses au sol		24 16 8
5	FENTES Alternées Sautées CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	20 12 6
6	DOS 			20 10 5
7	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
8	Lombaires			20 10 5
9	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
10	ABDOS en Binôme 	 60"		20 12 6

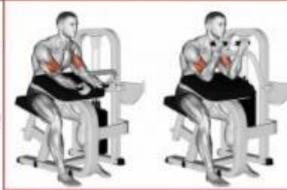
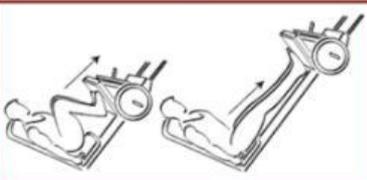
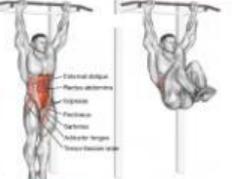
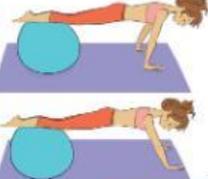
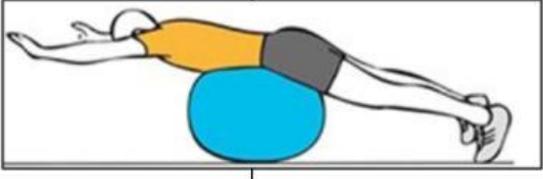
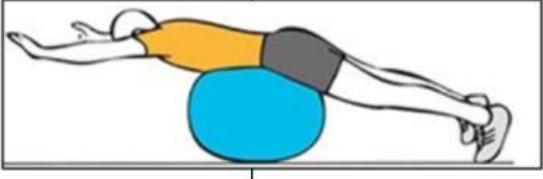
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 5 avec Matériels			REP'	
1	Trotter	CARDIO	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure pendant 5 minutes		4 3 2	
2	BICEPS			Avec élasti ques TRX	 	12 6 3
3	Fentes en progression Front-Kick		 2 ^{ème} fente Front Kick		16 8 4	
4	ABDOS Battements jambes				Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
5	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 En progressant		Moins Fléchir	20 12 6
6	DOS		 Avec TRX		  	20 10 5
7	SAUT En Étoile		 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.		8 4 2	
8	DOS		 Avec élastiques			20 10 5
9	SAUT Sur Muret		 Saut sur le muret du terre-plein		Très dur 	16 8 4
10	ABDOS en Binôme		 60"			20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 6	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING CARDIO	 <p>Mvts rapides</p> <p>Avec piétinements des jambes, façon step.</p>		30
				20
				10
2	BICEPS Bouteille 	 <p>Avec une bouteille d'eau.</p>  <p>Avec une Serviette ou un drap</p>		20
				10
				5
3	SQUAT 	 <p>Quart de squat Deux quart Trois quart de squat</p> <p>Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	<p>Descendre un peu moins les fesses</p>	20
				10
				5
4	ABDOS Ciseaux 	 <ul style="list-style-type: none"> • Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux. 		30
				20
				10
5	Élévations Talons 	 <p>Ne jamais poser les talons au sol.</p>		30
				20
				10
6	DOS 			20
				10
				2
7	FENTES 	 <p><small>soit devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small></p>	<p>Si pb Genoux : Fentes Arrières</p> 	20
				12
				6
8	LOMBAIRES 		 <p>Dos légèrement courbé en montée (pas trop!)</p> <p>Alignement parfait de la tête avec le torse</p>	20
				10
				4
9	ABDOS Battements jambes 		<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>	30
				20
				10
10	Saut En Étoile CARDIO			16
				8
				4

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 6 avec Matériels				REP'	
1	BOXING STEPPING	CARDIO		Mvts rapides	Avec piétinements des jambes, façon step.		30
							20
							10
2	BICEPS			À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.		16	
						8	
						2	
3	Presse Quadri				Minis-Sauts	15	
			10				
			5				
4	ABDOS Barre ou Chaise			Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20	
						10	
						2	
5	élevations Talons			Ne jamais poser les talons au sol.			30
							20
							2
6	DOS			Gardez le dos bien droit voire légèrement cambré.		20	
						10	
						2	
7	SQUAT Sauts Écartés			Pieds joints au saut puis écartés à la réception, le tout en progression		20	
						10	
						2	
8	DOS Lombaires					20	
						10	
						2	
9	Impulsions Pointes de pieds			Impulsions très rapides sur pointes de pieds		30	
						20	
						10	
10	Saut En Étoile	CARDIO				16	
						8	
						4	

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 7	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées 	 Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30 20 10
2	BICEPS Bouteille 	 Avec une bouteille d'eau		16 8 4
3	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6
5	Élévation sur Muret 	 En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		30 20 2
6	DOS 			20 10 2
7	SQUAT Chassés 			16 8 4
8	LOMBAIRES			20 10 4
9	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 		Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30 20 10
10	FENTES Alternées Sautées 	 En progressant		20 10 2

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 7 avec Matériels			REP'		
1	Minis Fentes Sautées 	CARDIO		Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30	
				20			
				10			
2	BICEPS 	Avec TRX Avec élastiques			16		
		8					
		2					
3	Ischios 	CARDIO				Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16
			8				
			4				
4	ABDOS Barre ou Chaise 	CARDIO			Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20
			10				
			2				
5	Élévation sur Muret 	CARDIO			En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.	30	
			20				
			2				
6	DOS 	CARDIO			Prise large ou Largeur épaule ou serrée.		20
			10				
			2				
7	SQUAT Chassés 	CARDIO			Fléchir un peu moins sur les jambes	16	
			8				
			4				
8	DOS Trapèzes 	CARDIO			Avec élastiques		20
			10				
			2				
9	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	CARDIO			Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30	
			20				
			10				
10	FENTES Alternées Sautées 	CARDIO			En progressant	20	
			10				
			2				

14 Circuits amincissement

Jambes + Pectoraux & Triceps

Ces 14 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un supplément Pectoraux & Triceps. Les hommes sont souvent intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Pectoraux.
- ✓ Triceps.

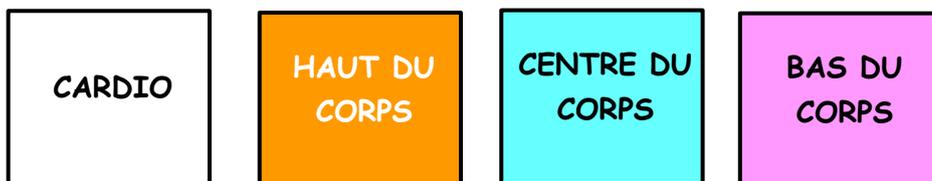
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



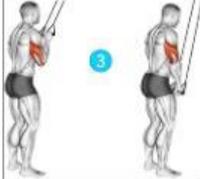
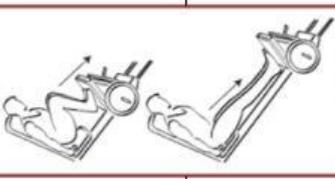
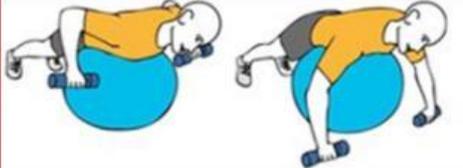
Entre chaque **exercice**, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <small>CARDIO</small>		Montées de genoux	30 20 10
2	POMPES	OU	OU	20 10 5
3	SQUAT Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste			16 8 4
5	DIPS Sur Chaise	Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		16 8 4
6	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS Battements jambes		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
8	EPAULES Levées de Bouteilles	OU		20 12 6
9	FLEXION Pointe de pieds	Ne jamais poser les talons au sol	Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés	Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité		20 10 6

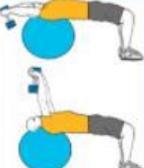
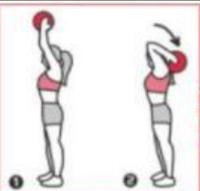
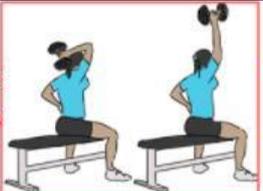
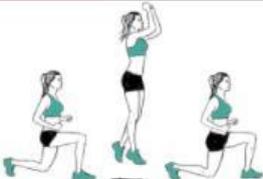
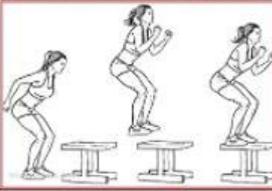
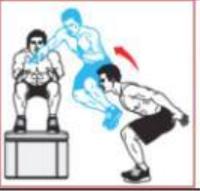
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1 avec MATÉRIELS			REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO		Montées de genoux	30 20 10
2	Développé Incliné		 OU 		16 8 4
3	Fessiers				16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste				18 12 6
5	TRICEPS		 Avec TRX	 Avec élastiques	16 8 4
6	Ischios		 	 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
7	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
8	EPAULES Postérieures		 OU 		20 12 6
9	Impulsions Pointes de pieds		 Impulsions très rapides sur pointes de pieds	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés		 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité		20 10 6

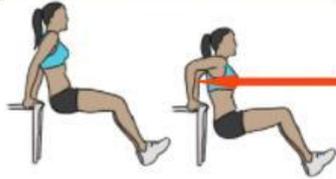
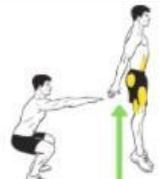
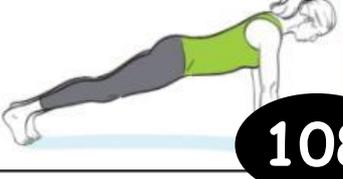
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES			30 20 10
2	POMPES Déclinées	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit	 OU OU	Sur un Genou	20 10 5
5	TRICEPS Au sol ou mur			20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées		Moins Fléchir	16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche	 OU OU	Sur un Genou	20 10 5
8	EPAULES Levées Latérales			20 10 5
9	HEISMAN		Demi Squat	18 12 6
10	PONT	 Lever alternativement une jambe	 OU Ne pas reposer les fesses au sol	20 12

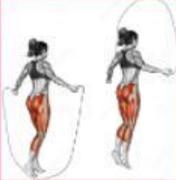
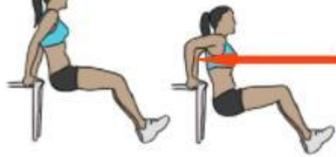
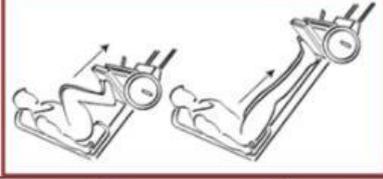
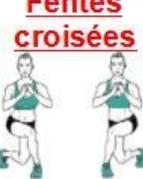
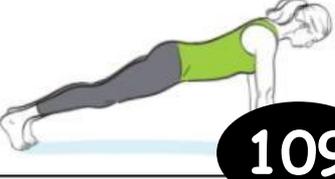
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2 avec MATÉRIELS		REP'		
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10		
2	Pull-Over 			 Pull-over à la poulie haute	20 10 5	
3	Sauts En Étoiles 		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5	
4	GAINAGE Obliques Droit 				Sur un Genou	20 10 5
5	TRICEPS 		Avec Medecine-Ball	Avec Altères 	20 10 6	
6	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>			Moins Fléchir	16 8 4	
7	GAINAGE Obliques Gauche 				Sur un Genou	20 10 5
8	EPAULES Postérieures		Avec TRX	Avec élastiques 	20 10 5	
9	SQUAT Box 		Sauts avant arrière sans arrêt	Attention aux risques de chutes 	15 10 5	
10	PONT 		Lever alternativement une jambe		Ne pas reposer les fesses au sol	20 12

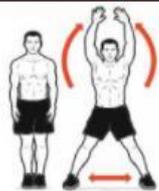
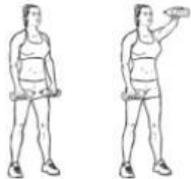
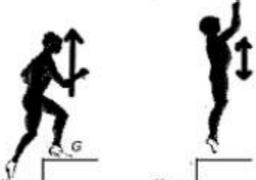
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3	VARIANTE	REP'
1	Sautillements 	 à la façon corde à sauter		40 20 10
2	POMPES 	 OU 	OU 	20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
5	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS en Binôme 	 60"		20 12 6
8	ÉPAULES L'OISEAU 	 1 2 3 Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.		20 10 5
9	FENTES 	 OU  Fentes croisées OU 	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 14 8

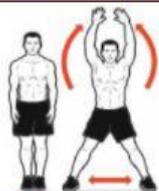
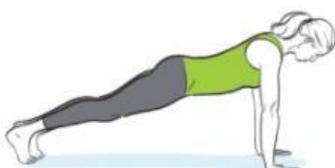
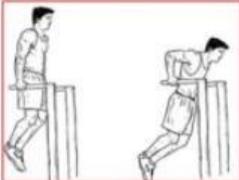
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3 avec MATÉRIELS		REP'			
1	Sautillements <small>CARDIO</small>			à la façon corde à sauter	40 20 10		
2	Développé Écarté Incliné 			OU 		20 10 5	
3	SQUAT Sauts Step 			Garder le dos bien droit !	20 12 6		
4	ABDOS Toucher chevilles 				30 20 10		
5	DIPS Sur Chaise 			Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4	
6	Presse Quadri 				Minis-Sauts	15 10 5	
7	ABDOS en Binôme 					20 12 6	
8	ÉPAULES Tirages Tempes 					16 8 4	
9	FENTES 			OU 	OU 	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	16 8 4
10	BRAS TENDUS Rotation Buste 					18 12 6	

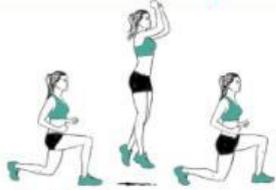
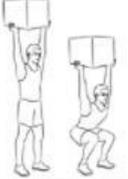
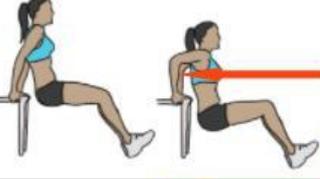
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES Déclinées 	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 14 8
6	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <i>Sur une ou deux jambes.</i>		8 4 2
7	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
8	Montée Alternée Bouteille 			20 12 6
9	Élévation sur Muret <small>CARDIO</small>	 En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		30 20 2
10	GAINAGE Salut Militaire 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	Sur Genoux	20 12 6

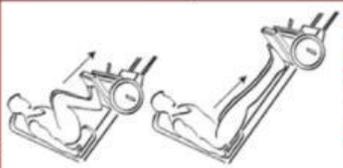
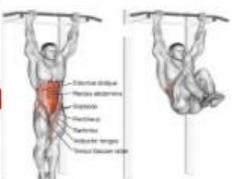
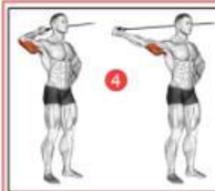
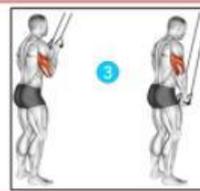
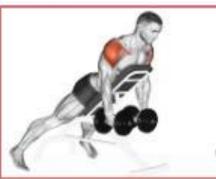
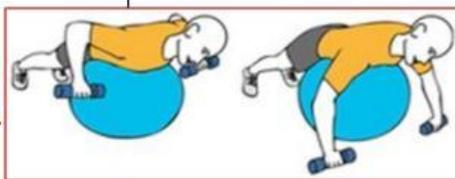
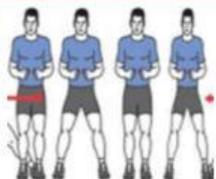
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4 avec MATÉRIELS		REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20
2	Pectoraux 	 Avec Medecine -Ball		Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.	20 10 5
3	Fessiers 				16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 				6 4 2
5	TRICEPS 				16 8 4
6	SAUT En Étoile 			Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.	8 4 2
7	ABDOS Vélo 			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
8	Epaules Postérieure 				20 12 6
9	BURPEES Ou Épaules COMPLET			 OU 	16 8 4
10	GAINAGE Salut Militaire 			Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. Sur Genoux	20 12 6

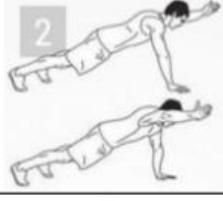
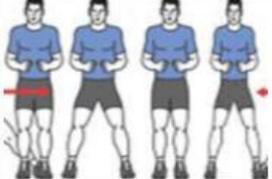
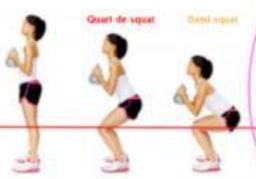
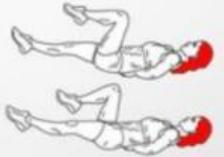
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaules 5	VARIANTE	REP'
1	FENTES Alternées Sautées CARDIO			20 10 4
2	POMPES 	 OU		18 12 6
3	SQUAT en Charge 	 Avec un pack d'eau		16 8 4
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 	 OU		16 8 4
5	GENOUX POITRINE CARDIO			16 8 4
6	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
7	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
8	ABDOS en Binôme 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 15 2
9	EPAULES Punch Façon boxe 			20 12 6
10	GAINAGE Break-dance 			12 6 2

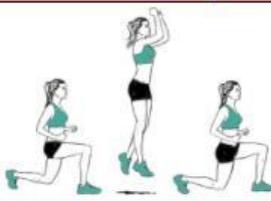
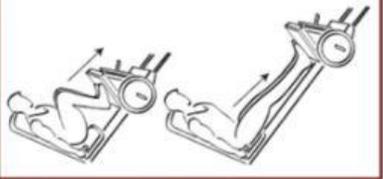
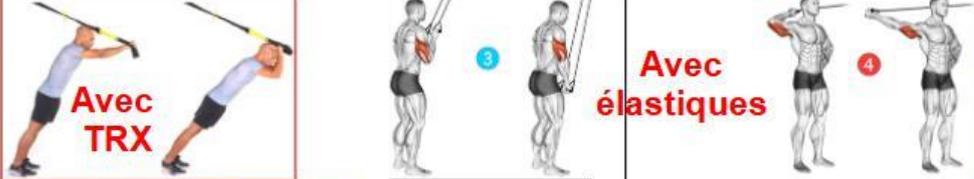
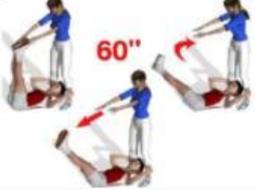
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS		Circuit Pecs-Triceps-Epaules 5 avec MATÉRIELS	REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO	 <p>Montées de genoux</p> 	30 20 10
2	Développé Incliné		  	16 8 4
3	Ischios		   <p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>	16 8 4
4	ABDOS Barre ou Chaise		 <p>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p> 	20 10 5
5	TRICEPS		  	20 10 4
6	SPRINT	CARDIO	 <p>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p> <p>Marche rapide</p>	3 2 1
7	ABDOS Ciseaux		 <p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30 20 10
8	EPAULES Postérieures		  <p>OU</p> 	20 12 6
9	Pas Chassés	CARDIO	 <p>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>	3 2 1
10	Fentes en progression Front-Kick		 <p>2ème fente Front Kick</p>	16 8 4

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaulles 6	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES 	 En trotinant		30 20 10
2	POMPES Déclinées 	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
4	GAINAGE + Élévation bras alternés 			20 10 6
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 14 8
6	Pas Chassés 	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
7	ABDOS Toucher chevilles 	 TOUCHE TALON ALTERNÉ		30 20 10
8	Epaulles Élévations 	 Avec bouteilles d'eau		20 10 5
9	SQUAT 	 Quart de squat, Demi squat, Trois quarts de squat Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10

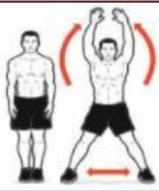
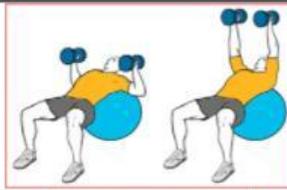
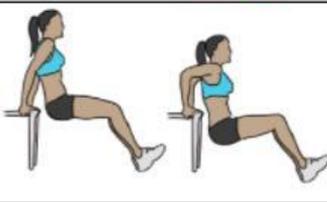
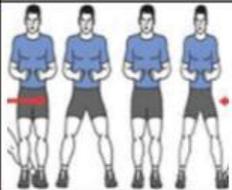
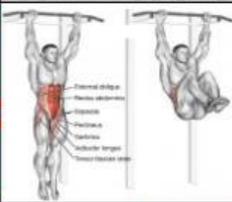
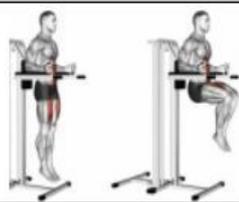
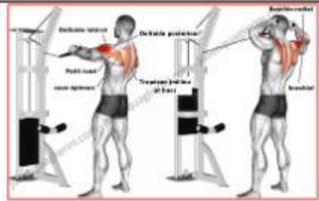
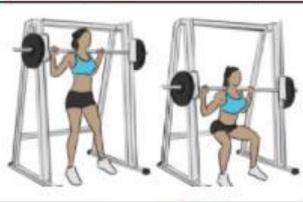
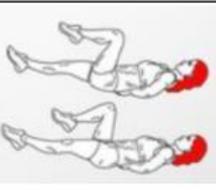
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 6 avec MATÉRIELS	REP'
1	FENTES Alternées Sautées CARDIO		20 10 2
2	Pull-over 		20 10 5
3	Presse Quadri 		15 10 5
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 		20 10 4
5	GENOUX POITRINE CARDIO		16 8 4
6	TRICEPS 		16 8 4
7	SQUAT Chassés 		20 10 5
8	ABDOS en Binôme 		30 15 2
9	BURPEES Ou Epaules COMPLET		16 8 4
10	GAINAGE Break-dance 		16 8 2

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaulles 7	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES 	 OU 		20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS 	 60"	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	20 10 5
5	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	SPRINT <small>CARDIO</small>	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	Marche rapide	3 2 1
7	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16 8 4
8	ÉPAULES L'OISEAU 	 Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.		20 10 5
9	ABDOS Obliques	 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	20 12 6
10	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 7 avec MATÉRIELS		REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO			40 30 20
2	Développé Écarté Incliné 		OU 	20 10 5
3	SQUAT Chassés 			16 8 4
4	CLIMBERS 		OU  OU 	30 20 10
5	TRICEPS Sur DIPS 		Monter à fond mais descendre bras angle droit pas davantage. 	20 10 4
6	Pas Chassés CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3 2 1
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit. 	20 10 5
8	ÉPAULES Tirages Tempes 			16 8 4
9	SQUAT en Charge 		Avec un pack d'eau 	16 8 4
10	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10

Programme Cardio et/ou Renfo musculaire (8 circuits)

Ces 8 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent améliorer leur rythme cardiaque et endurance en renforçant également les Jambes, Fessiers, abdominaux & Lombaires. Nous devrions tous être intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio et/ou efforts d'endurance pure.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.

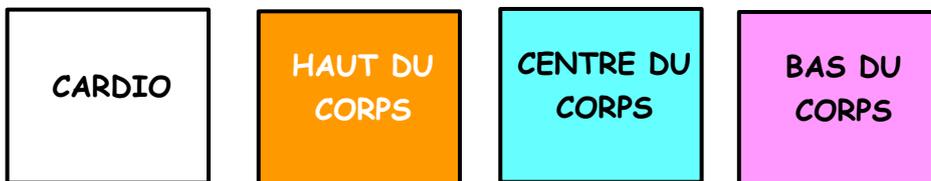
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



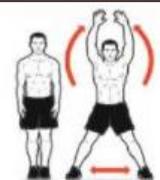
Entraînement dans l'idéal :

J1 = Cardio // J2 = Renfo // J3 = Cardio // J4 = Repos // J5 = Renfo // J6 = Cardio // J7 = Renfo

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Cardio & Renfo Musculaires

N°	EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 55 min	TPS/REP
<p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">1 4 7</p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">JUMPING-JACK</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">1 7 14</p>		1'
	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">GENOUX POITRINE</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">2 8 15</p>		1'
	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">TALONS FESSES</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">3 9 16</p>		1'
	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">BOXING STEPPING</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">4 10 17</p> <p style="font-size: 0.8em;">De face ou vers Le haut</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">OU</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">Mvts rapides</p> <p style="font-size: 0.8em;">Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p> 	1'
<p style="color: red; font-weight: bold;">Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: blue;">2</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">BURPEES</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">5</p> <p style="font-size: 0.8em; font-weight: bold; color: red;">COMPLET</p>		20
	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: blue;">3</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">COURIR</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">6</p>		10'
<p style="color: red; font-weight: bold;">5</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">POMPES</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">11</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">OU</p> 	20
	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">Triceps sur DIPS</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">12</p>	 <p style="font-size: 0.8em; color: red; font-weight: bold;">Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	20
<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: blue;">6</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">COURIR</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">13</p>		10'
<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: blue;">8</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">CLIMBERS</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">18</p>		20
	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: blue;">9</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">BURPEES</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">19</p> <p style="font-size: 0.8em; font-weight: bold; color: red;">COMPLET</p>		20
<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: blue;">9</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">COURIR</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">20</p>		10'

Lorsque vous avez une toute petite surface pour courir, quelques exercices supplémentaires :

La course à pied : Pour les adeptes, il est fortement recommandé de ne pas courir trop souvent ni trop longtemps pour plusieurs raisons.

Sous la forme d'un parallélogramme, la cour est d'une petite surface ce qui oblige à courir tout le temps dans des virages. Plus on court vite et plus ceux-ci sont accentués, entraînant ainsi des traumatismes articulaires aux genoux et chevilles. Il s'agira donc de modérer sa vitesse à 8 ou 9 km/h et de penser à changer de sens, 10 tours de la cour dans le sens des aiguilles d'une montre puis les 10 prochains dans l'autre sens, etc. Malgré cela, il ne faudra pas courir trop souvent (1 à 2 fois par semaine) ni plus d'une heure mais plutôt penser à faire du cardio autrement (voir pages précédentes) et éviter à tout prix les sprints sur plusieurs tours.

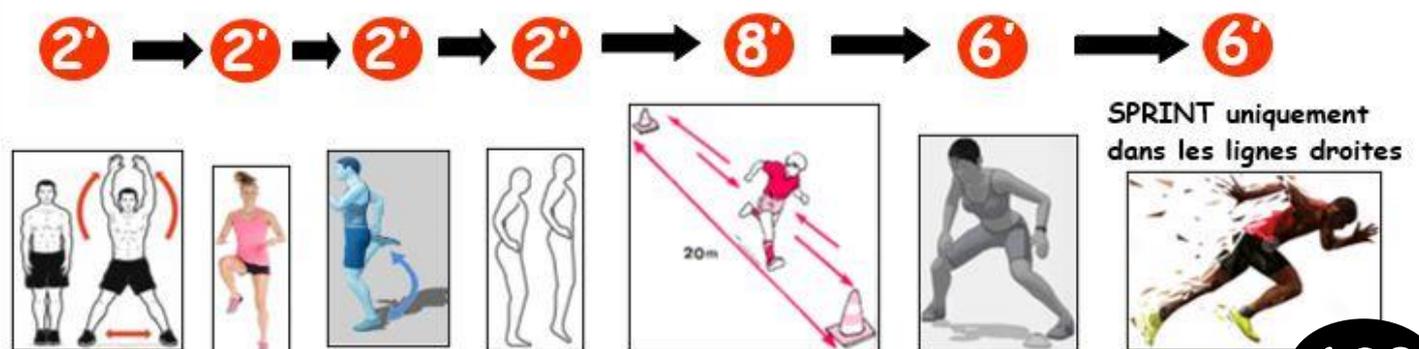
Quelques solutions palliatives :

- * Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- * Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- * Faire des sprints sur les rares lignes droites de la cour de promenade (20m à 30m) puis ralentir à la vitesse de la marche ou en faisant des bonds sous formes de sauts à pieds joints dans les virages et recommencer, etc.

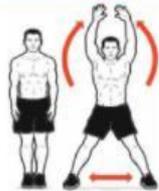
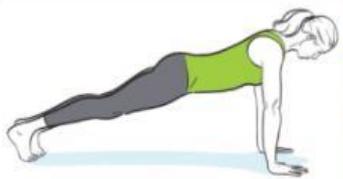
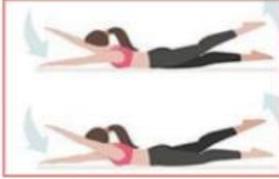
Vous pouvez cumuler ces 3 façons de faire du cardio (proposition de 25 à 30 minutes) :

- * Faire 2 minutes de Jumping-Jack + 2' de montées de genoux + 2' de talons-fesses + 2' de sautillerment façon corde à sauter pour vous échauffer.
- * 6 à 8 minutes de « Luc-Léger ».
- * 5 à 6 minutes de pas chassés d'un grillage à l'autre.
- * Et enfin 5 à 6 minutes de sprints uniquement dans les lignes droites de la cour.

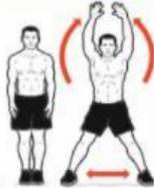
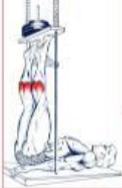
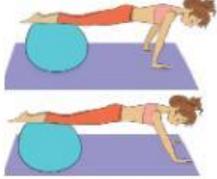
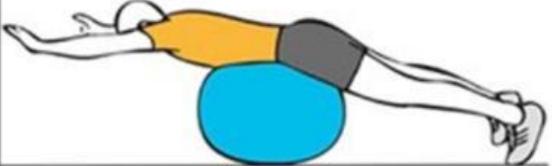
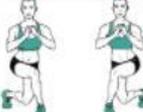
Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 142...



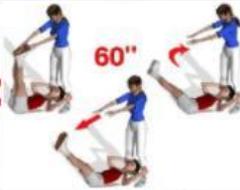
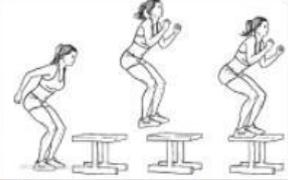
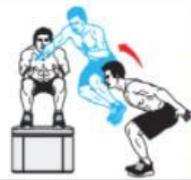
Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds	 Ne jamais poser les talons au sol.	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	SQUAT Chassés		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	GAINAGE Break-dance			8 4 2
5	SQUAT Saut	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis sauts	16 8 4
6	ABDOS Vélo	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
7	Lombaires	   <small>Dos légèrement courbé en montée (pas trap!) Alignement parfait de la tête avec le torse</small>		20 12 6
8	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	ABDOS Ciseaux	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
10	FENTES	OU  <small>Out devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small> Fentes croisées  OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 10 5

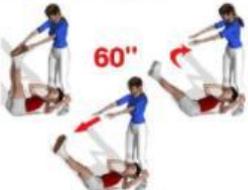
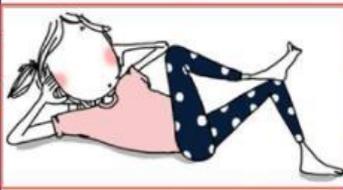
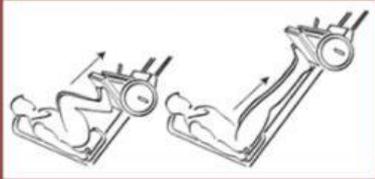
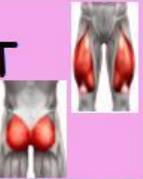
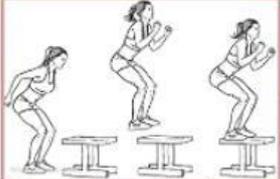
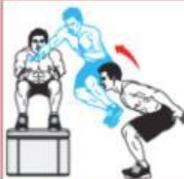
Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20	
2	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10	
3	Fessiers 				16 8 4	
4	ABDOS Ciseaux 			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10	
5	Ischios 			 <i>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</i>	16 8 4	
6	Bas Du DOS 			Avec TRX	20 10 5	
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 4	
8	Impulsions Pointes de pieds 			Impulsions très rapides sur pointes de pieds	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
9	GAINAGE 				20 12 6	
10	FENTES 	 OU <i>soit devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc de l'arrière.</i>	 Fentes croisées	 OU	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	18 12 6

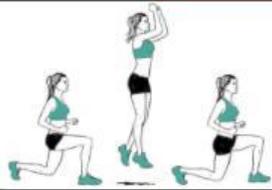
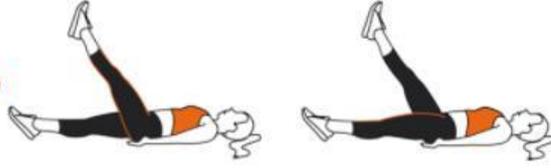
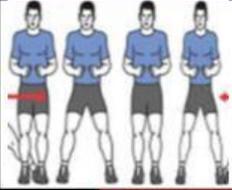
Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <div style="font-size: small; color: blue; text-align: center;">CARDIO</div>	 Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>
2	ABDOS en Binôme 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		Moins Fléchir	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
4	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
6	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps 	Descendre un peu moins les fesses	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>
7	PONT 	Lever alternativement une jambe 	OU Ne pas reposer les fesses au sol 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
8	Saut En Étoile <div style="font-size: small; color: blue; text-align: center;">CARDIO</div>			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>
9	SQUAT 	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>
10	CLIMBERS 	 OU	OU 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>

Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels		REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	30
			 <p style="color: black; font-size: 1.2em;">Montées de genoux</p>	20
				10
2	ABDOS en Binôme		 <p style="color: red; text-align: center;">Coude genou opposé en alternance.</p>	20
				12
				6
3	Presse Quadri			15
			Minis-Sauts	10
				5
4	GENOUX POITRINE			16
				8
				4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste			16
				8
				4
6	SQUAT Sauts Step		 <p style="color: red; text-align: center;">Garder le dos bien droit !</p>	20
				12
				6
7	PONT		<p style="color: red; text-align: center;">Lever alternativement une jambe</p>  <p style="color: red; text-align: center; font-size: 1.5em;"><u>OU</u></p> <p style="color: red; text-align: center;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	20
				12
				6
8	Saut En Étoile	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>	16
				8
				4
9	SQUAT Box		 <p style="color: red; text-align: center;">Sauts avant arrière sans arrêt</p> <p style="color: red; text-align: center;">Attention aux risques de chutes</p> 	15
				10
				5
10	CLIMBERS		<p style="color: red; text-align: center; font-size: 1.5em;"><u>OU</u></p>  <p style="color: red; text-align: center; font-size: 1.5em;"><u>OU</u></p> 	30
				20
				10

Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10
2	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
3	SQUAT SUMO 		Moins Fléchir	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>	 En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	ABDOS Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE 			20 10 5
8	Pas Chassés <small>CARDIO</small>	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman 			16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6

Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels			REP'		
1	TALONS FESSES 	CARDIO 			30		
					20		
					10		
2	ABDOS 	Avec Medecine-Ball 				30	
				20			
				10			
3	Fentes en progression Front-Kick 	2^{ème} fente Front Kick 				16	
				8			
				4			
4	FENTES Alternées Sautées 	CARDIO 	En progressant	Moins Fléchir		16	
					8		
					4		
5	ABDOS Battements jambes 			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30	
				20			
				10			
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 			Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30	
				20			
				10			
7	GAINAGE 					20	
				10			
				5			
8	Pas Chassés 	CARDIO 	Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m				3
					2		
					1		
9	SQUAT Heisman 					16	
				8			
				4			
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	CARDIO 	Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.				20
					10		
					6		

Courir à jeun le matin, les principes :

Courir à jeun, le matin, consiste à partir s'entraîner avant de prendre un petit-déjeuner, ou un quelconque apport alimentaire ou énergétique (liquide ou solide). Vous ne devez pas avoir mangé depuis 10 à 14 heures après votre diner.

Après une nuit sans manger, l'organisme a utilisé une partie des réserves de glycogène. Bien que les niveaux de glycogène musculaire ne s'épuisent pas de manière significative pendant la nuit, la demande du cerveau en glycogène comme carburant puise dans le glycogène hépatique.

Il est courant que le jeûne nocturne utilise 20 à 90 grammes de glycogène stocké dans le foie, due à l'utilisation du glucose par le cerveau et le maintien des fonctions vitales.

Courir à jeun permet donc de s'entraîner avec des réserves de glycogène plus basses, ce qui provoque certains effets sur l'organisme, différents de ceux d'un entraînement réalisé après avoir mangé.

Dans ces conditions, l'organisme va privilégier les graisses comme source d'énergie. Un des principaux effets de courir à jeun sera donc de brûler plus de graisses pendant l'effort.

Courir à jeun : les résultats.

Courir à jeun le matin présente des avantages et des inconvénients qu'il convient de connaître pour savoir si cette pratique peut vous apporter des résultats.

Les avantages potentiels :

- Augmenter l'oxydation des graisses, pouvant favoriser la perte de graisse.
- Augmenter le déficit énergétique sur 24h, pouvant avoir un effet sur la perte de poids.
- Pourrait améliorer les capacités d'endurance, en habituant l'organisme à utiliser les graisses comme source d'énergie.
- Limiter les problèmes intestinaux, certaines personnes ayant des difficultés à courir après un repas.
- Être certain de ne pas manquer votre séance de sport, en vous entraînant le matin au réveil pour bien démarrer la journée.

NB : Il est important de préciser que seul l'effet de l'entraînement à jeun sur l'augmentation de l'oxydation des graisses est clairement établi dans la littérature scientifique.

Les inconvénients :

- Diminue l'intensité de l'entraînement, les performances étant moins bonnes lorsque les réserves de glycogène sont plus faibles.
- Augmente les risques de fringale, principalement chez les sujets qui n'ont pas l'habitude de s'entraîner à jeun.
- Possibilité de perturber le fonctionnement immunitaire et hormonal, lorsque l'entraînement à jeun, avec des réserves de glycogène faibles, est effectué trop régulièrement.
- Peut entraîner une diminution de la force musculaire, une diminution des performances, un risque accru de blessures et une diminution de la réponse à l'entraînement, à long terme (déficit énergétique relatif dans le sport).

Si vous souhaitez vous entraîner à jeun, il faudra donc utiliser la bonne méthode afin de bénéficier des avantages en minimisant les inconvénients.

Courir à jeun pour maigrir.

Pour maigrir, avant de faire du sport à jeun, il faut commencer par respecter la stratégie suivante :

- Consommer moins de calories que vous n'en brûlez tous les jours (déficit d'énergie).
- Limiter son apport alimentaire et les calories consommées pour créer ce déficit.
- Faire du sport régulièrement pour améliorer sa forme et dépenser plus d'énergie.

Personnellement et selon mon expérience et mes connaissances, je ne suis pas du tout certain que courir à jeun fasse perdre du poids car selon mon expérience, faire subir à son corps :

- Des efforts physiques sans trop de réserve d'énergie va stresser notre métabolisme.
- Notre corps se met en « alerte », en mode « famine ».
- Après ces 10~14 heures sans nutriment et avec en plus ces efforts physiques subis, notre organisme va vouloir stocker de manière plus importante la nourriture que vous allez enfin lui apporter afin d'éviter de revivre un autre état de stress.
- Et les réserves qui ne vont pas toutes être stockées dans notre foie ou nos muscles, le seront dans le tissu adipeux, c'est-à-dire, en gros, notre épaisseur de peau. D'où ma réserve sur ces principes de faire un effort physique à jeun pour maigrir.

Comment courir à jeun ? Mode d'emploi.

Si vous souhaitez courir à jeun, il faut commencer par définir votre objectif : dans quel but souhaitez-vous utiliser ce type d'entraînement ? Est-ce dans un objectif de perte de poids ou pour l'amélioration de vos performances ?

Si cette pratique répond à vos objectifs, vous pouvez alors suivre les recommandations suivantes pour s'entraîner à jeun le matin :

- Ne consommer aucune calorie (liquide ou solide), avant ou pendant votre entraînement.
- Ne pas dépasser 30 à 45 minutes d'entraînement chez le coureur débutant, 1h à 1h30 chez le confirmé.
- S'entraîner à une intensité modérée (en-dessous du seuil aérobie).
- Éviter les entraînements intenses ou longs à jeun.
- Prévoir de l'eau pendant votre séance, pour vous hydrater.
- Consommer un repas équilibré juste après votre entraînement.
- Ne pas courir à jeun tous les jours, probablement 1 à 2 fois par semaine maximum.

Conclusion :

- ❖ Courir à jeun n'est pas anodin et vous devez utiliser ce type d'entraînement en le planifiant, et dans un but précis.
- ❖ Les effets diffèrent fortement entre la femme et l'homme, et sont souvent plus bénéfiques chez ce dernier.
- ❖ Si vous souhaitez courir à jeun pour maigrir et que vous appréciez vous entraîner le ventre vide, il n'y a pas de raison de ne pas le faire régulièrement. Il faut simplement respecter les consignes précédentes, à savoir s'entraîner à la bonne intensité.

Encore une fois, personnellement je ne suis pas du tout certain qu'on puisse vraiment maigrir (voir explications plus haut).

- ❖ Si vous êtes un coureur en quête de performance, vous pouvez vous entraîner à jeun de temps en temps, dans le but de travailler une autre filière énergétique.
- ❖ Actuellement, faire du sport à jeun tous les jours ne semble pas recommandé pour améliorer les performances.
- ❖ C'est avant tout un choix personnel qui dépend de vos objectifs et de l'évolution de vos performances.

Quand on ne peut plus courir aussi fréquemment.

Vous pratiquez la course à pied, mais vous trouvez que la course est rude sur votre corps. Vous aimeriez maintenir votre entraînement et continuer de progresser, mais vous vous demandez quels sports pratiquer. Voici les meilleurs sports complémentaires de la course à pied pour éviter les blessures.

Pourquoi faire des sports complémentaires ?

Peu importe votre niveau, il est important de pratiquer des sports complémentaires à la course à pied, car cela vous permet de diversifier votre pratique sportive et de maintenir votre motivation pour la course en plus de renforcer vos muscles. De plus, si vous avez un physique fragile et que vous avez tendance à vous blesser, la pratique de sports complémentaires aide à soulager vos muscles, vos tendons et vos articulations.

Les sports complémentaires et leurs avantages.

La natation

Elle permet d'améliorer votre respiration et la synchronisation de vos mouvements en plus de favoriser la musculature du haut de votre corps. De plus, si vous sentez le besoin de récupérer après vos courses, mais que vous désirez rester actif, la natation est le sport idéal pour maintenir votre entraînement : elle n'est pas dommageable pour vos articulations et ne crée pas de fatigue musculaire. Comme elle peut se pratiquer à l'intérieur, la natation vous permet de poursuivre votre entraînement lors des jours de pluie ou l'hiver. Sachez qu'une séance de 30 à 40 minutes de crawl est l'équivalent d'une sortie d'une heure de course.

Le yoga

Lorsque vous courez, vos jambes sont davantage sollicitées, alors que le yoga utilise l'ensemble du corps, en particulier les muscles stabilisateurs, qui sont souvent négligés. Comme le yoga renforce vos articulations et développe votre musculature notamment au niveau de l'abdomen, du bas du dos et des fessiers en plus de vous permettre de bien étirer et d'assouplir vos muscles, cela peut aider à réduire les blessures liées à la course à pied. La pratique du yoga comme sport complémentaire vous permet également d'améliorer votre mouvement de course, votre puissance, votre capacité aérobie et le fonctionnement de vos poumons. Enfin, sachez que tenir une posture de yoga est physiquement exigeant, ce qui permet de développer votre endurance.

Le vélo

La course à pied est très exigeante pour votre corps. Il est d'ailleurs difficile de s'entraîner plus de deux heures d'affilée, car la fatigue musculaire devient trop importante. Ce sport permet des séances d'entraînement plus longues sans que vos articulations soient trop sollicitées. De plus, le vélo est excellent pour développer la puissance de vos jambes. Après une longue course, le vélo est un excellent moyen d'accélérer la récupération et d'éliminer l'acide lactique dans vos muscles. Vous pouvez remplacer une séance d'une heure de course à pied par une séance d'une heure et demie à deux heures de vélo.

L'aquagym

Si vous aimez jouer dans l'eau, l'aquagym, l'aqua-jogging ou encore l'aqua-vélo sont des sports aquatiques parfaits pour vous, car comme la natation, ils sont très efficaces et favorisent votre travail cardiovasculaire sans abimer vos articulations. Ils sont d'ailleurs conseillés si vous devez prendre une pause d'entraînement en raison d'une blessure ou si vous décidez de reprendre votre entraînement en douceur. Pour obtenir les mêmes résultats qu'une heure de course à pied, vous n'avez besoin que d'une séance de 35 à 45 minutes d'aquagym.

L'aviron

Il est complet, ce qui vous permet de développer autant vos jambes que le haut de votre corps, et en faisant des séances intensives, vous augmentez facilement la puissance de vos muscles, ce qui est utile pour la course. Par contre, évitez de pratiquer ce sport si vous êtes en période de récupération. Il vous suffit de 30 minutes d'aviron pour équivaloir à une heure de course à pied, et vous trouverez aisément un rameur dans votre gym, ce qui rend ce sport très accessible.

Conclusion :

En variant vos activités, vous allez progresser plus rapidement. Cette diversité change la routine, augmente votre plaisir lors de vos entraînements et vous permet de solliciter votre musculature différemment.

Programme Musculation

Muscle par muscle

Il s'agit de prendre du volume musculaire sur certaines parties de notre corps :

- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Épaules.
- ✓ Cuisses & Fessiers.
- ✓ Mollets.

Entraînement dans l'idéal :

Pour chacun des groupes musculaires proposés, 6 à 10 exos sont présentés :

- Exécutez 3 ou 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.
- Marquez 2 minutes de récupération entre chaque série.

Si vous voulez un physique harmonieux, travaillez tous les muscles :

Niveaux Description	<u>Niveau 1</u> Pour une mise en route en douceur.	<u>Niveau 2</u> Pour confirmés.	<u>Niveau 3</u> Pour acharnés 😏.
Précisions	Les débutants & personnes curieuses qui veulent s'essayer.	Vous avez validé le "niveau 1 en douceur" et vous voulez tenter un rythme plus soutenu.	Attention de ne pas s'écoeurer ! S'il le faut, redescendez d'un niveau.
Rythme de la semaine	<u>Au moins 45 minutes</u> d'exercices tous les 2 jours ⇒ 3 fois par semaine.	Quasiment tous les jours → 5 à 6 fois par semaine	Quasiment 2 fois par jour → 10 à 14 fois par semaine
Programmations A savoir que les jambes seront les muscles les plus travaillés. Dans les différents programmes sont indiqués, les muscles secondaires.	J1 = Pecs & Triceps. En travaillant les Pectoraux, les Épaules sont tout de même sollicitées. J3 = Cuisses & Fessiers. J5 = Dos & Biceps.	J1 = Pecs & Triceps. J2 = Cuisses & Fessiers. J3 = Dos & Biceps. J4 = Épaules & Mollets. J5 = Repos ou Cardio ou travail explosif. J6 = Pecs & Triceps. J7 = Cuisses & Fessiers. Puis la semaine suivante : J1 = Dos & Biceps. Etc...	J1 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité. J2 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité. J3 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité. J4 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité. Etc...

PECTORAUX

Lorsque vous voulez développer vos pectoraux, il y a une zone faible persistante :

le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux). Beaucoup de sportif

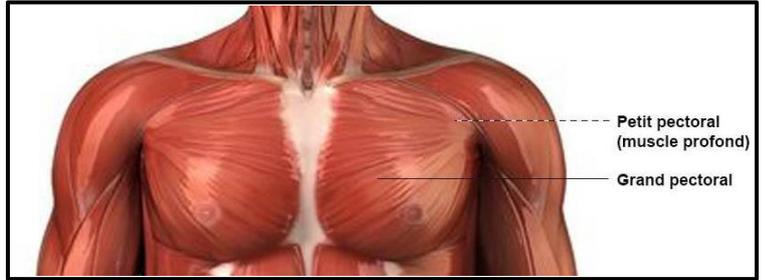
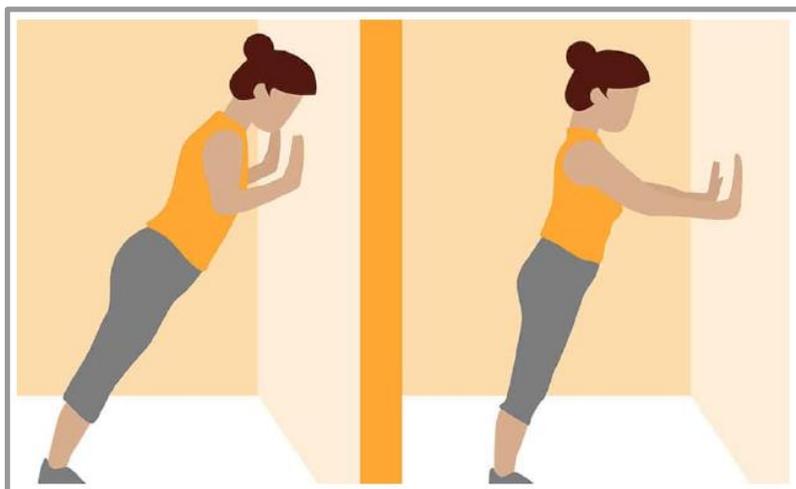
ont des pectoraux un peu tombants et justement ce petit pectoral maintient une meilleure tenue de cette partie corporelle. Ça marche également pour la poitrine des femmes, c'est-à-dire pour une meilleure posture naturelle afin d'éviter d'avoir les seins tombants !

En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, mouvements en inclinés (dos vers le sol) ou en déclinés (ventre vers le sol), le grand pectoral est tout de même sollicité.

Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les pectoraux, faites principalement le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux) puisque l'ensemble des pectoraux sera tout de même mobilisé.

D'autre part, les triceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de pectoraux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

Échauffements Pectoraux (20 à 30 mvts) ...



Investissement dans du petit matériel :

**Banc inclinable + Swiss-Ball + 2 Medecine-Balls
+ Altères + TRX = 235€**



**Banc –
Amazon
= 75€**

**Attention ! Prendre medecine-balls
qui rebondissent au sol !**



Médecine ball 3kg, Rouge

33,99 € **30,59 €**



Médecine ball 5kg, Gris

43,99 € **39,59 €**

Kit de 40 kg Amazon = 44€



20€ NOUVEAUTÉ

DOMYOS
DST STRAP TRAINING 100

T1=55cm - 26€
(si taille entre 1,45m & 1,65m)



T2=65cm - 29€
(si taille entre 1,65m & 1,85m)



T3=75cm - 33€
(si taille supérieure à 1,85m)



Petit Pectoral

(la zone supérieure des pectoraux)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo
difficile



Exo n°1

OU



Exo
difficile

Exo plus
facile



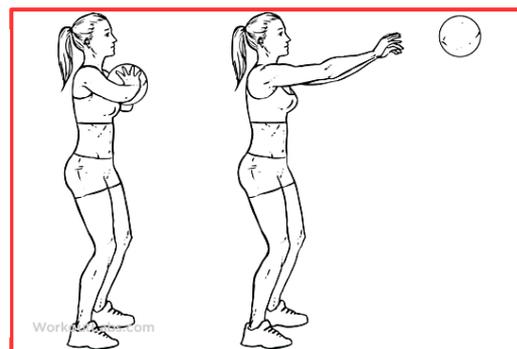
Exo n°2

Avec Medecine-Ball



Consigne :
Lancer haut
contre un mur.
Jambes fléchies

Exo n°3



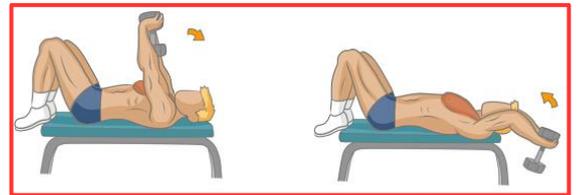
Exo n°4



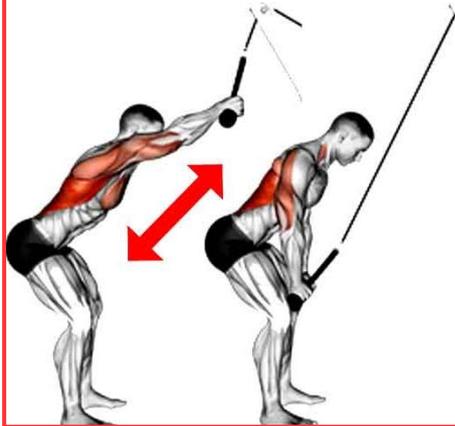
Exo n°5



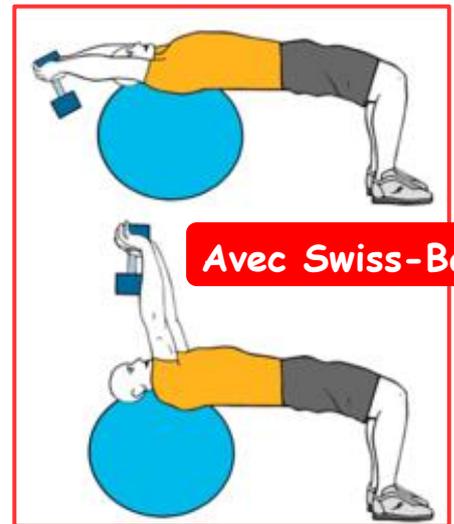
Exo n°6



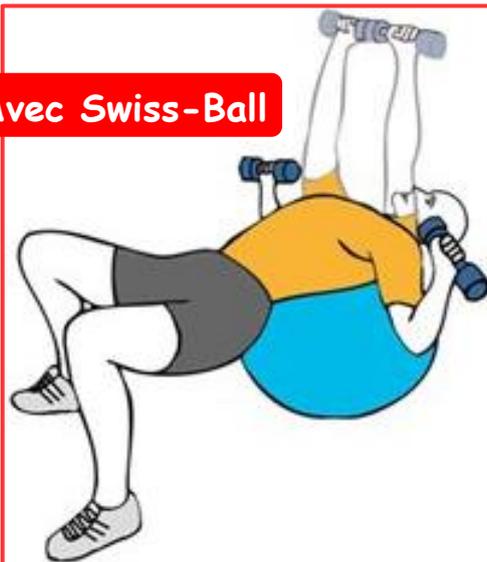
Pull-over à la poulie haute



OU

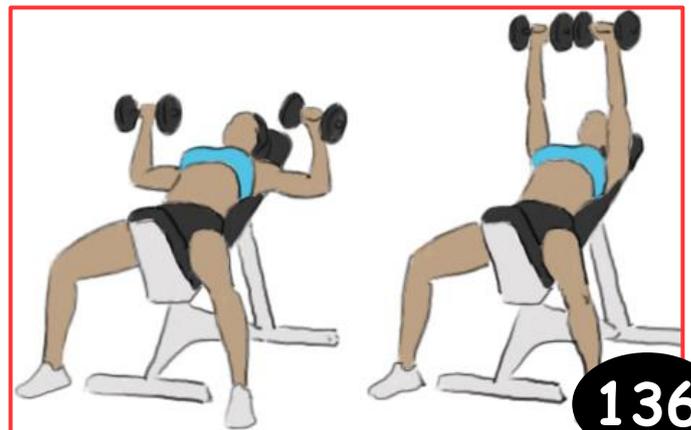


Avec Swiss-Ball



Exo n°7

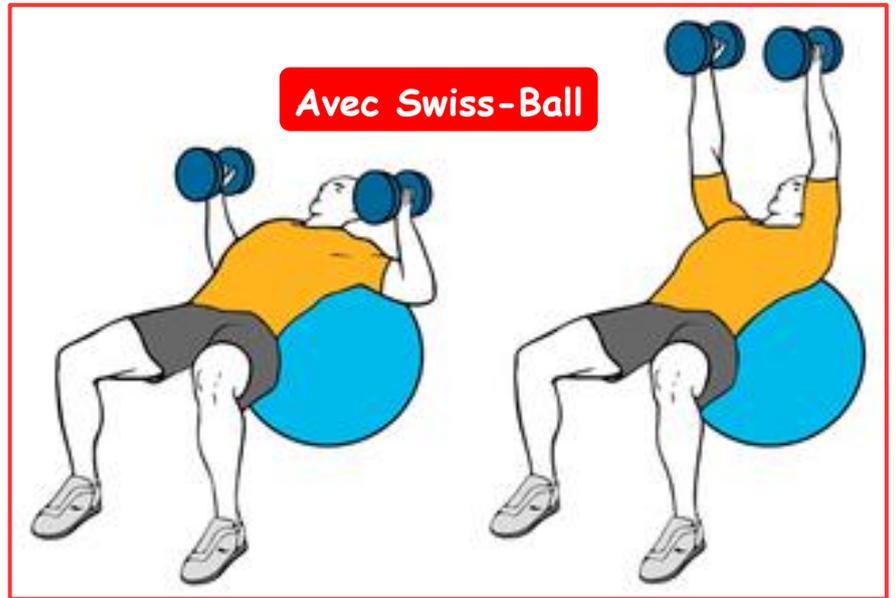
OU



Exo n°8



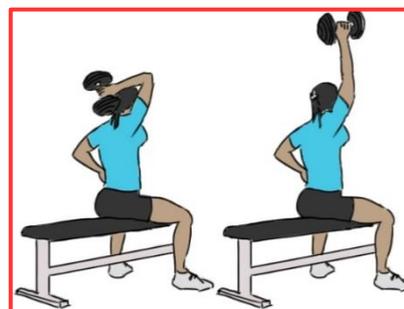
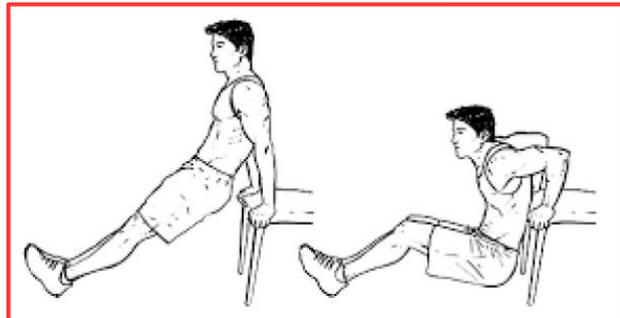
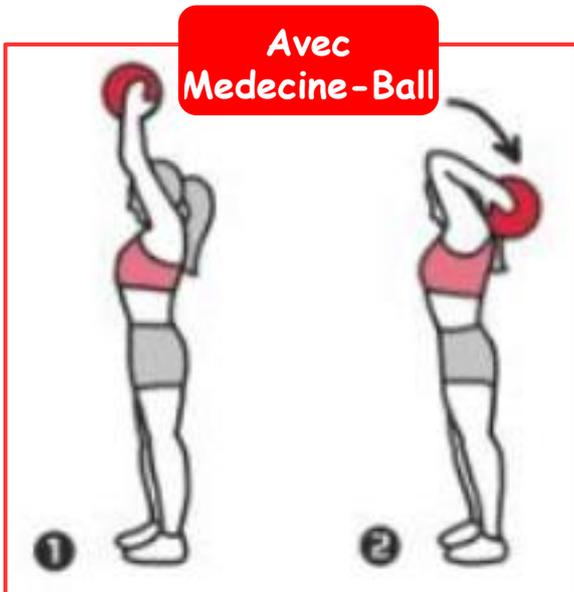
OU



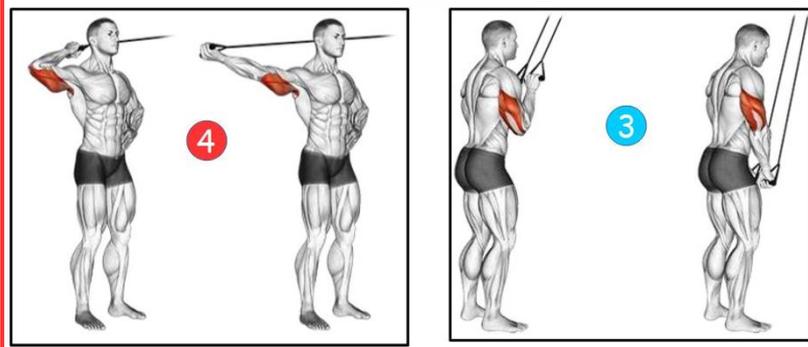
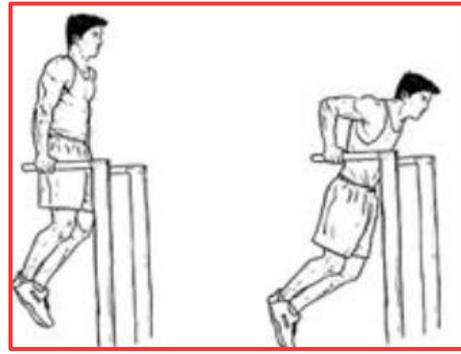
En fin de séance, réalisez 1 ou 2 séries de Triceps de 1 ou 2 exos dont vous ferez le choix ci-dessous...



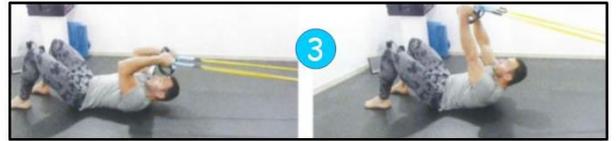
OU



Avec TRX

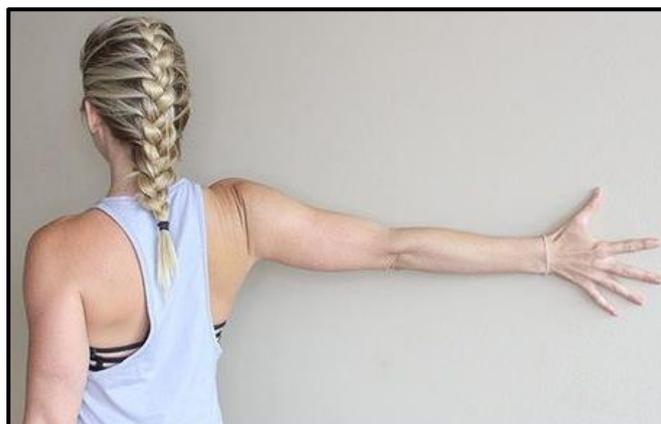
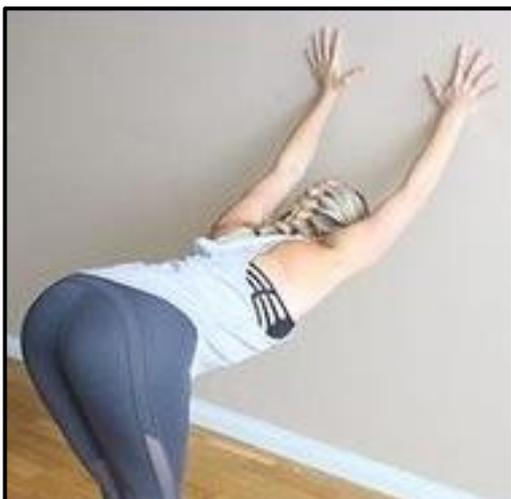
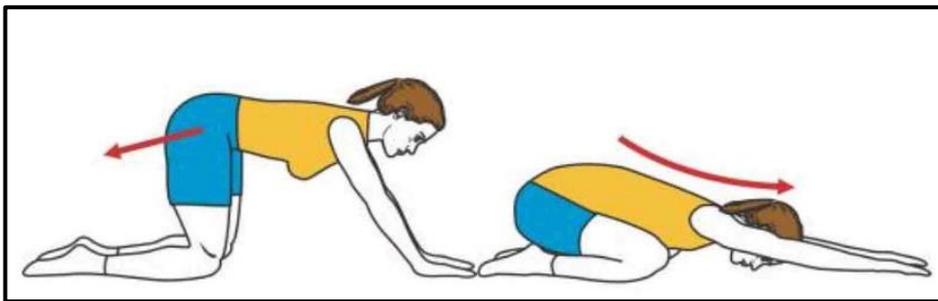


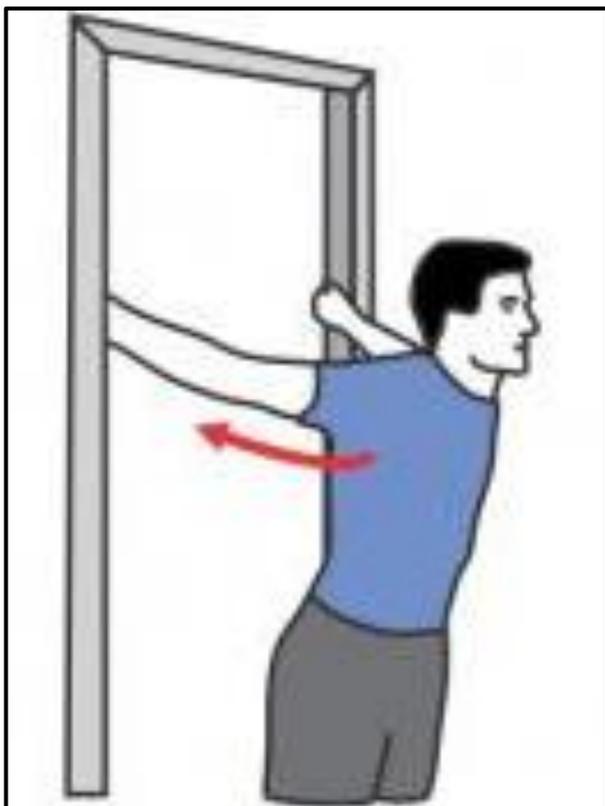
Avec Elastiques



Étirements des pectoraux.

Tous ces étirements sont à réaliser au moins 1 heure après votre séance !

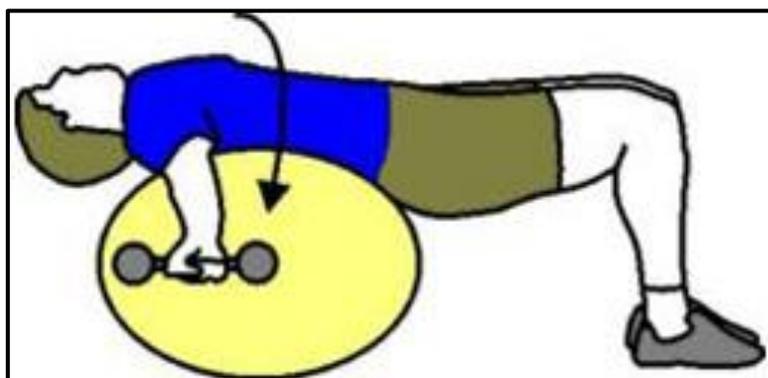
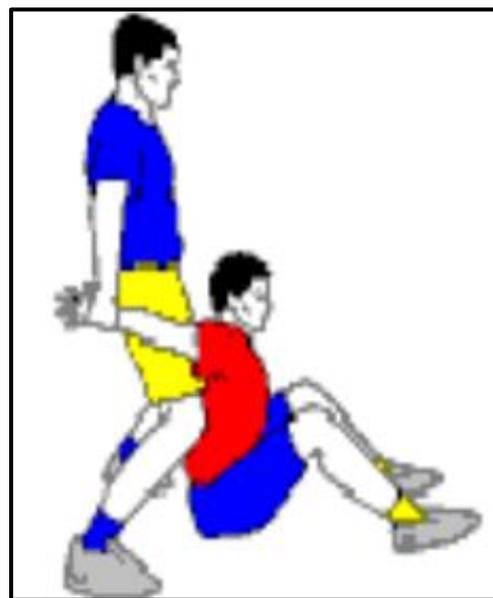




Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.

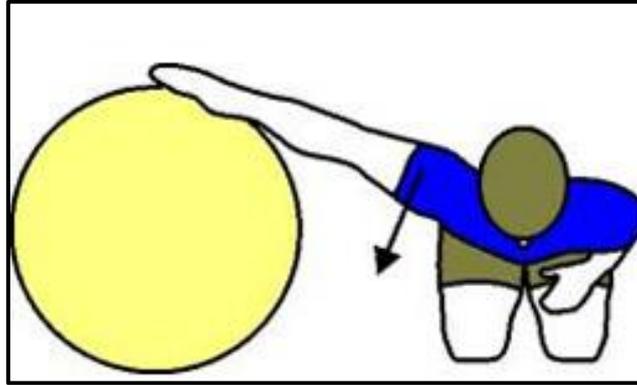


Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.



Consigne : Prenez appui dos sur le Swiss-ball, puis, un poids dans chaque main (1 à 2 kilos pour débuter), détendez-vous et laissez lentement descendre vos bras de chaque côté. Pensez à expirer pour gagner en amplitude.

Consigne : Posez une paume de main sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



Consigne : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



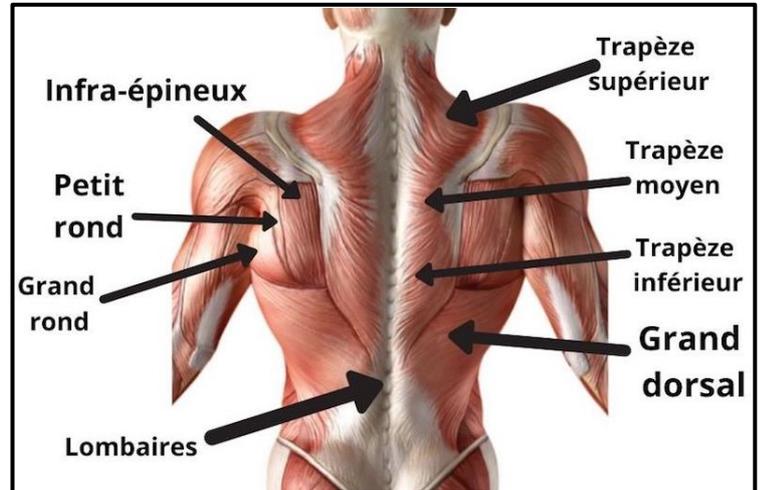
DORSAUX

Lorsque vous voulez développer vos dorsaux, vous pouvez anticiper des problèmes récurrents :

- ✓ Le haut du dos : **les trapèzes** = ils protègent nuque et cervicales.
- ✓ Le milieu et la largeur du dos : **les grands dorsaux** = Pour prévenir les lombalgies.
- ✓ Le bas du dos : **les lombaires et ceinture abdominale** = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.

On l'appelle le "mal du siècle", car si l'on en croit les études, ce ne sont pas moins de 80 % des français qui souffrent ou souffriront du mal de dos au cours de leur vie.

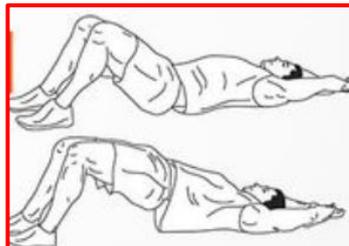
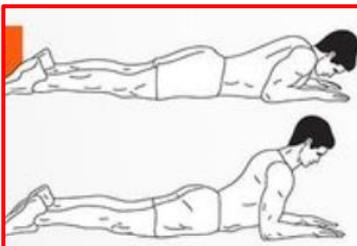
S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. « C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions ».



Au même titre que les quadriceps protègent les genoux, les dorsaux sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes ; lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage consolider cette zone « utile » mais souvent on ne s'en rend compte que passée l'âge de la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis.

D'autre part, les biceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de dorsaux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

Échauffements Dorsaux (10 mvts de chacun des exos) ...



knee rolls

Investissement dans du petit matériel :
Elastiques + Swiss-Ball + TRX + Altères +
Barre Traction/Dips = 215€

**Elastiques avec
poignées = 30€**



Elasti-band
= 13€



Elasti-band
= 10€



T1=55cm - 26€ (si taille
entre 1,45m & 1,65m)



T2=65cm - 29€ (si taille
entre 1,65m & 1,85m)

T3=75cm - 33€ (si taille
supérieure à 1.85m)

**Sangles
TRX**

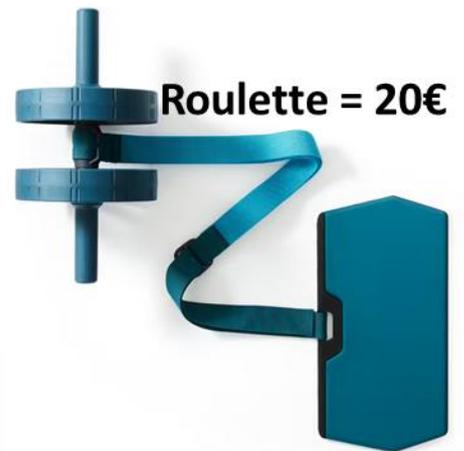
20€

NOUVEAUTÉ



DOMYOS

DST STRAP TRAINING 100



**Barre de traction + Dips
'Amazon' = 90€**

Kit de 40 kg 'Amazon' = 44€



Multifonctionnel
2 en 1

Barre de traction vers le haut



Station

142

Grands Dorsaux

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo n°1



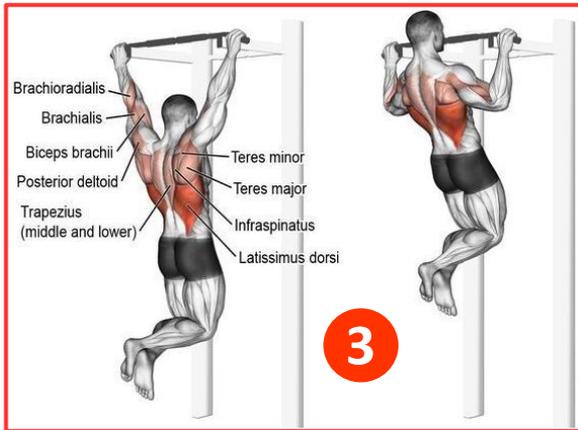
Exemple flagrant d'exercice de progression :

En ayant ces sangles TRX à la maison, vous vous évitez, par exemple des trous dans les murs pour installer une barre de traction qui plus est, n'est pas forcément très en harmonie avec votre déco d'intérieur.

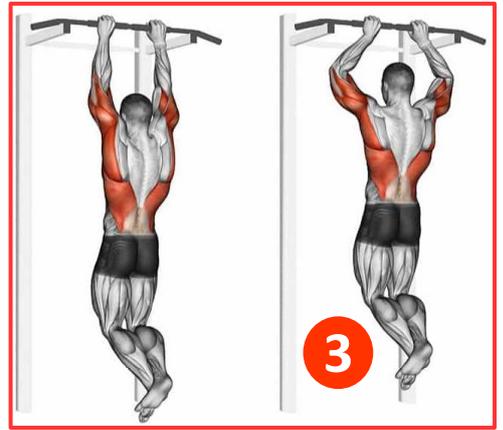
Vous pouvez installer ces sangles à n'importe quelle porte. Il suffit de passer la petite tige rouge (entourée sur la photo) derrière une porte et de la refermer.

De plus, pour les gens qui ont des soucis pour exécuter des tractions sur une barre fixe car ils n'ont pas l'habitude et/ou ils ont un poids de corps trop important, le TRX va leur permettre d'y arriver. L'inclinaison du corps plus ou moins prononcée va déterminer votre niveau de difficulté. Après quelques mois d'entraînement avec des inclinaisons qui finiront par être très prononcées, vous pourrez alors peut-être vous essayer enfin sur une barre de traction ! ;-)))

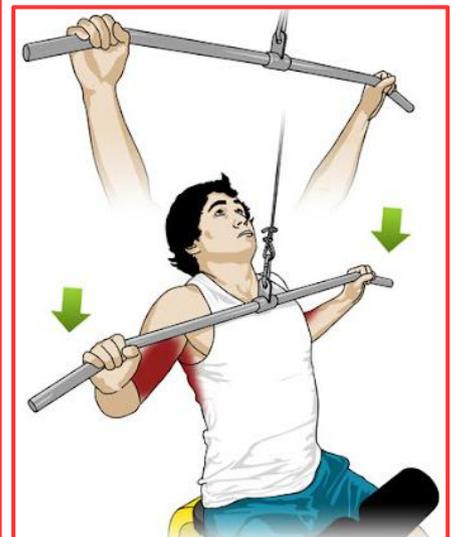
Exo n°1 bis



OU



Les tractions, tirage menton sont plus efficaces que le tirage nuque pour développer les grands dorsaux par contre pour les muscles secondaires, il est bien de varier de temps en temps. Dans l'idéal faire 2 journées tirage menton pour 1 seule en tirage nuque.

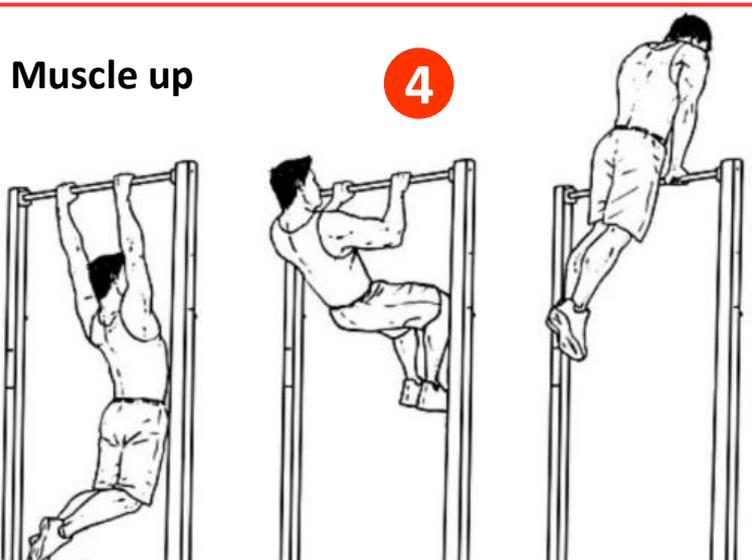


Exo n°2

Muscle up

4

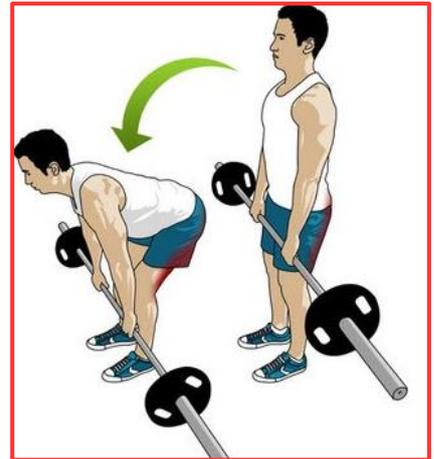
Exercice compliqué à exécuter.



Exo n°3



OU



Exo n°4

Avec TRX



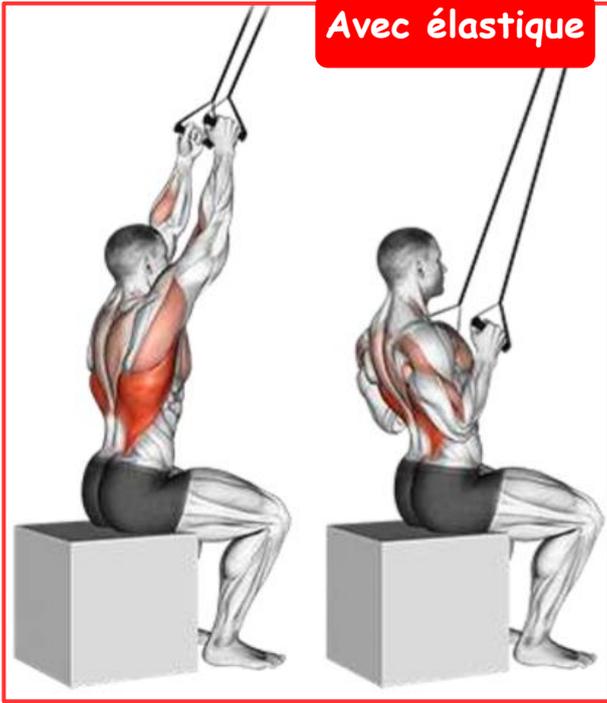
Exo n°5

Avec TRX



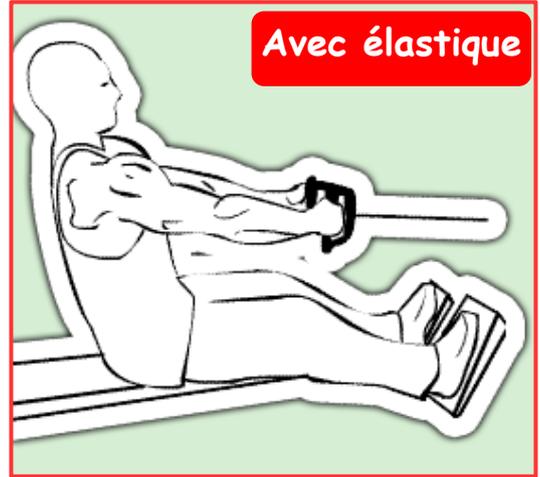
Exo n°6

Avec élastique



Exo n°7

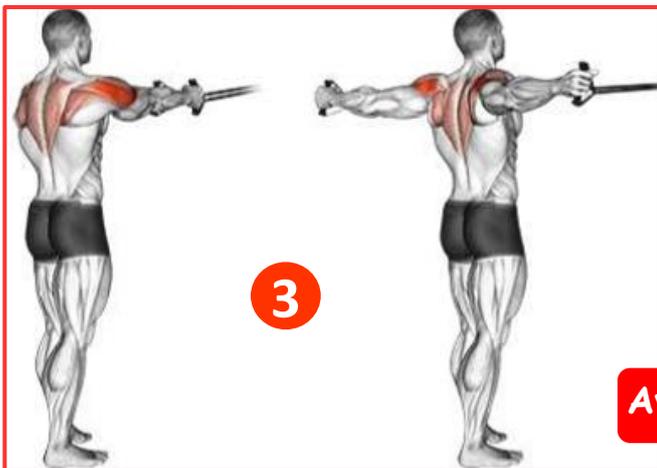
Avec élastique



Trapèzes

Réalisez 1 ou 2 séries de trapèzes de 1 ou 2 exercices parmi ceux proposés ci-dessous...

Exo n°1



3

Exo n°2



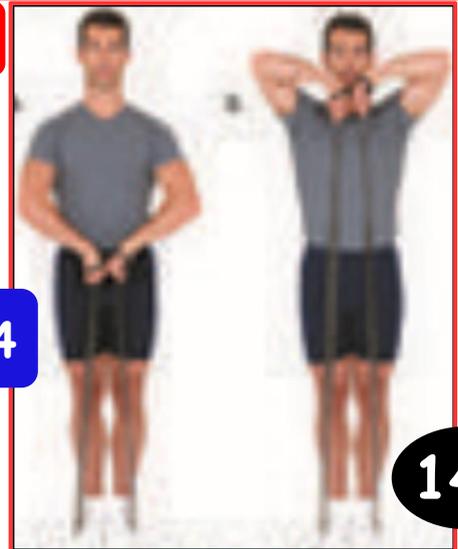
3

Avec élastique

Exo n°3



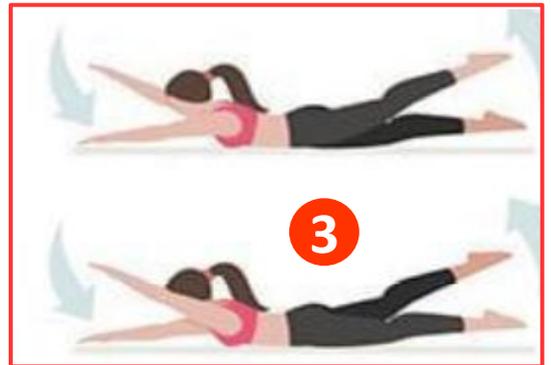
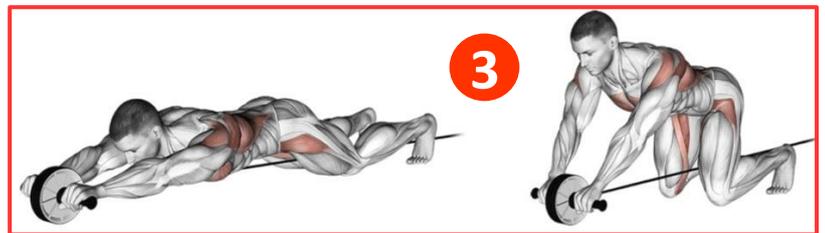
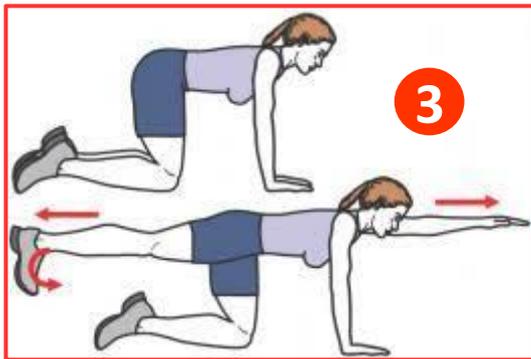
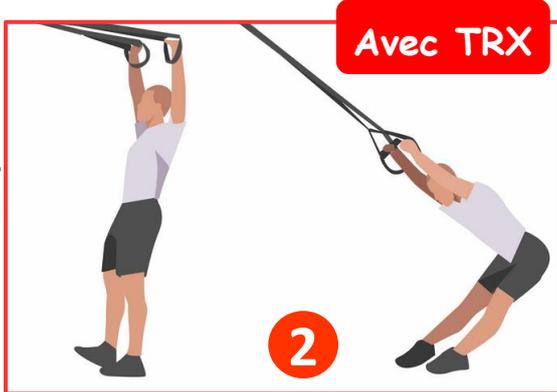
Exo n°4



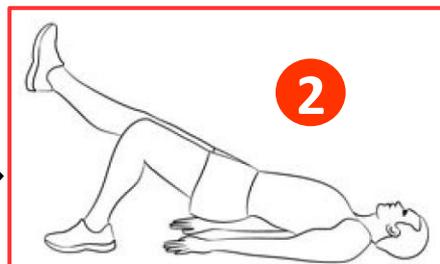
Lombaires

Réalisez 1 ou 2 séries de lombaires de 1 ou 2 exercices parmi ceux proposés ci-dessous...

Pour les muscles du bas du dos (lombaires)



Ne pas reposer les fesses au sol.



Levez alternativement une jambe puis l'autre.



Swiss-Ball

LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

PROPRIOCEPTION

Objectif

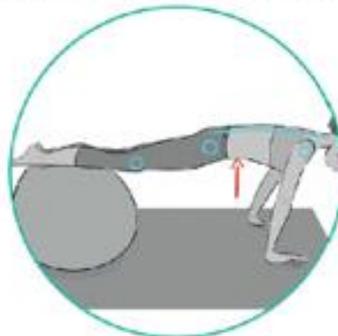
Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

Mouvement

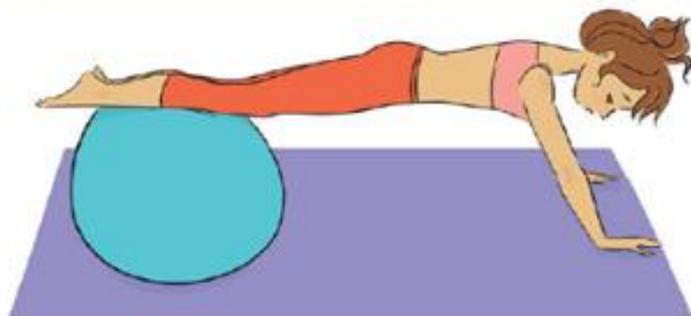
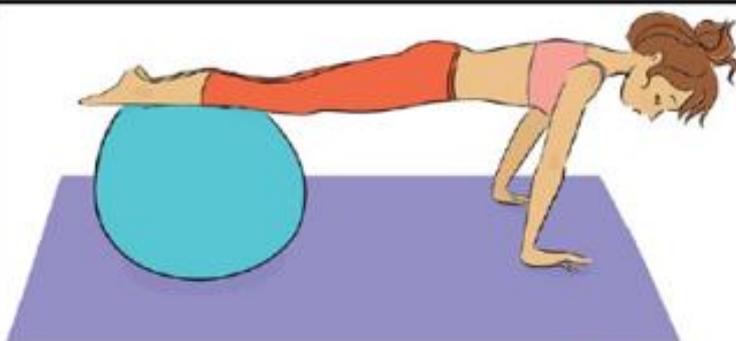
• Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.

• L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.

• Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains



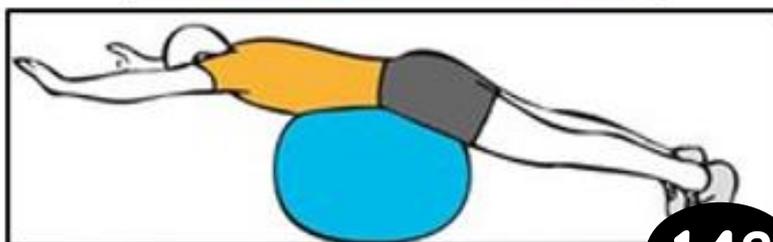
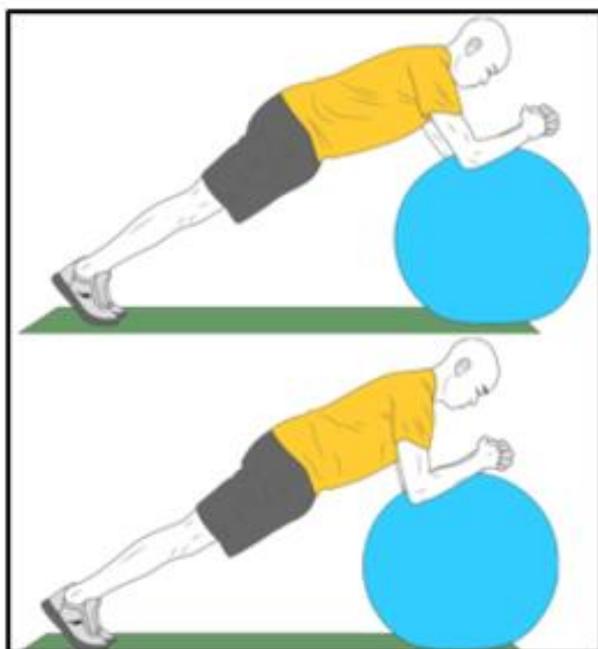
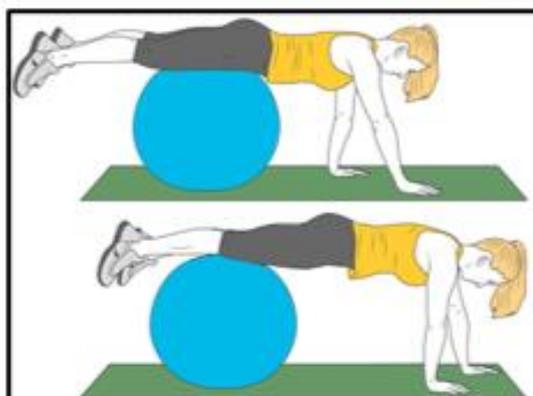
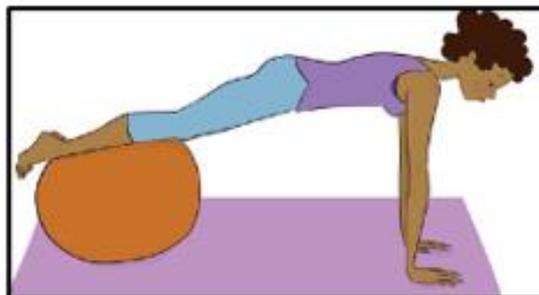
À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.
Récupération : 30 à 60 secondes



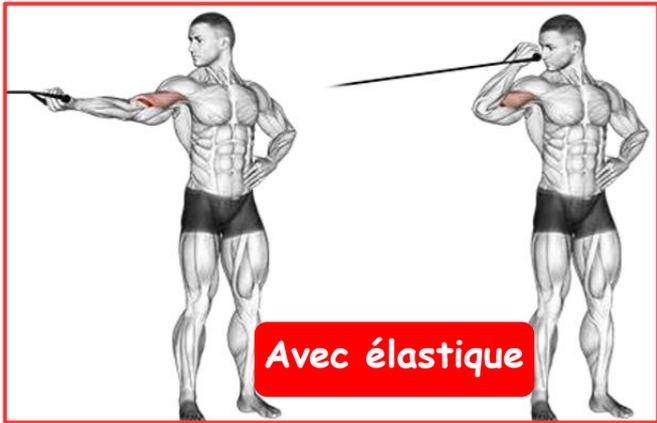
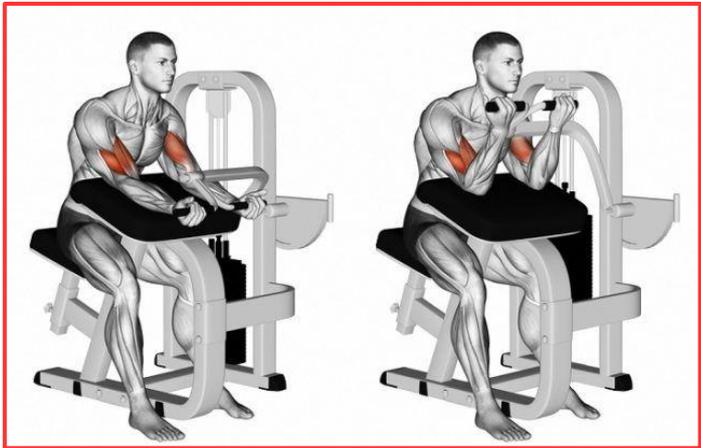
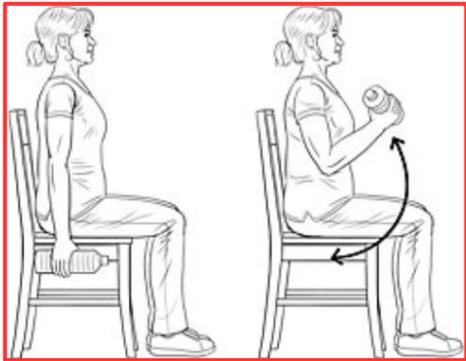
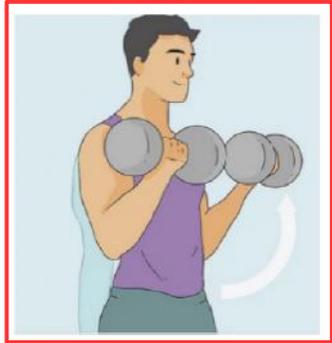
Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.

Lombaires

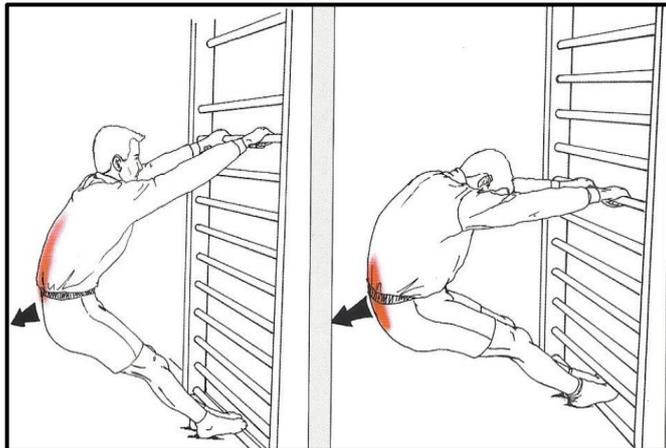


En fin de séance, réalisez une ou 2 séries de Biceps de 1 ou 2 exos dont vous ferez le choix ci-dessous...



Étirements des dorsaux.

1) Étirements du BAS du dos.



Consignes :

- Bien caler les pieds, laisser le corps descendre en arrière et vers le bas.
- Garder les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.
- Puis attraper les barreaux de plus en plus bas en gardant les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.



Pour détendre les jambes et le dos :

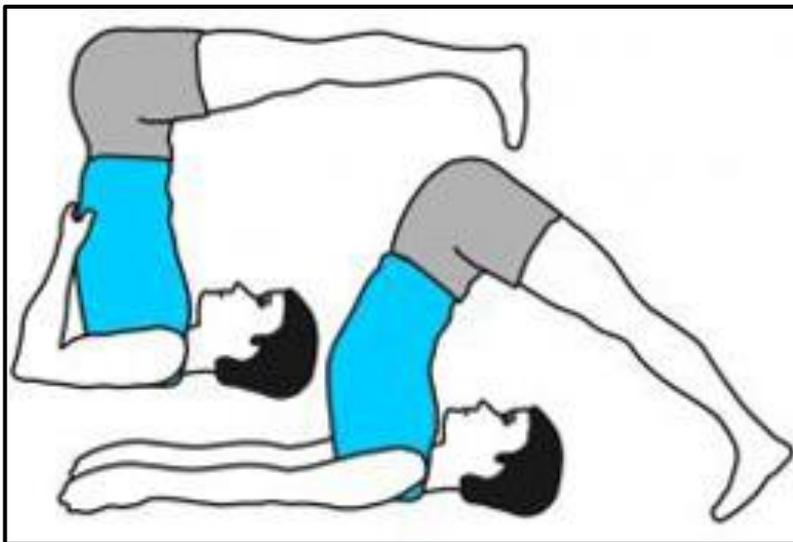
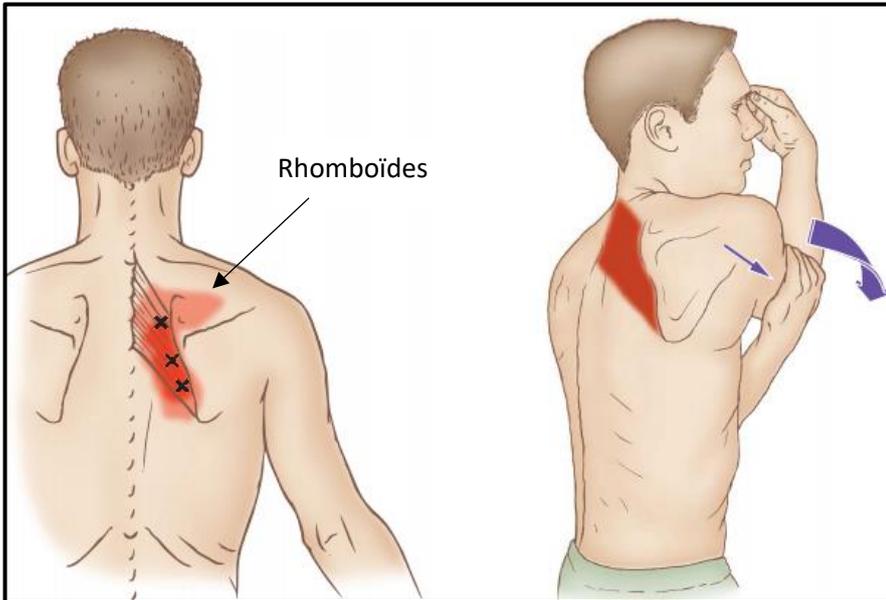


Consignes :

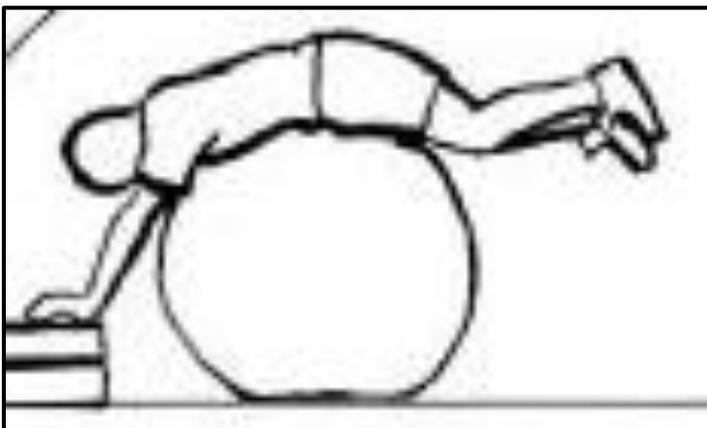
- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
- Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.



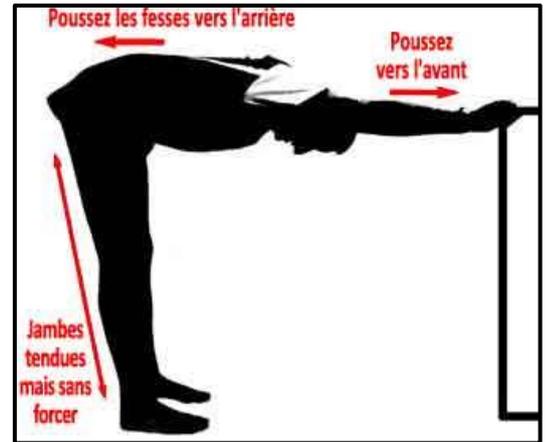
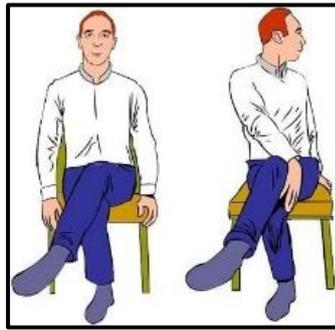
2) Étirements du HAUT du dos.



Sur Swiss-Ball
pour une décontraction complète du dos...



3) Étirements de l'ensemble du dos.



Étirement passif en suspension



Bras et jambes perpendiculaires au tronc

4

Inspire a

Décreasez le dos en projetant les fesses vers l'avant par une bascule du bassin

Expire

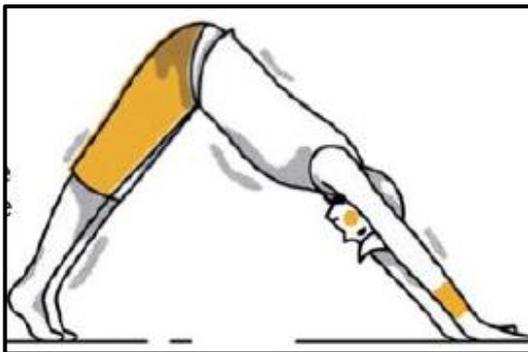
Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos

Expire

Poussez alors sur les bras pour accentuer l'arrondi du dos

Expire

Reprendre a, b, c...



- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

3

En gardant la colonne alignée (réajuster le bassin après la bascule) laisser tomber les genoux sur un côté, à l'équerre

Quand les genoux basculent à gauche, la tête se tourne à droite et inversement. Alternier en lâchant bien tous les muscles impliqués tout en soufflant



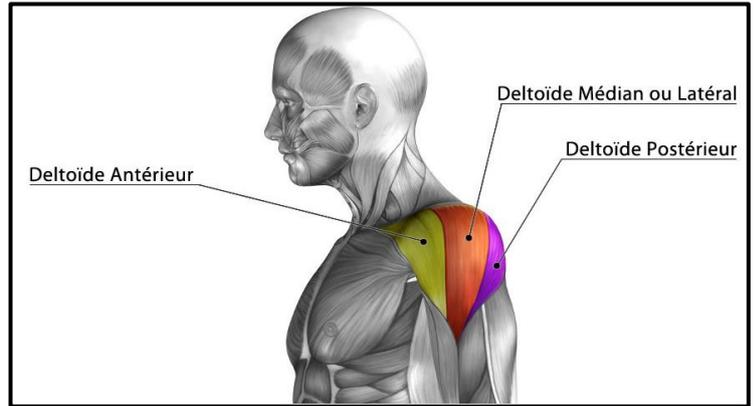
ÉPAULES

Lorsque vous voulez développer vos épaules, il y a une zone faible persistante : Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules). Beaucoup de sportifs auront l'avant des épaules bien développé, en comparaison de la partie arrière qui est souvent peu ou pas travaillée.

En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés

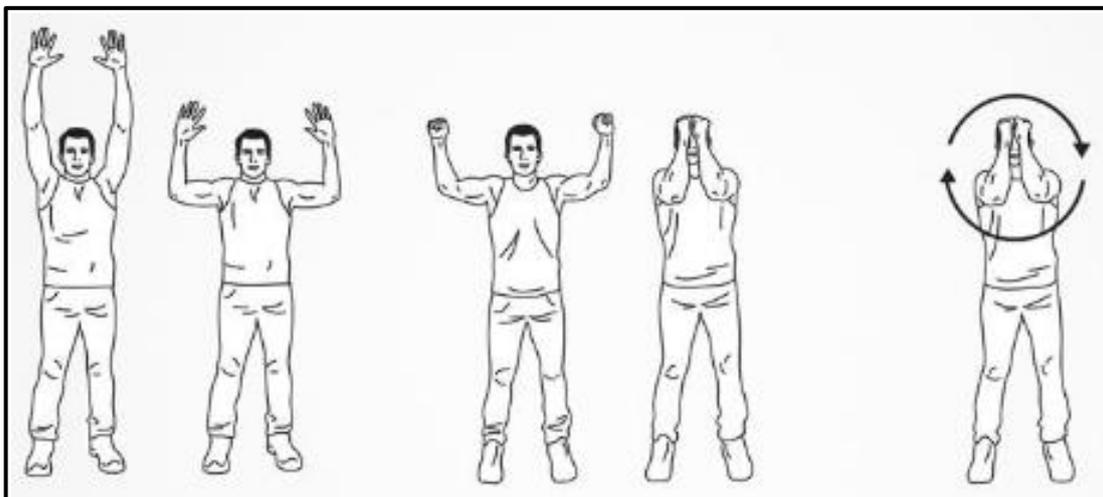
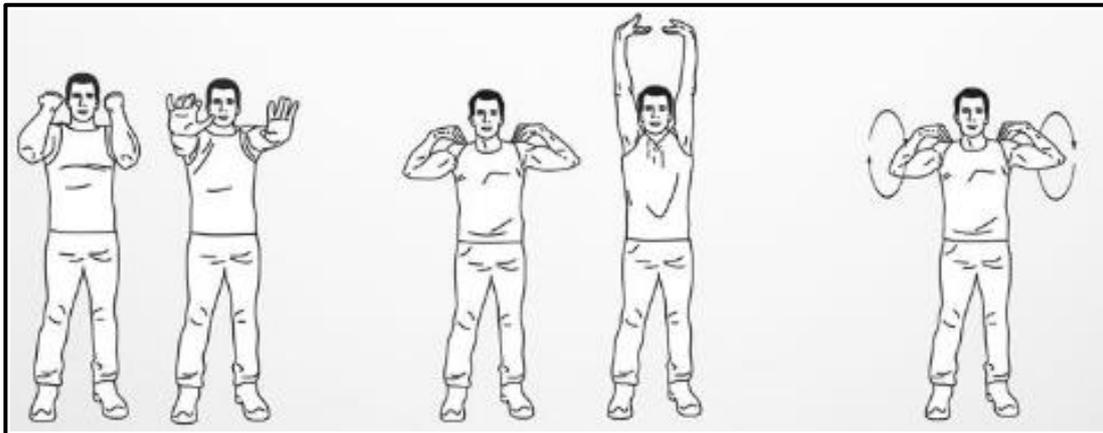
d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis, les autres deltoïdes sont quand même sollicités. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf par exemple avec 2 élastiques à poignées ou 2 bouteilles d'eau pour exécuter « l'oiseau », etc...

En plus, ça n'est pas vraiment la peine de rechercher des exercices pour les deltoïdes antérieurs & médians puisqu'ils sont déjà recrutés lorsque vous travaillez les pectoraux.



Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les épaules, faites principalement les deltoïdes postérieurs (arrière des épaules) puisque les 3 parties de l'épaule seront tout de même sollicitées.

Échauffements Épaules (20 mvts de chaque exercice) ...



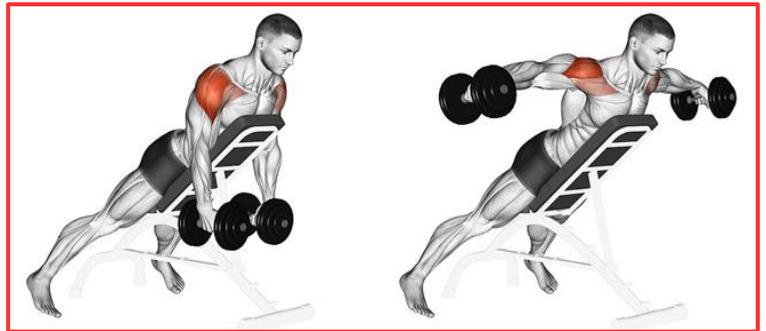
Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo n°1



OU



Ou Exos 7 à 10 avec Swiss-Ball
si vous n'avez pas de banc !

Exo n°2

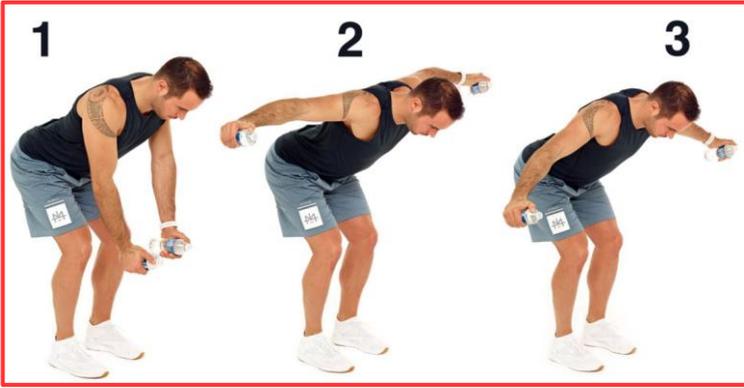
En allant
chercher le
plus possible
sur l'arrière.



OU



Exo n°3



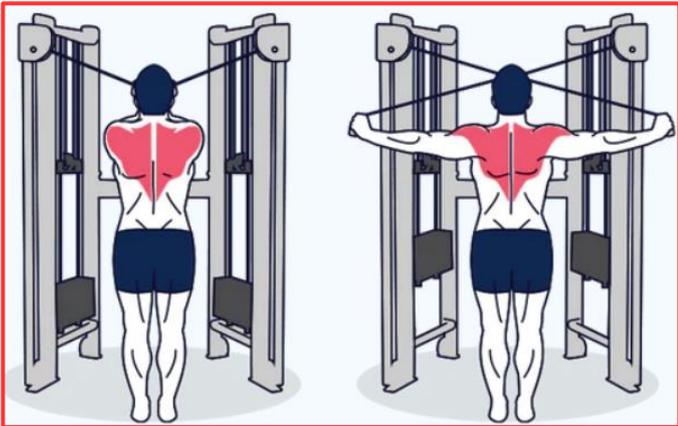
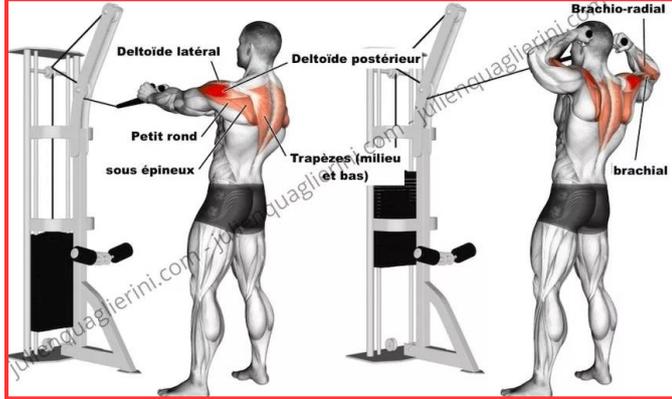
Avec sangles TRX

Exo n°4



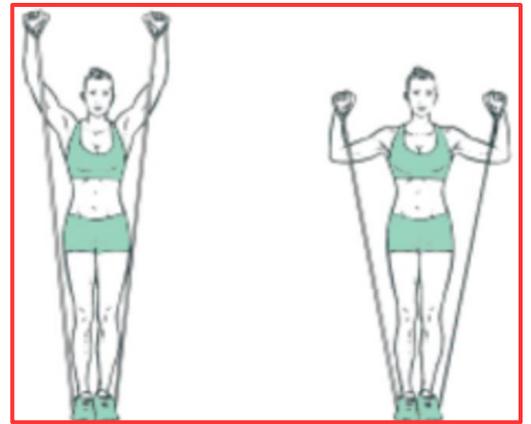
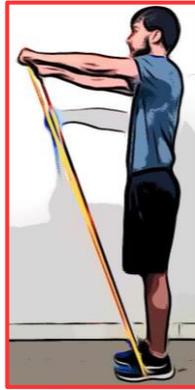
Exo n°5

Avec élastiques



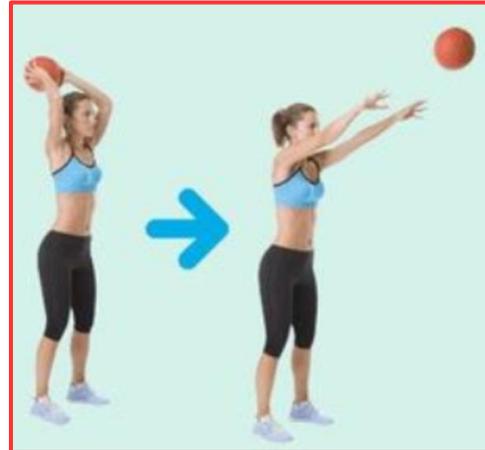
Exo n°6

Avec élastiques



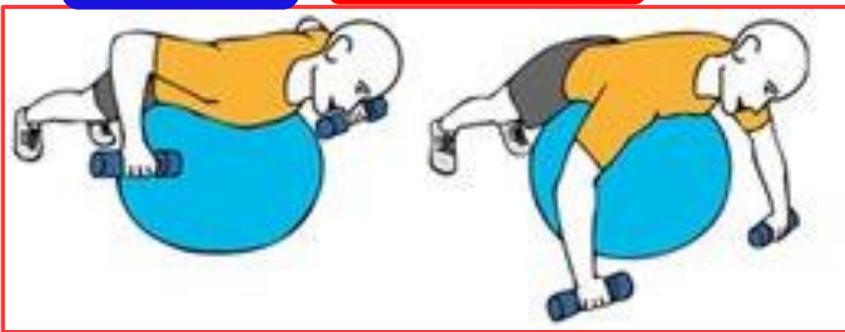
Exo n°7

Avec Medecine-Ball

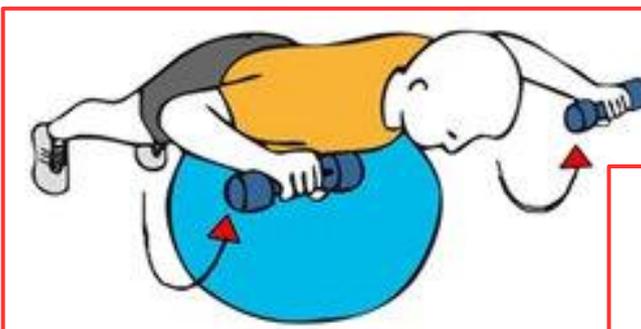


Exo n°8

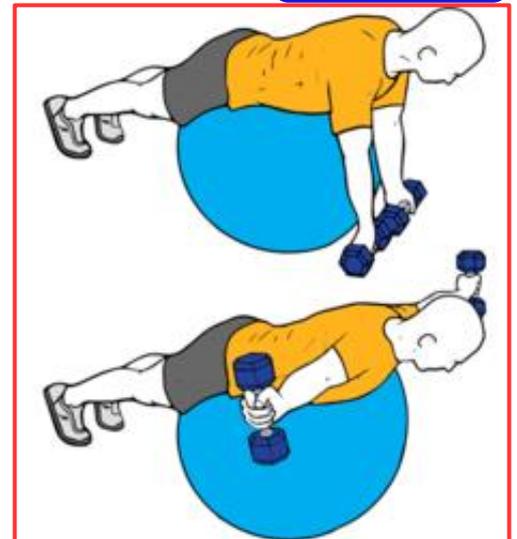
Avec Swiss-Ball



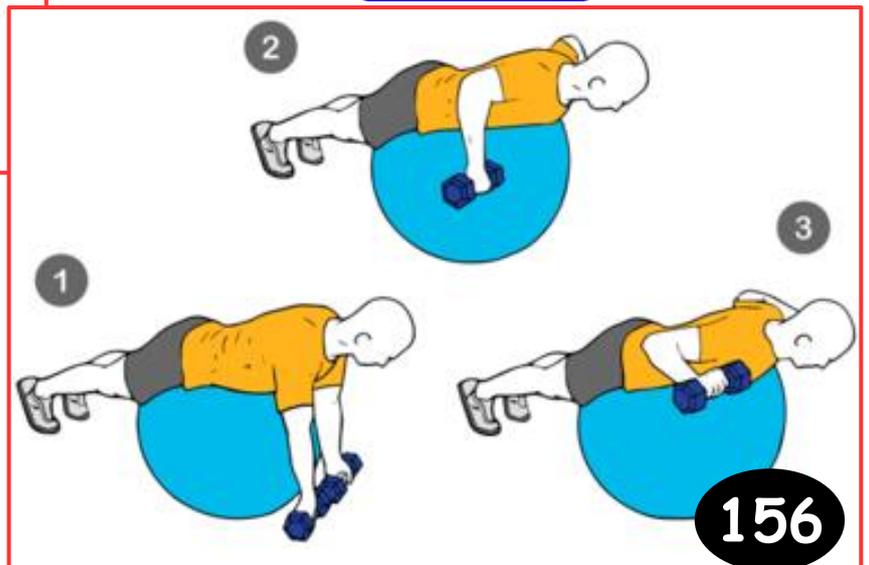
Exo n°10



Exo n°9

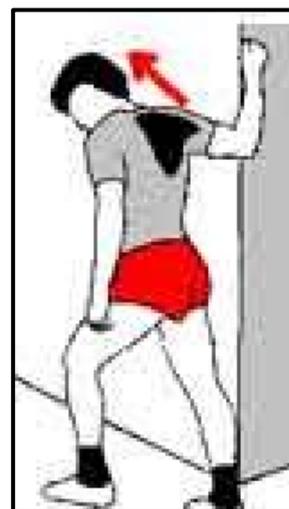
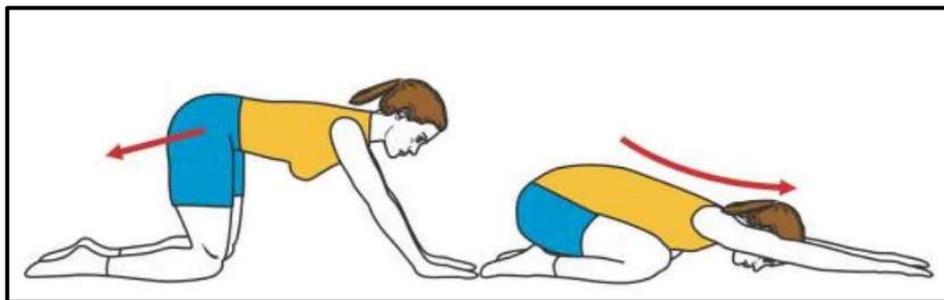


Exo n°11



Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaules).

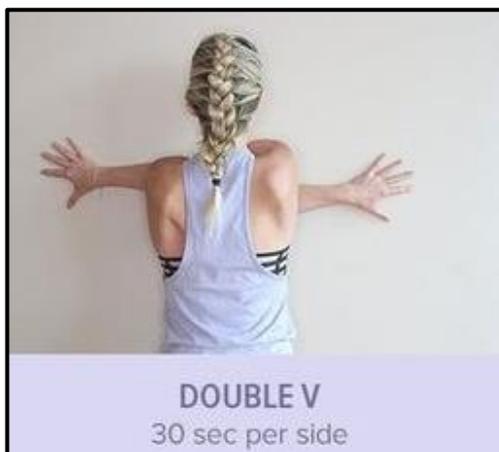
Tous ces étirements sont à réaliser au moins 1 heure après votre séance !



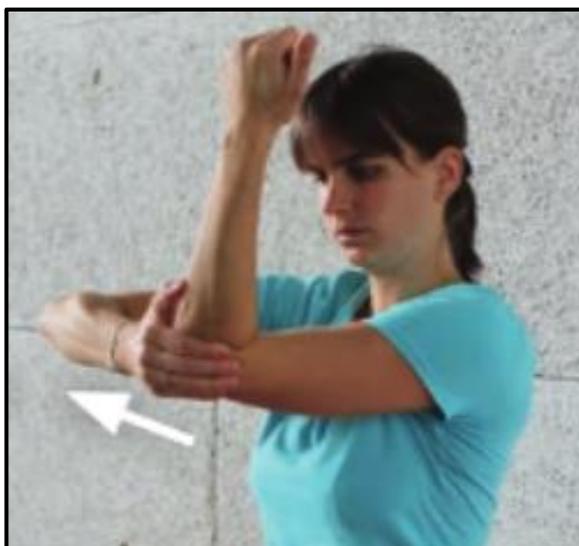
Consigne : Saisissez votre coude avec la main opposée et tirez latéralement.



Consigne : Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placer votre main sur le coude et exercer une pression vers vous.



Consigne : Saisissez votre poignet avec la main opposée puis tirez à la fois latéralement et vers le bas.



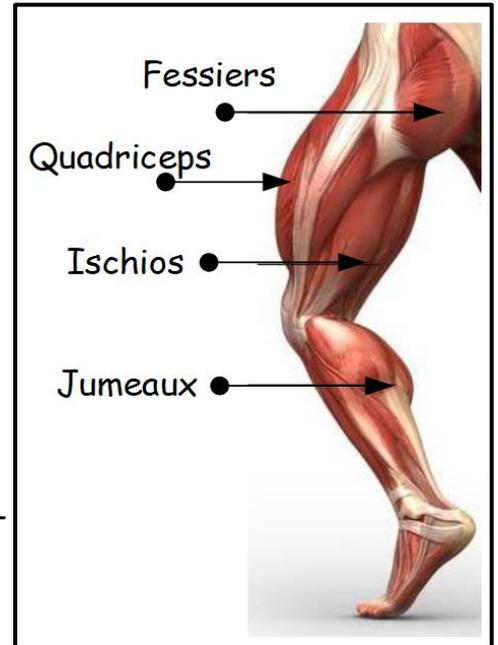
Infra-épineux :
Tirez votre coude à l'intérieur en maintenant votre main verticale. Votre dos ne doit pas bouger.

CUISSES & FESSIERS

Lorsque vous voulez développer vos Cuisses, vous pouvez anticiper des problèmes récurrents liés aux genoux :

- ✓ **Les quadriceps** : Renforcent la stabilité du genou.
- ✓ **Les vastes internes et externes** : Stabilisent certains tendons du genou.

Lorsque la blessure au genou nous le permet, il est chaudement recommandé de pratiquer une activité sportive ! L'usure du cartilage étant associée à une fonte musculaire, tonifier ses membres inférieurs diminue la douleur tout en restaurant la mobilité de cette articulation. De même, une rotule qui n'est pas dans l'axe, comme dans le syndrome fémoro-patellaire, engendre une souffrance qui deviendra supportable, voire imperceptible, si l'on renforce correctement ses cuisses.



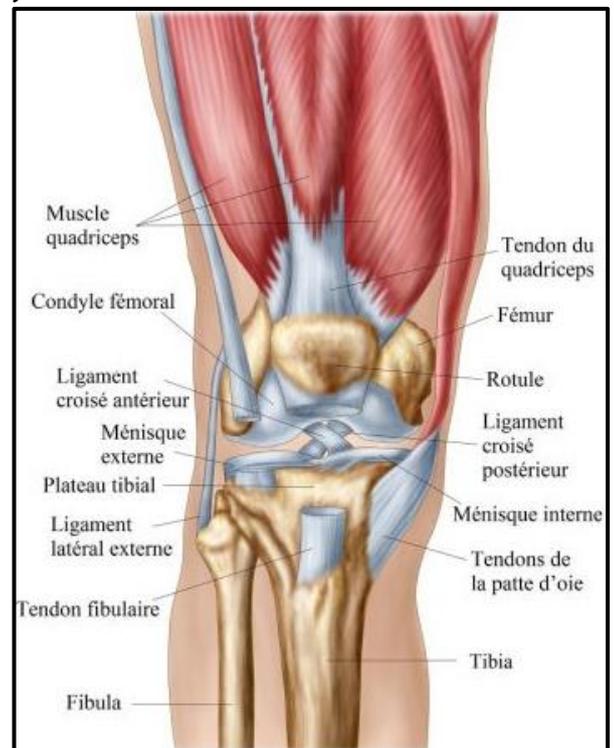
Difficultés de travailler les ischios (l'arrière des cuisses) :

À part avec la fameuse machine, leg-curl couché, lorsqu'on pratique sans matériel, les quadriceps ont tendance également à être sollicités malgré des exercices spécifiques ischio.

Les fessiers :

Lorsque vous travaillez les fessiers, les muscles des cuisses (Quadriceps & Ischios) sont également mobilisés.

De façon générale, lorsque votre intention est de travailler les cuisses, faites principalement les fessiers puisque les Quadriceps & Ischios seront quand même sollicités.



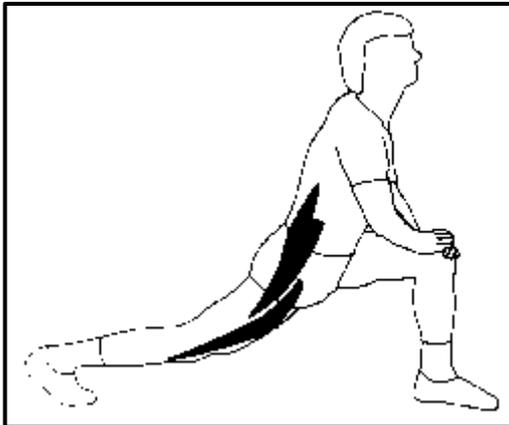
Au même titre que les dorsaux, les muscles des cuisses sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage consolider cette zone « utile » mais souvent on ne s'en rend compte que passée l'âge de la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis.

Échauffements Cuisses & Fessiers (suivre ces 4 mvts) ...

1) Trottiner pendant 10 minutes.

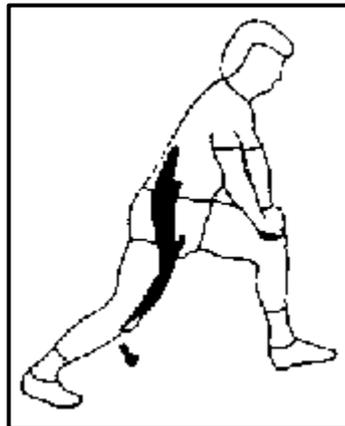
2) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



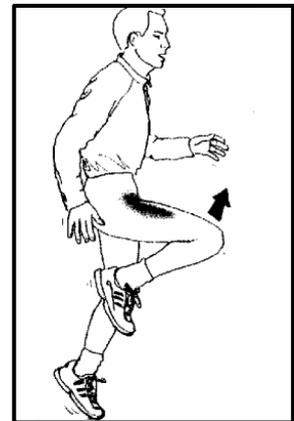
1^{er} Temps :

- Pousser les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit.
- On doit sentir la tension dans les hanches.
- Le stretching peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol.



2^{ème} Temps :

- Se tenir un pied en arrière en fente.
- Les mains en appui sur le genou.
- Appuyer au maximum la jambe arrière vers le sol.



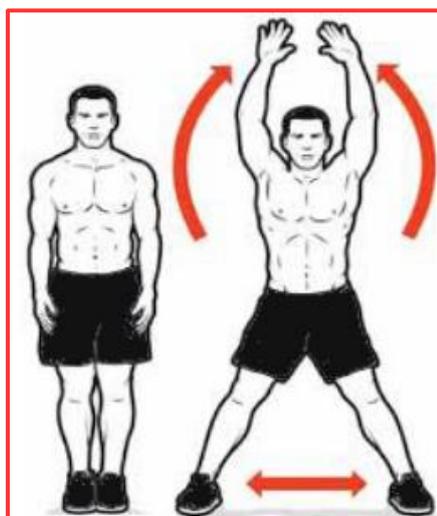
3^{ème} Temps :

Genoux / Poitrine.

3) Faire des mouvements de Talons/Fesses pendant 2 minutes :



4) Le Jumping-Jack pendant 2 minutes :

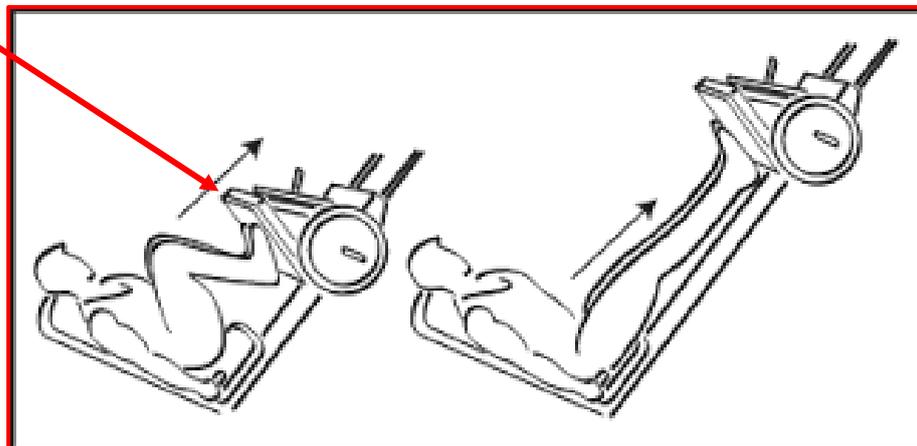


Ischios

Pour isoler les ischios, il n'y a guère que les 2 premières machines pour y arriver !

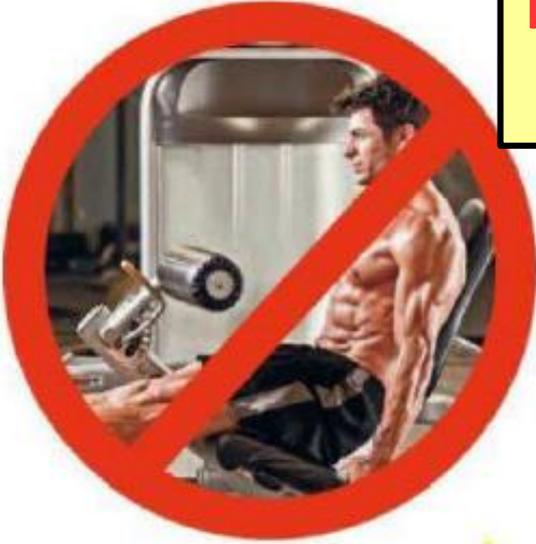


Pour travailler également les ischios sur presse, placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !



Pour des jambes musclées sans douleur

Pour les
problèmes de
GENOUX !



À éviter : Leg extension
A privilégier : Fente inversée

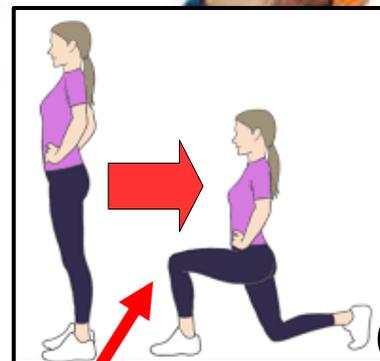
EXPLICATION Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contre poids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

EXÉCUTION En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.

**Fentes
en
reculant.**



**Veillez à ce que la pointe du genou
ne se déplace pas vers l'avant du pied
mais toujours vers l'arrière !!!**



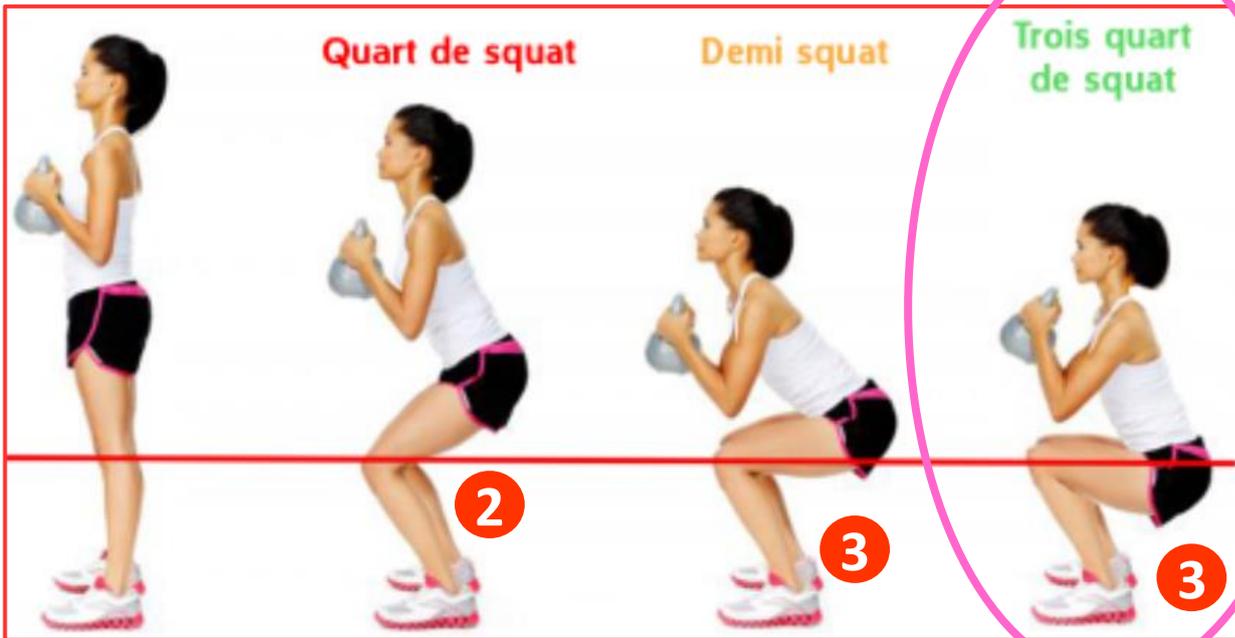
Fessiers

Dans tous les exercices de flexions des jambes, lorsque vous voulez travailler les fessiers, il s'agira de descendre davantage, c'est-à-dire que le haut des cuisses sera plus bas que son niveau parallèle au sol.

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Avec TRX

Exo n°1

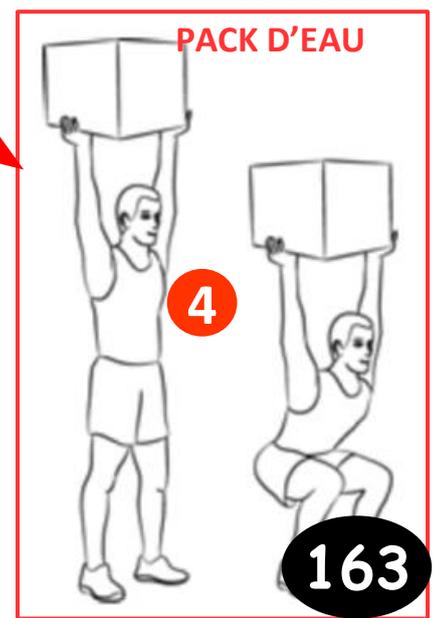


Adoptez ce travail musculaire en position basse pour solliciter davantage les fessiers...
Attention : Garder le dos droit !

Attention :
Garder le dos droit
sinon risque
de blessure !

OU

Squat Sumo pour travailler des muscles secondaires différents.



Exo n°2



OU

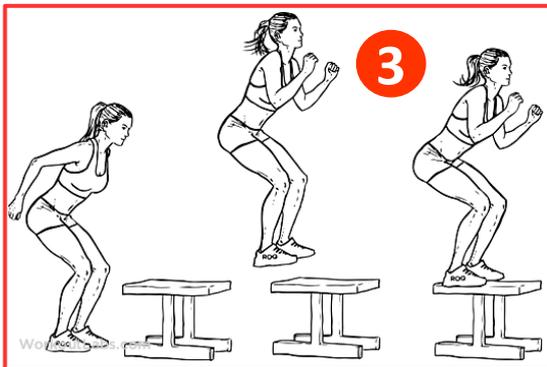


Exo n°3



Bien fléchir sur les jambes : avec la ligne des cuisses plus basse que la parallèle au sol.

Exo n°4



OU

Attention aux risques de chutes : exercice compliqué à exécuter !

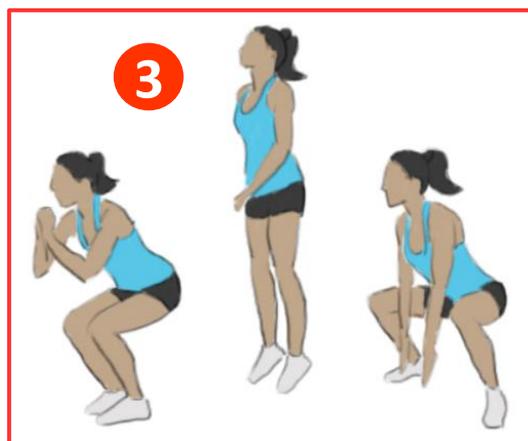


Exo n°5

Pas chassé puis descente écartée à la Sumo (garder dos bien droit).

Squat sauté écarté : Saut pieds joints & réception écartée.

Squat en charge sur une jambe (changez de jambe à chaque mvt).



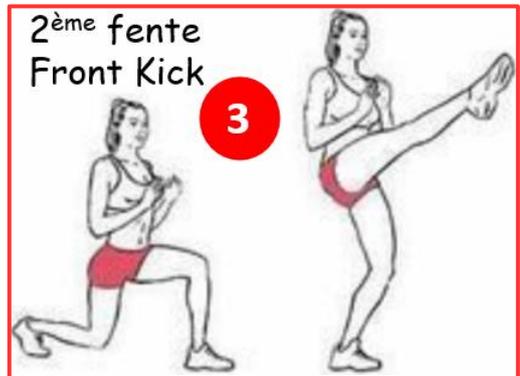


Exo n°6

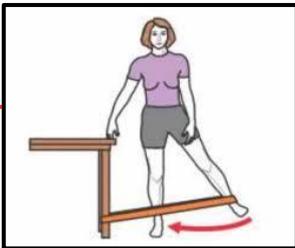


Exo n°7

Exo n°8



Adducteurs



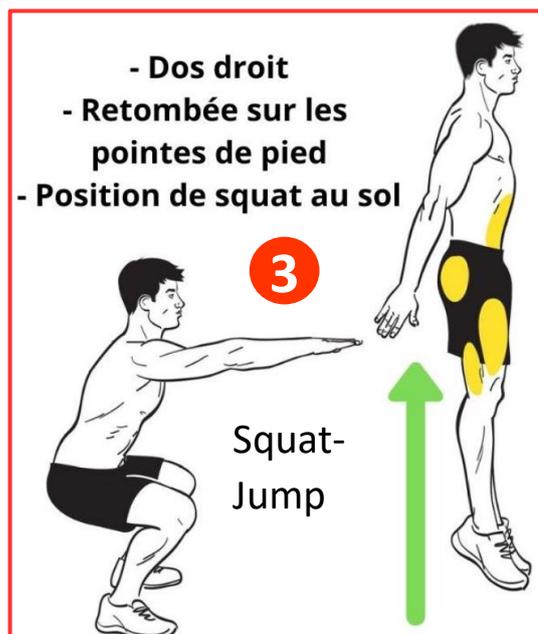
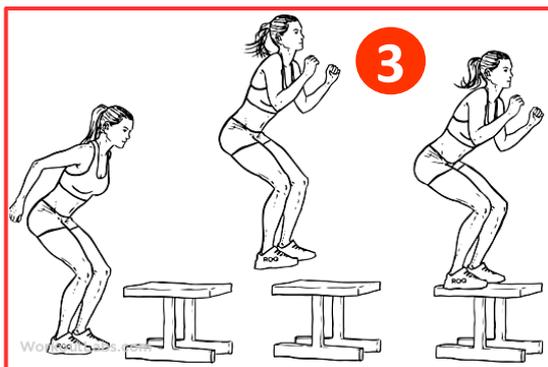
Sauter en étoile (en alternant, côté gauche et droit).



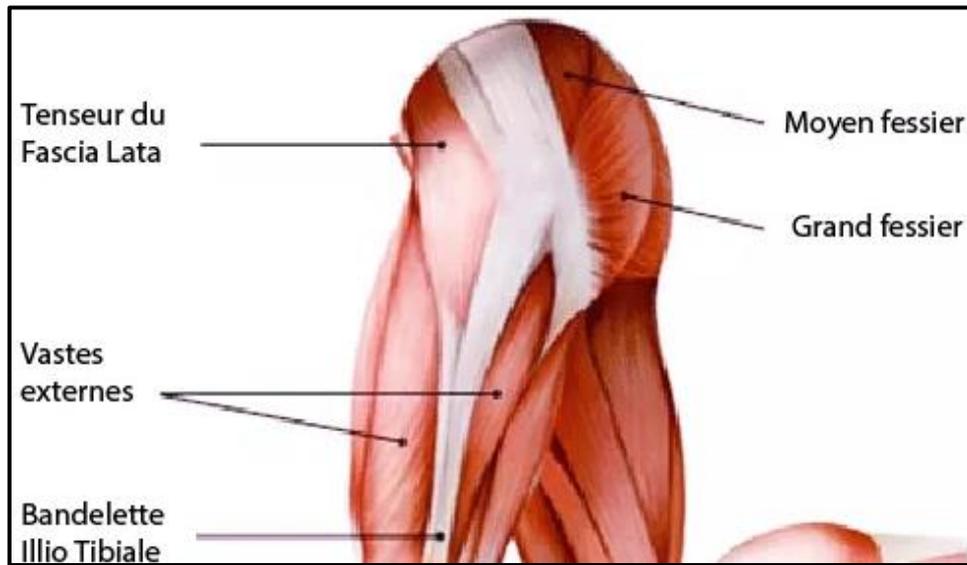
CARDIO & Fessiers

Pour finir votre séance de jambes, finissez par 2 des 4 exos ci-dessous à raison de 20 mvts de chacun !

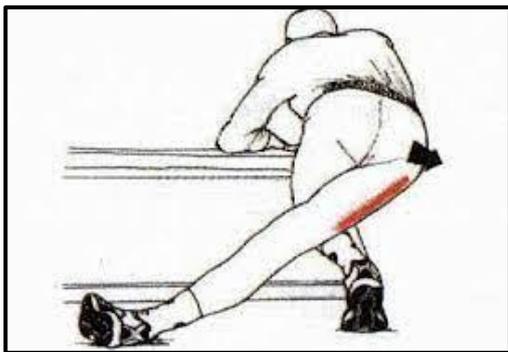
Exo n°9



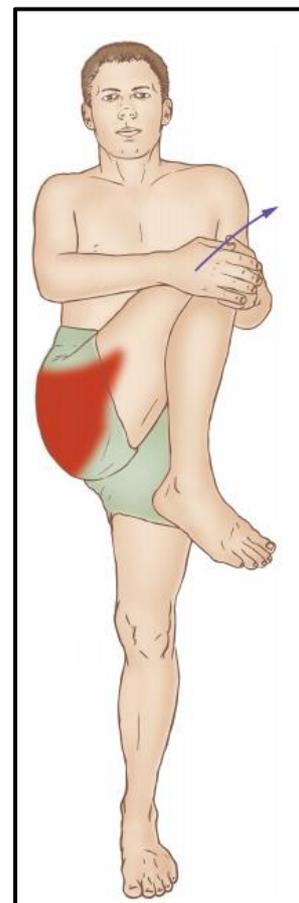
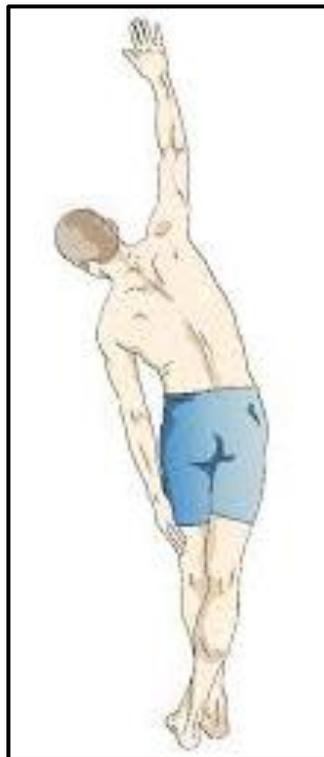
Étirements des Fessiers.



1) Étirer le Fascia Lata :



Psoas et tenseur du fascia lata



2) Étirer les fessiers :



Consigne :

- Jambes serrées, genoux fléchis contre poitrine.
- Mains posées contre tibia et doigts entrecroisés.
- Décollez vos pieds du sol et trouvez votre équilibre.
- Respirez profondément.



Consigne :

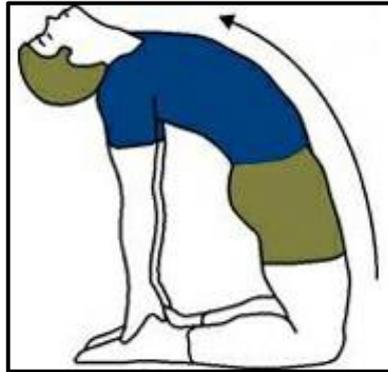
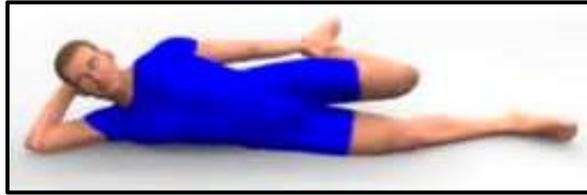
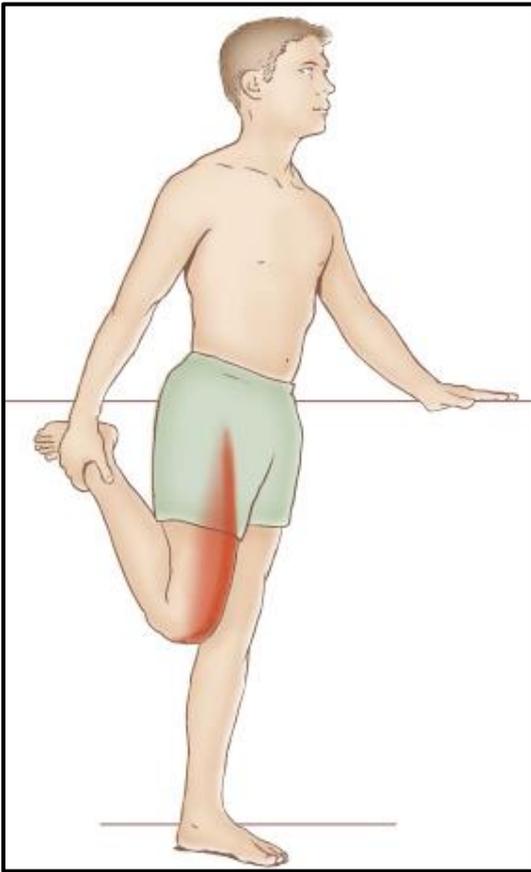
- Expirez en rentrant le ventre, tout en arrondissant le dos.
- A l'inspiration, basculez vers l'arrière en contrôlant le mouvement grâce aux muscles abdominaux.



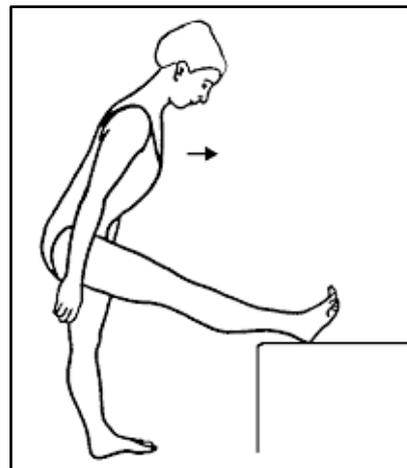
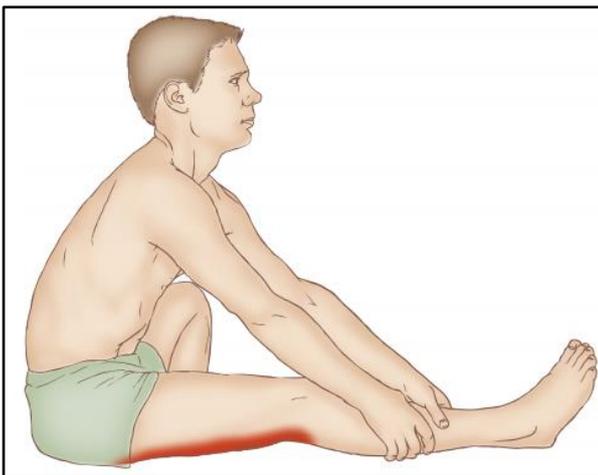
Consigne :

- Basculez jusqu'à ce que vos omoplates touchent le sol, les pieds en extension vers le ciel.
- Expirez et basculez en avant pour retrouver votre position de départ.
- Le ventre toujours rentré, le dos toujours arrondi.

3) Étirer les Quadriceps :

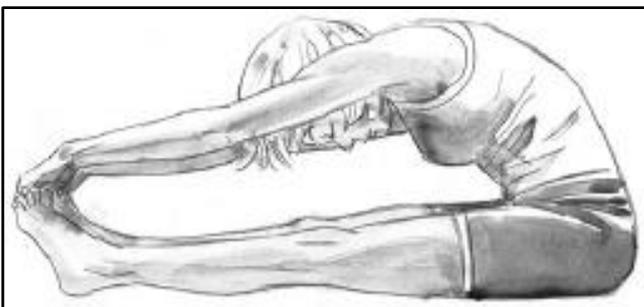


4) Étirer les Ischios :



Consigne :

- Jambes tendues à plat.
- Inclinez votre buste en avant en essayant d'attraper vos orteils ou votre voûte plantaire ou l'arrière de vos genoux si vous n'êtes pas très souple.
- Maintenez cette position 30 à 40 secondes en prenant le temps de respirer profondément pour vous détendre.

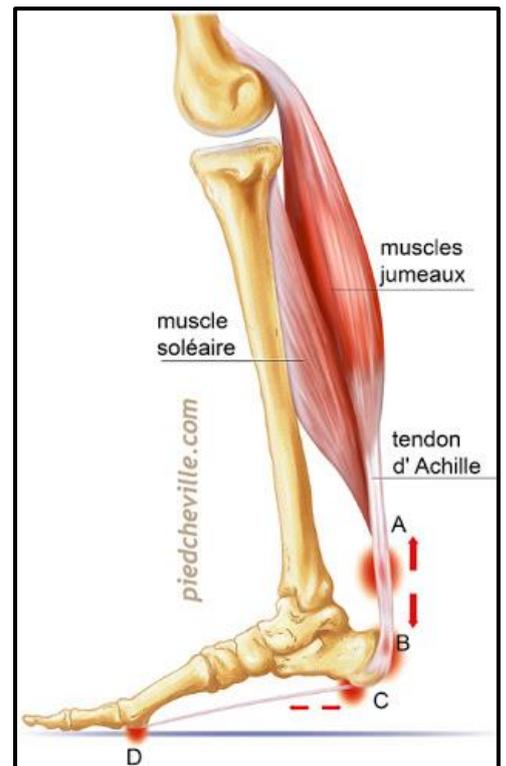




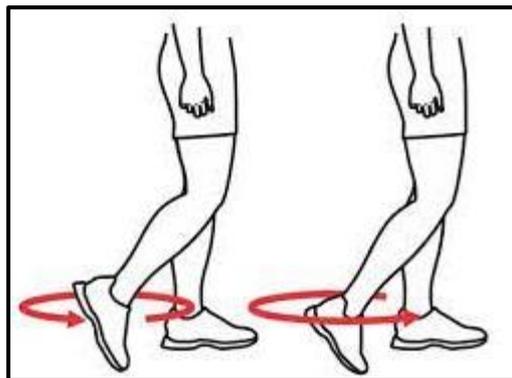
- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

MOLLETS & CHEVILLES

Lorsque vous voulez développer vos mollets, les **chevilles** sont mobilisées et renforcées, par contre il existe peu d'exercices variés. A part les différentes activités cardio ou des mouvements pointes de pieds, peu de possibilité pour développer cette région musculaire.



Échauffements Mollets & Chevilles (suivre ces 3 mvts)



Pointes de pieds :

- 10 secondes de chaque côté.
- Recommencez 1 fois.

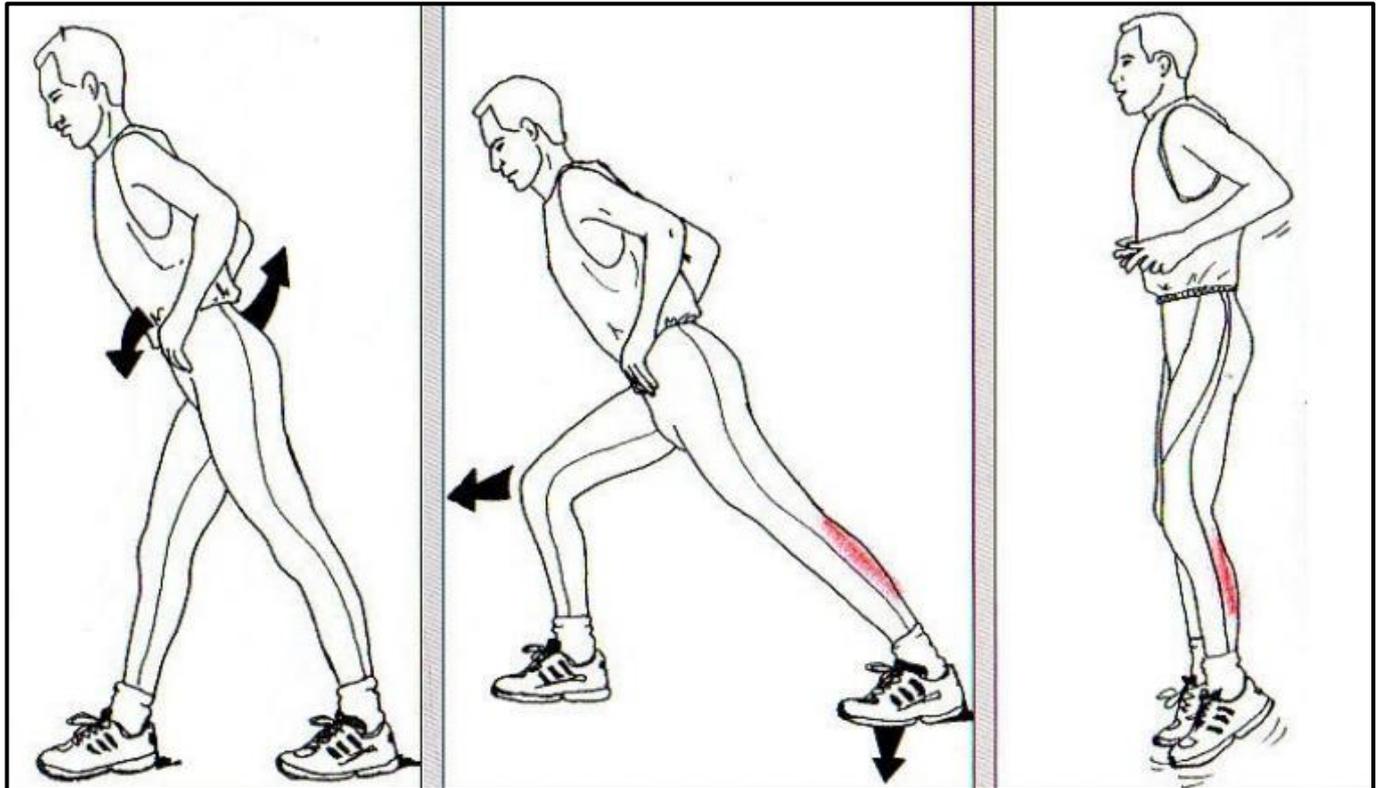


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

Consignes :

- Écartez les pieds légèrement plus que la largeur de vos hanches.
- Descendez le plus bas possible, comme pour vous accroupir.
- Si vos talons se décollent, vous pouvez vous aider de vos mains au sol pour les poser en reculant les fesses.
- Restez 2 secondes en bas puis remontez en contractant bien les fessiers.
- Recommencez, 3 fois...

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



1^{er} Temps :

- Talon fixé au sol.
- Avancez le buste et sortez les fesses.

2^{ème} Temps :

- Relevez le talon, soyez sur la pointe du pied
- Avancez le genou de la jambe opposée.

3^{ème} Temps :

Sautillements.

Investissement dans du petit matériel : Elastiques + TRX + Step = 70€ ou 110€

Elastiques avec poignées = 30€



Sangles TRX

20€ NOUVEAUTÉ

DOMYOS
DST STRAP TRAINING 100



STEP avec élastiques = 60€



Sinon STEP classique = 20€

Mollets & chevilles

Exo n°1

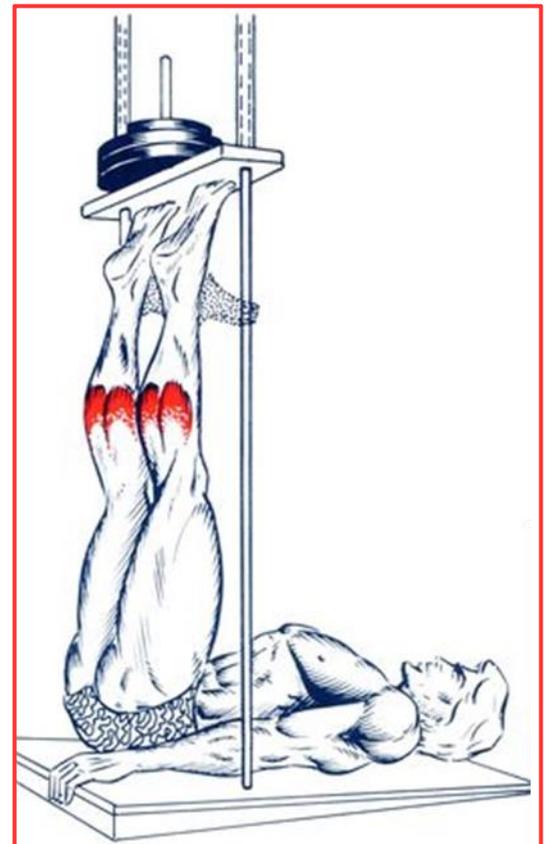
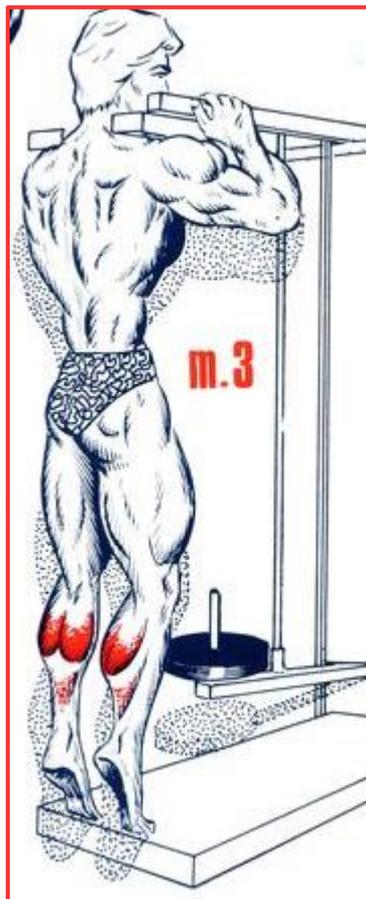
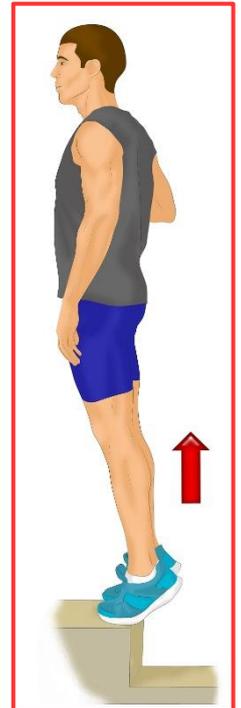
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

Sécurité : Eviter de cambrer le dos en contractant abdos & fessiers.

Ne pas reposer les talons au sol.



OU

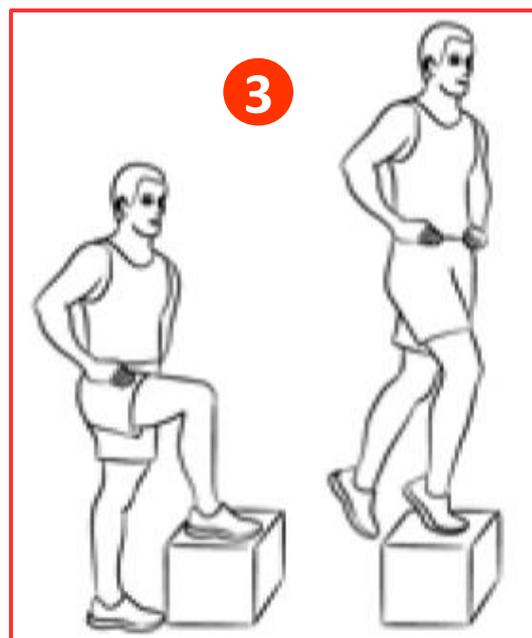


Exo n°2



Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). A faire sur une ou deux jambes.

Exo n°3



Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.

Exo n°4



Mollets & Chevilles en **CARDIO**

Parmi les 3 exos, faites-en 2 pendant 2 minutes chacun !

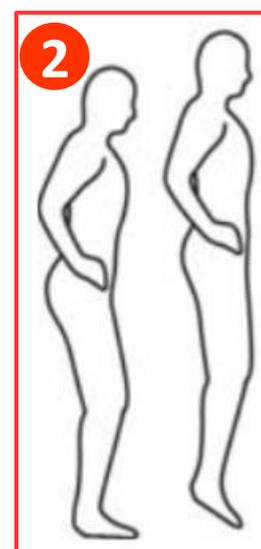
Pointes de pieds très
rapides sur STEP



Levés de genoux

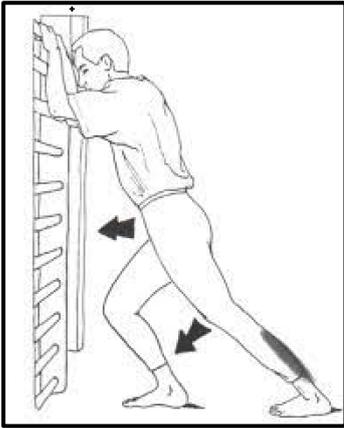


Sautillements
façon corde à
sauter



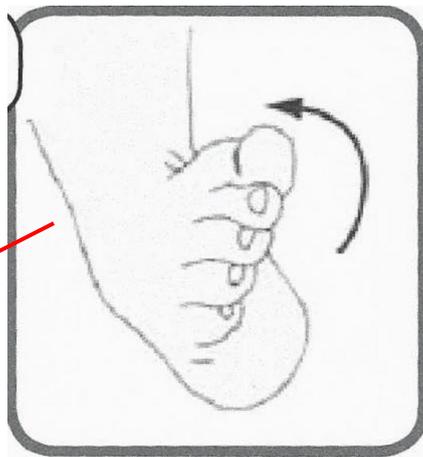
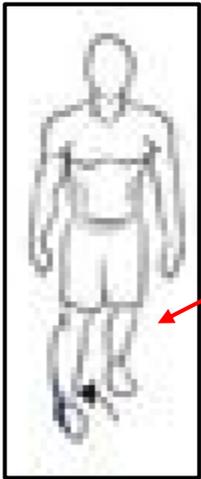
OU

Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

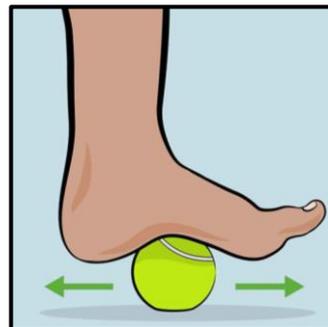


Consignes :

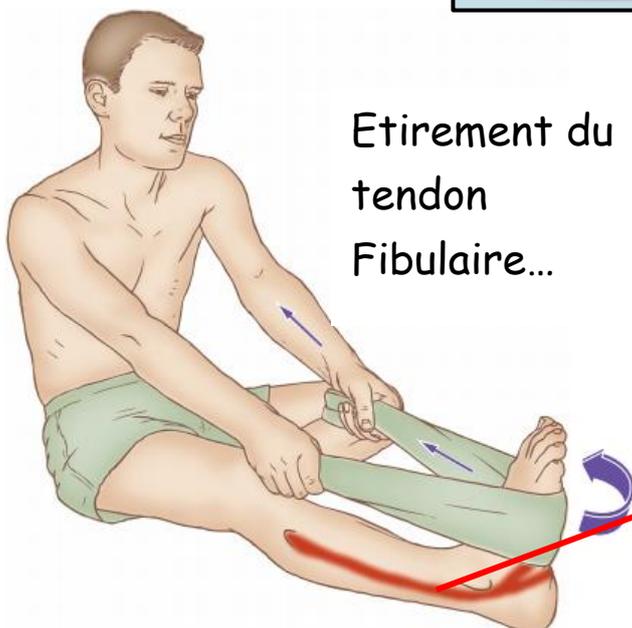
- Idéalement, trouvez une marche ou empilez des livres, et placez l'avant de votre pied dessus, le talon étant dans le vide.
- Pour l'étirement du mollet dans son ensemble, gardez le genou de la jambe étirée tendu et avancez le bassin vers le mur.
- Maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.



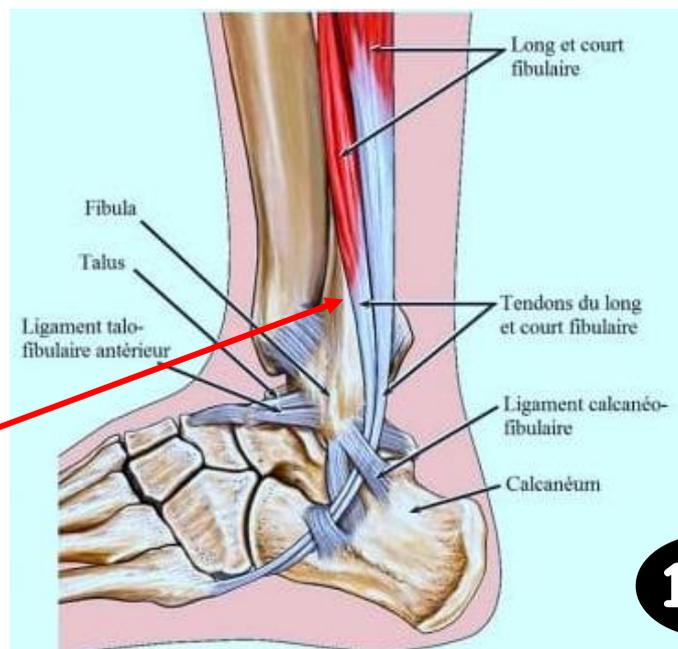
Étirements du gros orteil.



Massage de la voûte plantaire.



Étirement du tendon Fibulaire...



Programme Travail de FORCE Avec ou Sans Matériel (3 circuits)

Ces 3 circuits sont plus particulièrement conseillés pour les personnes qui veulent améliorer leur **force musculaire**. Il s'agira de soulever des charges très lourdes sur 4 à 8 répétitions. Etant donné les risques de blessures sur les articulations, il faudra se placer correctement (Dos droit. Sur des flexions de jambes, les pointes de genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied).

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de tous les muscles du corps :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Epaulés.

Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



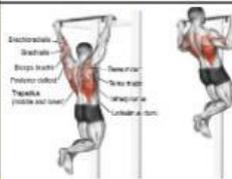
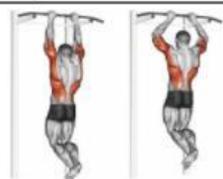
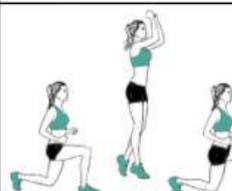
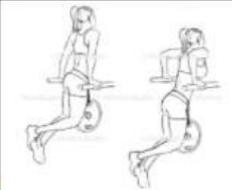
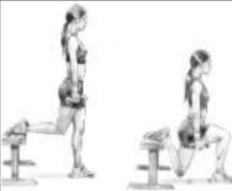
Entraînement dans l'idéal :

Sur un circuit, entre chaque exercice, votre temps de récupération doit être entre 1 et 3 minutes en fonction de l'effort fourni.

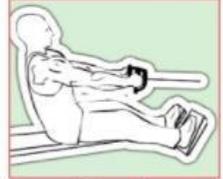
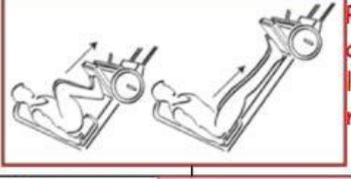
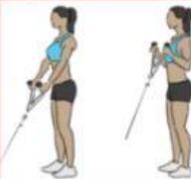
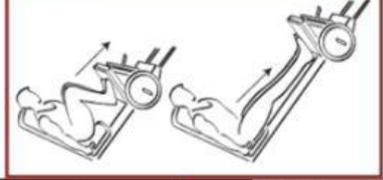
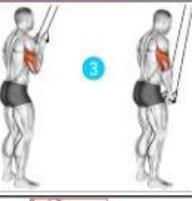
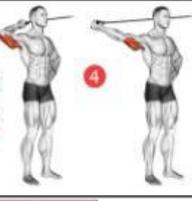
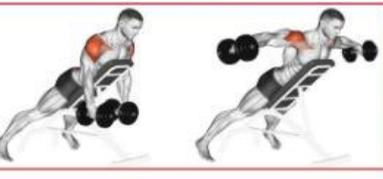
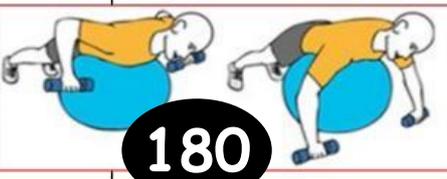
Refaites 2 à 3 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 🤸

Circuit Travail de Force 1 Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT TRAVAIL DE FORCE	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Mvts rapides</p>	Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2	DOS	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">6</div> <div style="background-color: #90EE90; color: white; padding: 2px;">2</div>
3	SQUAT En charge Sur une Jambe	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Descendre très bas et bloquer 3s avant de changer de jambe</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">6</div> <div style="background-color: #90EE90; color: white; padding: 2px;">2</div>
4	BICEPS	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute</p>	Essayez de ne pas avoir un mouvement de balancier avec les jambes	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">6</div> <div style="background-color: #90EE90; color: white; padding: 2px;">2</div>
5	FENTES Alternées Sautées	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">En progressant, saut très haut et flexion très basse</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #90EE90; color: white; padding: 2px;">6</div>
6	TRICEPS Sur DIPS	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	Garder la position basse pendant 3s	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: white; padding: 2px;">2</div>
7	FLEXION Pointe de pieds sur Muret	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et rester en position haute 2s (changer de jambe à chaque fois)</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">6</div> <div style="background-color: #90EE90; color: white; padding: 2px;">2</div>
8	POMPES Déclinées			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: white; padding: 2px;">3</div>
9	FENTES	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Garder la position basse pendant 3s</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: white; padding: 2px;">4</div>
10	TRICEPS			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">18</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #90EE90; color: white; padding: 2px;">6</div>

Circuit Travail de Force 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 1 avec <u>Matériels</u>			REP'			
1	4 exos à Enchaîner	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Mvts rapides</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>		200			
2	DOS					30		
					20	10		
3	Ischios					<p style="color: red; font-weight: bold;">Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>		16
					8	4		
4	BICEPS			<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec TRX Avec élastiques</p>				16
					8	4		
5	Presse Quadri			<p style="font-weight: bold;">Mini-Sauts</p>			15	
					10	5		
6	TRICEPS		 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Avec TRX</p>		<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec élastiques</p>			16
					8	4		
7	FLEXION Pointe de pieds						30	
					20	10		
8	Développé Incliné			<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;"><u>OU</u></p>				16
					8	4		
9	Fessiers						16	
					8	4		
10	EPAULES Postérieures			<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;"><u>OU</u></p>			20	
					12	6		

Circuit Travail de Force 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 2 avec <u>Matériels</u>			REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>		200
2	Haut Du DOS	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec TRX</p>		30 20 10	
3	SQUAT Sauts Step	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Garder le dos bien droit !</p>		20 12 6	
4	BICEPS			16 8 4	
5	SQUAT en Charge	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec un pack d'eau</p>		16 8 2	
6	TRICEPS	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec Altères</p>		20 10 6	
7	FLEXION Pointe de pieds			30 20 10	
8	Pull-Over	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Pull-over à la poulie haute</p>		20 10 5	
9	SQUAT Box	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Attention aux risques de chutes</p>		15 10 5	
10	EPAULES Postérieures	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec élastiques</p>		20 10 5	

Programme Explosivité

Avec ou Sans Matériel (4 circuits)

Ces 4 circuits sont plus particulièrement conseillés pour les personnes qui veulent améliorer leur explosivité. Qualité indispensable dans tous les sports collectifs et dans les sports de combats, il s'agira de travailler aussi bien le haut que le bas du corps.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de tous les muscles du corps :

- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Epaulés.

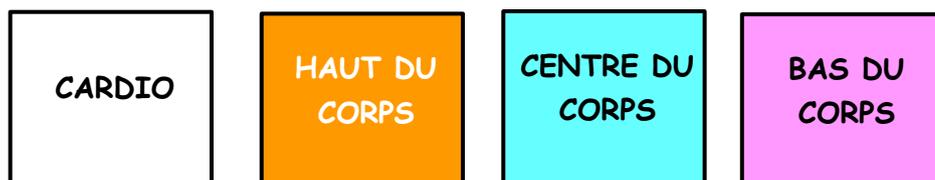
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



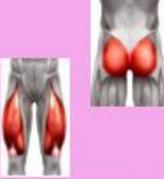
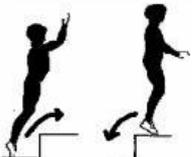
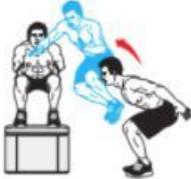
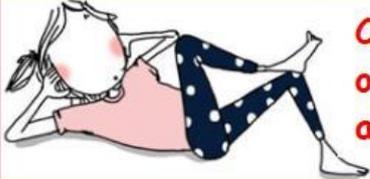
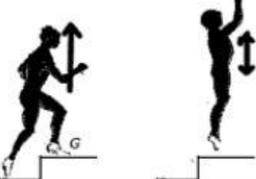
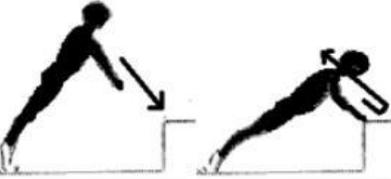
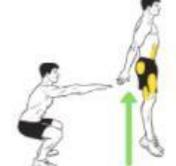
Entraînement dans l'idéal :

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

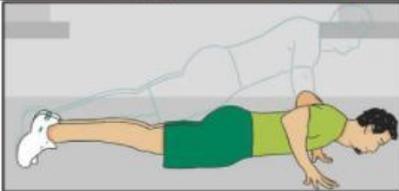
Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

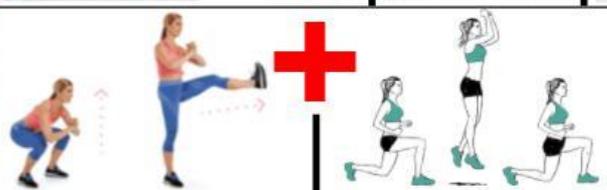
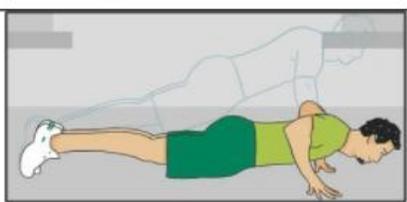
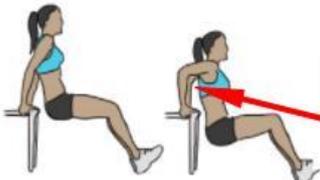
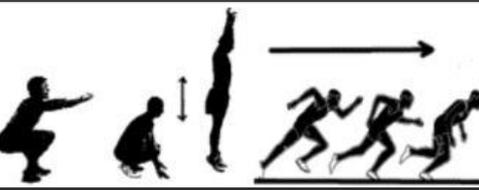
Circuit Explosivité Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit EXPLOSIVITÉ	VARIANTE	REP'	
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;">Mvts rapides</p>	Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.	200	
2	SAUT Sur Muret		 <p style="color: red; text-align: center;">Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).</p>	Très dur		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>
3	ABDOS		 <p style="color: red; text-align: center;">Coude genou opposé en alternance.</p>	En position debout		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">6</div>
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;">En progressant, saut très haut et flexion très basse.</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>	
5	Trapèzes		 <p style="color: red; text-align: center;">Avec bouteilles d'eau : Descente contrôlée mais montée très rapide !</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>	
6	Impulsion alternée Sur Muret		 <p style="color: red; text-align: center;">En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">6</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">2</div>	
7	POMPES Inclinées		 <p style="color: red; text-align: center;">Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">6</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">2</div>	
8	SQUAT JUMP		 <p style="color: red; text-align: center;"> - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol </p>	Minis-Sauts	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">5</div>	
9	TRICEPS Au sol ou mur		 <p style="color: red; text-align: center;">Descente contrôlée mais montée très rapide !</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">6</div>	
10+	Flexion Sprint	COMPLET	 <p style="color: red; text-align: center;"> 1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres. </p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>	

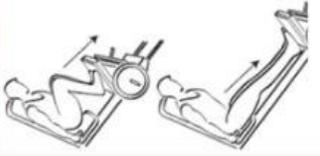
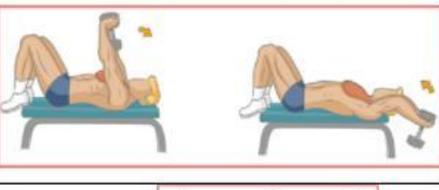
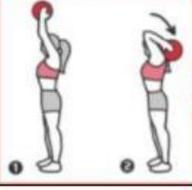
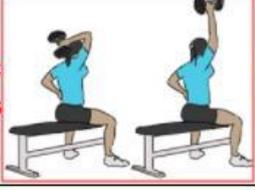
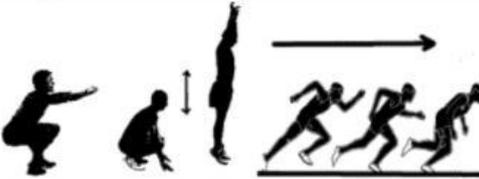
Circuit Explosivité Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit EXPLOSIVITÉ Avec Matériels			REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>	Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.	200
2	BICEPS		À chaque rep', monter en contraction rapidement puis contrôler la descente		12 6 3
3	Épaules & Punch				16 8 4
4	SQUAT Box		Sauts avant arrière sans arrêt	Attention aux risques de chutes	15 10 5
5	DOS		Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente très lente.		12 6 2
6	GENOUX POITRINE	COMPLET			16 8 4
7	POMPES Inclinées		Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.		12 8 4
8	SQUAT Sauts Step		Garder le dos bien droit !		20 12 6
9	Pompes Sur bout Doigts				12 6 2
10+	Flexion Sprint	COMPLET		1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres.	20 12 2

Circuit Sport de Combat Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit SPORT DE COMBAT	VARIANTE	REP'
1	6 exos à Enchaîner	 Mvts rapides	Sur ces 6 exos, faire 50 reps de chacun.	300
2	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied (les jambes se croisent au sommet du saut) et ne plus poser les talons au sol. Changer de jambe à chaque fois.	30
				20
				10
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée	 OU	Jambes & bras très écartés	16
				8
				4
4	SQUATS & FENTES Sautées		En progressant, saut très haut et flexion très basse.	20
				12
				2
5	épaules		Avec des bouteilles d'eau, descente contrôlée mais montée très rapide	16
				8
				4
6	SQUAT Saut		Saut pieds joints puis réception écartés.	16
				8
				4
7	Pompes Sur bout Doigts			12
				6
				2
8	FENTES		1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète + extension rapide. La descente, jambe angle droit, pas davantage !	16
				8
				2
9	DIPS Sur Chaise		Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond et rapidement	20
				10
				4
10+	Flexion Sprint		1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres.	20
				10
				2

Circuit Sport de Combat Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit SPORT DE COMBAT Avec Matériels			REP'	
1	6 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Mvts rapides</p>		Sur ces 6 exos, faire 50 reps de chacun.	300
2	CLIMBERS	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Avec TRX</p>	OU	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; text-align: center;">20</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px; text-align: center;">10</div>
3	Saut En Étoile	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; text-align: center;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px; text-align: center;">4</div>
4	Presse Quadri	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente plus lente..</p>	Minis-Sauts		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">15</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; text-align: center;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px; text-align: center;">5</div>
5	DOS	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente contrôlée.</p>			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">12</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; text-align: center;">6</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px; text-align: center;">2</div>
6	Gainage + Squat	COMPLET				<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">12</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; text-align: center;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px; text-align: center;">4</div>
7	Pull-Over	COMPLET		 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Pull-over à la poulie haute</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; text-align: center;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px; text-align: center;">5</div>
8	Cuisses & Épaules	COMPLET	 <p style="font-size: 0.8em;">1 2 3</p>			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; text-align: center;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px; text-align: center;">4</div>
9	TRICEPS	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Altères</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; text-align: center;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px; text-align: center;">6</div>
10 +	Flexion + Sprint	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold;">1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres.</p>			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; text-align: center;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px; text-align: center;">4</div>

Programme Equilibre & Souplesse Sans Matériel (2 circuits)

Ces 2 circuits sont plus particulièrement conseillés pour les personnes qui veulent améliorer leur Equilibre, Souplesse et Mobilité.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de tous les muscles du corps :

- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Epoules.

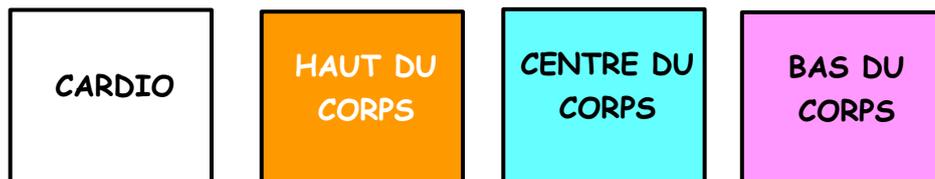
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



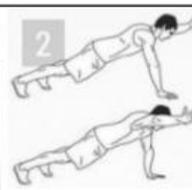
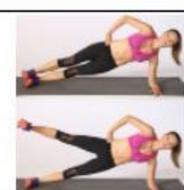
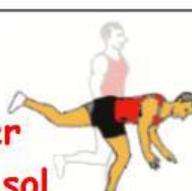
Entraînement dans l'idéal :

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Équilibre Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT ÉQUILIBRE	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE 	 Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30
				20
				10
2	FENTES Croisées 	 Garder le dos bien droit.	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée 	 OU 	Si vous avez des problèmes aux épaules 	20
				12
				6
4	SQUAT Équilibre Pendule 	 Garder le dos bien droit.	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
5	Gainage Latéral Droit 	 Sur main ou sur coude...		20
				12
				6
6	Sauts Pointes de Pied 	 OU 	Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer la cheville (limite le risque d'entorses).	16
				8
				4
7	SQUAT Front Kick 	 OU 	Très dur 	20
				12
				6
8	Gainage Latéral Gauche 	 Sur main ou sur coude...		20
				12
				6
9	FLEXION Pointe de Pieds ou Oscillations 	 OU  Ne pas poser les talons au sol	 OU 	16
				8
				4
10	CLIMBERS 	 OU 	La main vient toucher le genou opposé. 	16
				8
				4

Circuit Mobilité Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT MOBILITÉ	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; margin-right: 5px;">CARDIO</div> </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Myts rapides Pointes de pieds</p>	Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2				16
				8
				4
3				16
				8
				4
4				16
				8
				4
5				16
				8
				4
6				16
				8
				4
7				16
				8
				4
8				16
				8
				4
9				16
				8
				4
10				16
				8
				4

PARCOURS SANTÉ

Ce genre de circuits avec groupes d'ateliers est particulièrement intéressant lorsqu'on est plusieurs pratiquants à vouloir travailler ensemble.

1^{er} Groupe
de 6 exos

Haut du corps

2^{ème} Groupe
de 6 exos

Bas du corps

Fonctionnement de ce circuit particulier :

1. Il s'agit d'abord de faire un bon échauffement de l'ensemble du corps.
2. On commence par le 1^{er} groupe = Travail du Haut du corps. Chacune des personnes choisie un des 6 exos proposés. Le chrono est lancé.
3. Pendant un temps imparti (30 secondes ou 45 secondes ou 1 minute, etc...), l'exercice est effectué.
4. A la fin du chrono, il sera temps de se rendre devant le prochain groupe (le Bas du corps) en petite foulée (récupération active).
5. Etc... Et après la fin du 4^{ème} groupe, on peut se donner 1 minute de récupération passive avant l'entame du 2^{ème} tour.

Matériel nécessaire mais pas indispensable :

- ✓ Un tapis d'abdo.
- ✓ Une sangle TRX.
- ✓ Un Step.
- ✓ Un Medecine-Ball.
- ✓ Des marches d'escalier.

4^{ème} Groupe
de 6 exos

Cardio

3^{ème} Groupe
de 6 exos

Centre du corps

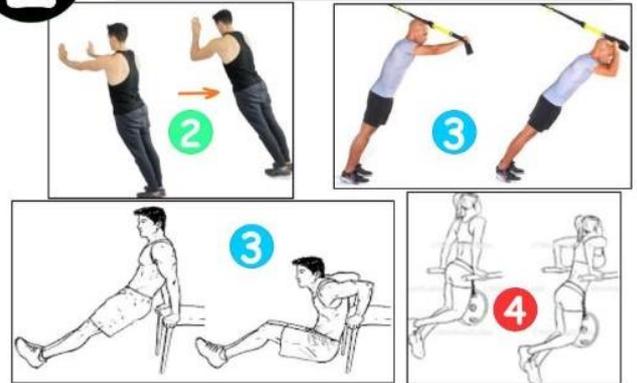
Ces 4 groupes d'ateliers sont détaillés dans les pages suivantes...

1^{er} groupe de travail :

1 Le DOS



2 Les TRICEPS



6 Les BICEPS



Parcours de Santé

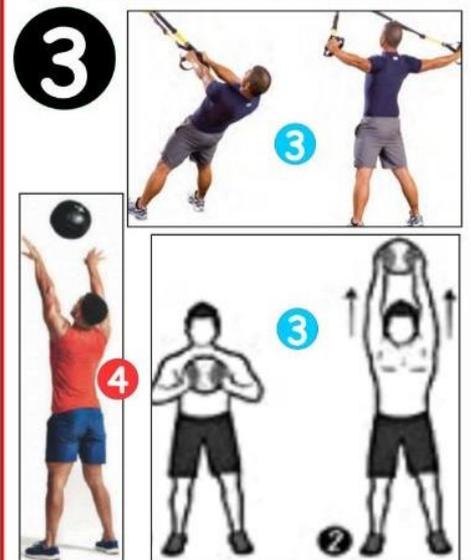


Matériel nécessaire :
* 4 medecines-ball.
* 2 chaises.

LE HAUT DU CORPS

Par niveaux 1 2 3
de difficulté : 4 5

Les ÉPAULES



5 Les PECTORAUX



4 Les ÉPAULES

Gardez bien les fesses surélevées lors de la planche ! + Gainage



2ème groupe de travail :

1 La CHAISE - Quadriceps



5
Difficulté supplémentaire : une jambe tendue après l'autre.

Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.

Pieds légèrement écartés, les cuisses parallèles au sol et les jambes forment un angle droit.

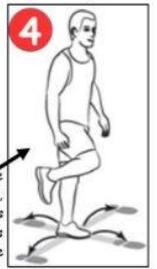
2 Les MOLLETS



Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer...

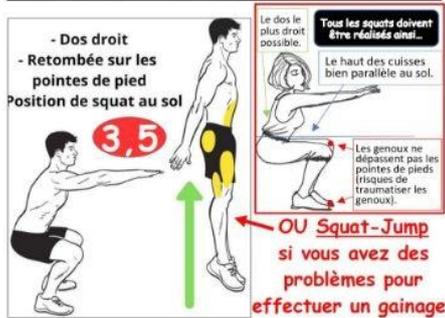


Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois).



Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). A faire sur une ou deux jambes.

6 BURPEES sans pompe



- Dos droit
- Retombée sur les pointes de pied

Le dos le plus droit possible.
Tout les squats doivent être réalisés ainsi!
Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).
OU Squat-Jump si vous avez des problèmes pour effectuer un gainage.

Parcours de Santé



Matériel nécessaire :
* 4 Steps.

LE BAS DU CORPS

Par niveaux 1 2 3
de difficulté : 4 5

3 SQUAT Quadriceps ou Fessiers

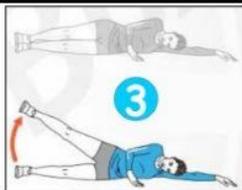
Pour travailler davantage les fessiers



Squat sauté écarté : Saut pieds joints & réception écartée

Le dos le plus droit possible.
Tout les squats doivent être réalisés ainsi!
Le haut des cuisses bien parallèle au sol.
Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

5 Les FESSIERS



4 FENTES & inversées



Si vous avez des problèmes De Genoux : Fentes Arrières



Attention : Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied.
Dans l'idéal, la cuisse parallèle au sol et la jambe doit former un angle droit.

3ème groupe de travail :

CLIMBERS - Lombaires/cardio

1

Essayez de toucher le coude avec le genou !

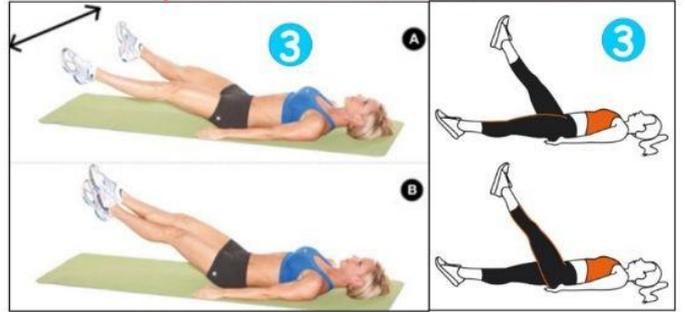


Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !



2 Les Abdos - Ciseaux

Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires.



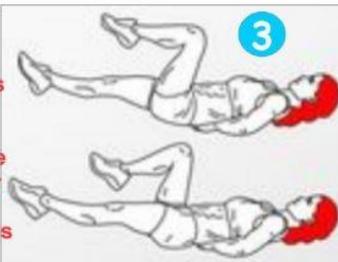
Les abdos obliques

6

3 ABDOMINAUX coude-genou croisés à gauche et à droite



Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires



Parcours de Santé



LE CENTRE DU CORPS

Par niveaux **1** **2** **3**
de difficulté : **4** **5**

Gainage sur TRX

3

Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !



Les Lombaires & obliques

5



Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !



4 PONT - lombaires

Redescendez le bassin sans toucher le sol.



4ème groupe de travail :

1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



OU



2 COURIR en marche arrière



Aller = Courir en arrière jusqu'à la porte.

Retour = Sprint jusqu'aux escaliers.

6 Boxing-Stepping

Synchronisez les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP...

3



Parcours de Santé



Matériel nécessaire :
* 4 Steps.

CARDIO

Par niveaux **1 2 3**
de difficulté : **4 5**

3 Pointes de pieds sur STEP

Enchaînements très rapides !

2



5 Doubles appuis échelle de rythme



4 COURSES ESCALIERS



La descente proche de la rampe d'escaliers pour éviter la chute

Efforts Alimentaires & Physiques

Votre programme sportif de la semaine selon votre niveau :

Niveaux Description	<u>Niveau 1</u> Pour une mise en route en douceur.	<u>Niveau 2</u> Pour confirmés.	<u>Niveau 3</u> Pour acharnés 😊.
Précisions	Les débutants & personnes curieuses qui veulent s'essayer.	Vous avez validé le "niveau 1 en douceur" et vous voulez tenter un rythme plus soutenu.	Attention de ne pas s'écoeurer ! S'il le faut, redescendez d'un niveau.
Rythme de la semaine	<u>Au moins 45 minutes</u> d'exercices tous les 2 jours ⇒ 3 fois par semaine.	Quasiment tous les jours → 5 à 6 fois par semaine	Quasiment 2 fois par jour → 10 à 14 fois par semaine
Programmations Voir pages 62 à 180 pour les différents programmes sportifs...	<p>J1 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J2 = Repos.</p> <p>J3 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J4 = Repos.</p> <p>J5 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>Etc...</p>	<p>J1 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J2 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J3 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J4 = Repos.</p> <p>J5 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>Etc...</p>	<p>J1 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p>J2 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p>J3 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p>Etc...</p>

ORGANISATION DE 3 JOURNÉES SPORTIVES TYPES

En fonction de votre activité physique du jour,
on prendra de 2 à 5 repas :

- ✓ 2 à 3, si on est inactif toute la journée.
- ✓ 5, si on pratique une activité intense le matin + l'après-midi !

Cas n°1 :

- Si Activité Intense le Matin
+ Réveil entre 6h & 8h _____ 197 à 200

Cas n°2 :

- Si Activité Intense le Matin
+ Réveil après 9h _____ 201 & 202

Cas n°3 :

- Si Activité Intense l'Après-midi _____ 203 à 205

IDÉES DE REPAS AVANT L'ENTRAÎNEMENT

AU MOINS 2 HEURES
AVANT L'ENTRAÎNEMENT



OMELETTE ET FRUITS



RIZ BRUN ET SALADE DE POULET



SANDWICH DE PAIN À GRAINS ENTIERS
AVEC VIANDE MAIGRE ET LÉGUMES

1-2 HEURES AVANT
L'ENTRAÎNEMENT



SMOOTHIE PROTÉINÉ AVEC
BANANE ET PETITS FRUITS



CÉRÉALES DE GRAINS ENTIERS AVEC LAIT



GRIJAU AVEC MORCEAUX
DE BANANES

MOINS D'UNE HEURE
AVANT L'ENTRAÎNEMENT



BARRE PROTÉINÉE



FRUITS



YOGOURT GREC AVEC FRUITS

IDÉES DE REPAS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

SUR LE POUCE



YOGOURT GREC ET
FRUITS



ORANGE ET
AMANDES



SHAKE DE
PROTÉINES ET
BANANE



CRAQUELINS DE BLÉ
ENTIER ET THON

PLUS LONGUE PRÉPARATION



PITA POULET ET
LÉGUMES



SALADE DE
POULET GRILLÉ



OEUFS ET AVOCAT SUR
PAIN GRILLÉ À GRAINS
ENTIER



RIZ BRUN ET
SALMON

Cas
N°1

Si SPORT le MATIN (1/4)

+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ **Petit déjeuner** : à prendre **avant 8h00**. →

✓ Réveil musculaire + Digestion
pour une durée de 3h à 3h30.

Fin de matinée → début de la **séance de sport**
entre **9h30 et 11h00**.

Choix de l'activité avec échauffements :

- Sports d'endurance (course à pied, natation, vélo, rameur, etc.).
- Sports de force et de musculation (avec et sans matériel).
- Circuit cardio-training.

Il faut s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de **glycogène hépatique**.
- Réparer les fibres musculaires.

Si vous avez fait une très grosse séance avec de longs efforts cardio-vasculaires, prendre tout de suite : →



PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !



Si vous prévoyez un cardio de plus de 1h30, prendre :

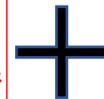
- 1h avant, un petit bol de flocons d'avoines avec du lait fermenté de Kéfir.
- Une barre de céréales faite maison pour vous ravitailler en route.

→ Voir programmes sportifs, pages 62 à 180

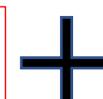
✓ Après la séance → Récupération active :
on reste debout et/ou on marche une dizaine de minutes.



De l'eau avec
une cc de
bicarbonate de
sodium



Une barre de
céréales faite
maison



½ banane +
1 dizaine de
baies de goji

Cas
N°1

Si SPORT le MATIN (2/4) + Réveil entre 6h & 8h :

✓ Collation : à prendre entre 10h30 & 11h30 et dans les 30 minutes après l'effort physique. →

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao. 	1 barre de céréales faite maison. 	BOISSONS :  Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).  Tisane d'ortie (Articulations).	 Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.	1 Fruit parmi : Pamplemousse & Pomelos Clémentine & Mandarine Prune Pomme Poire Fruit de la passion 
--	--	--	--	--

COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée

 Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches 5 Cerneaux de Noix	+	1 c-à-s de graines : - Tournesol - Lin - Courge - Chia ou Psyllium 1 c-à-c de graines : - Chanvre - Sésame	 Bol de Flocons d'Avoine : - Irlandais. - Gros Flocons. - Son d'avoine. Lait Fermenté Kéfir → ✓ Fruits rouges surgelés. ✓ Graines de chia et/ou psyllium.	 Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia. 
--	---	---	---	--

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → Étirements (10 à 15 minutes)

Voir pages 26 à 76.

✓ Repas du midi : à prendre entre 12 & 13h →

A partir de 1 à 2 heures après l'arrivée :

- Prendre un repas comportant (apport énergétique) 65% de glucides, 15% de lipides et 20% de protéines.
- Incorporez des glucides complexes pauvres en glycémie (légumes secs, céréales complètes), des fruits et légumes ;
- Prévoyez d'y mélanger des protéines (viande blanche, poisson, œuf, tofu).
- Pensez bien à prévoir une alimentation avec peu d'apports acides.

L'exercice physique et la pratique sportive créent des inflammations, donc de l'acidité. (Voir page 194 du guide Diététique.)

Cas
N°1

Si SPORT le MATIN (3/4)

+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ Importance de la sieste, pas trop longue.
Dans l'idéal moins de 30 minutes.

Combien de temps doit durer une sieste



10 à 20
Minutes

Cette petite sieste est idéale pour stimuler la vigilance et l'énergie, disent les experts. Cette longueur vous limite généralement aux stades légers de sommeil lent (absence de mouvements oculaires rapides

30
Minutes

Certaines études montrent que ce long somme peut entraîner une inertie du sommeil, une gueule de bois comme le sentiment d'être sonné qui dure jusqu'à 30mn après le réveil, avant les bénéfices réparateurs de la sieste apparaissent.

60
Minutes

Cette sieste est la meilleure pour aider à se souvenir des faits, des visages et des noms. Inconvénient : une légère somnolence au réveil.

90
Minutes

Il s'agit d'un cycle complet de sommeil, c'est à dire les stades légers et profonds, y compris le sommeil à mouvements oculaires rapides, généralement assimilé au stade de rêve. Cela conduit à l'amélioration de la mémoire émotionnelle et procédurale (comme faire du vélo) et la créativité. Une sieste de cette longueur évite généralement l'inertie du sommeil, rendant ainsi le réveil plus facile.

25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories

12 minutes de  transport des courses à l'étage	15 minutes de  déplacement de meubles de maison	18 minutes de  nettoyage des gouttières	18 minutes de  tonte de la pelouse	20 minutes de  ratissage de la pelouse
25 minutes de  nettoyage/ménage	25 minutes de  passage d'aspirateur	30 minutes de  jardinage	30 minutes de  peinture des murs	30 minutes de  jeu avec les enfants
30 minutes de  sortie des poubelles	35 minutes de  époussetage	35 minutes de  nettoyage de la table	35 minutes de  rangement	35 minutes de  nettoyage des toilettes
38 minutes de  repassage	40 minutes de  courses	40 minutes de  vaisselle	44 minutes de  pliage de vêtements	44 minutes de  préparation de repas
45 minutes de  changement d'ampoules	45 minutes de  confection de vêtements à la main	60 minutes de  tricoter	60 minutes de  bercer bébé	60 minutes de  scrapbooking

Dans l'aprèm, restez un maximum de temps en mouvement et au bout de 1 heure sans bouger :

- Faire du ménage ou du bricolage.
- Laver sa voiture.
- Aller marcher 20 à 30 minutes.
- Faire des étirements et/ou assouplissements.

Cas
N°1

Si SPORT le MATIN (4/4)

+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ **Goûter** : à prendre entre 15h30 & 16h30 →

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



1 tartine de Houmous avec tomates.



Salé

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 œuf poché.



Salé



Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix

+

1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame

GOÛTERS IDÉAUX

Sucré (si efforts physiques en début d'après-m.)



Bol de Flocons d'Avoine :
- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

+

Sucré

Lait Fermenté Kéfir →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.



➤ Petite marche ou mini-activité digestive.

✓ **Repas pour le soir** : entre 18h & 19h.
Menus pour participer à la récupération et à un meilleur sommeil. →

Idéalement, un repas minceur pour le soir doit être composé de :

- 200 à 250 g de légumes : crudités, légumes cuits ou soupe.
- 100 à 125 g de protéines maigres : volaille, poisson, œufs, tofu fermenté, légumineuses.
- 120 à 150 g de céréales complètes : quinoa, pâtes complètes, riz complet, etc.
OU 40 g de pain intégral au levain.
- 125 g de yaourt « maison » → Sans sucres.
- Une source d'acides gras de qualité : 5 ml d'huile végétale (olive et/ou colza), 15 g d'oléagineux, etc.

Le repas du soir est le seul qu'on peut sauter sans risque de perturbation au niveau métabolique.

✓ Petit-Déjeuner : avant 10h00 →

Pour le sport, 3 solutions :

- 1) Je conseillerais, à ce moment de réveil, de faire plutôt du sport l'après-midi.
- 2) Ou faire son activité à midi.
- 3) Ou si vous êtes capable de faire une activité physique à jeun.
A savoir tout de même qu'à ce moment-là, vous n'aurez pas laissé suffisamment de temps aux muscles pour se « réveiller ». A l'exécution de votre activité, votre performance physique sera alors forcément en diminution.

✓ Réveil musculaire + Digestion pour une durée de 3h à 3h30.

OU 2) Faire son activité à 12h.

Si vous avez fait une très grosse séance avec de longs efforts cardio-vasculaires, prendre tout de suite : →

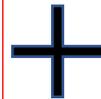
✓ Déjeuner : entre 13h30 & 14h

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → Étirements (10 à 15 minutes)

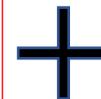
Prendre les mêmes propositions que ci-dessus mais allégez la quantité de nourriture



De l'eau avec une cc de bicarbonate de sodium



Une barre de céréales faite maison



½ banane + 1 dizaine de baies de goji

Voir pages 26 à 76.

OU 3) Faire son activité à jeun entre 9h & 10h

✓ Collation : à prendre entre 11h & 11h45 et dans les 30 minutes après l'effort physique. →

<p>2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.</p>  	<p>1 barre de céréales faite maison.</p> 	<p>BOISSONS :</p>  <p>Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).</p> <p>Tisane d'ortie (Articulations).</p>	<p>BOISSONS :</p>  <p>Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.</p>	<p>1 Fruit parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pamplemousse & Pomelos Clémentine & Mandarine Prune Pomme Poire Fruit de la passion 
 <p>Dans l'idéal :</p> <ul style="list-style-type: none"> 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches 5 Cerneaux de Noix <p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 c-à-s de graines : <ul style="list-style-type: none"> - Tournesol - Lin - Courge - Chia ou Psyllium 1 c-à-c de graines : <ul style="list-style-type: none"> - Chanvre - Sésame 		<p>COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée</p>	 <p>Bol de Flocons d'Avoine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Irlandais. - Gros Flocons. - Son d'avoine. <p>+</p> <p>Lait Fermenté Kéfir →</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fruits rouges surgelés. ✓ Graines de chia et/ou psyllium.   <p>Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.</p>	

✓ Déjeuner : entre 13h & 14h

Pour l'après-midi,
même Programme
que celui vu dans le cas précédent

✓ **Petit-Déjeuner** : à prendre avant 9h sinon, si c'est après, allégez la quantité de nourriture !

Restez un maximum de temps en mouvement et au bout de 1 heure sans bouger :

- Faire du ménage ou du bricolage.
- Laver sa voiture.
- Aller marcher 20 à 30 minutes.
- Faire des étirements et/ou assouplissements.

✓ **Pas de collation** s'il n'y a pas eu d'activité physique dans la matinée.

✓ **Déjeuner** : entre 12h & 13h

✓ Importance de la sieste, pas trop longue. Dans l'idéal moins de 30 minutes.

25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories

12 minutes de  transport des courses à l'étage	15 minutes de  déplacement de meubles de maison	18 minutes de  nettoyage des gouttières	18 minutes de  tonte de la pelouse	20 minutes de  ratissage de la pelouse
25 minutes de  nettoyage/ménage	25 minutes de  passage d'aspirateur	30 minutes de  jardinage	30 minutes de  peinture des murs	30 minutes de  jeu avec les enfants
30 minutes de  sortie des poubelles	35 minutes de  époussetage	35 minutes de  nettoyage de la table	35 minutes de  rangement	35 minutes de  nettoyage des toilettes
38 minutes de  repassage	40 minutes de  courses	40 minutes de  vaisselle	44 minutes de  pliage de vêtements	44 minutes de  préparation de repas
45 minutes de  changement d'ampoules	45 minutes de  confection de vêtements à la main	60 minutes de  tricoter	60 minutes de  bercer bébé	60 minutes de  scrapbooking

- ✓ Digestion :
pour une durée de 3h à 3h30.

Début d'aprèm → **Séance de sport** à démarrer
entre **15h & 15h30**.

Choix de l'activité avec échauffements :

- Sports d'endurance (course à pied, natation, vélo, rameur, etc.).
- Sports de force et de musculation (avec et sans matériel).
- Circuit cardio-training.

Si vous faites votre sport **après 17h** :

- ✓ Vous prendrez un petit goûter vers 15h et une mini collation après votre sport !
- ✓ Et si vous dîner après 19h30, mangez très light

Si vous prévoyez un cardio de plus de 1h30, prévoyez

- 1h avant, un petit bol de flocons d'avoines avec du lait fermenté de Kéfir.
- Une barre de céréales faite maison pour vous ravitailler en route.

Voir programmes sportifs, pages 62 à 180

Il faut s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de **glycogène hépatique**.
- Réparer les fibres **musculaires**.

- ✓ Après la séance → Récupération active :
on reste debout et/ou on marche une dizaine de minutes.

Si vous avez fait une très grosse séance
avec de longs efforts cardio-vasculaires,
prendre tout de suite : →



De l'eau avec
une cc de
bicarbonate de
sodium



Une barre de
céréales faite
maison



$\frac{1}{2}$ banane +
1 dizaine de
baies de goji

- ✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → **Étirements** (10 à 15 minutes)

Voir pages 26 à 76.

✓ **Goûter** : à prendre entre **15h30 & 16h15** →

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



1 tartine de Houmous avec tomates.



Salé

Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



1 œuf poché.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



Salé

GOÛTERS IDÉAUX
Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)



Dans l'idéal :

7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix

+

1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.

+

Sucré

Lait Fermenté Kéfir →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.



✓ **Repas pour le soir** : entre **18h & 19h**.
Menus pour participer à la récupération et à un meilleur sommeil. →

Idéalement, un repas minceur pour le soir doit être composé de :

- 200 à 250 g de légumes : crudités, légumes cuits ou soupe.
- 100 à 125 g de protéines maigres : volaille, poisson, œufs, tofu fermenté, légumineuses.
- 120 à 150 g de céréales complètes : quinoa, pâtes complètes, riz complet, etc.
OU 40 g de pain intégral au levain.
- 125 g de yaourt « maison » → Sans sucres.
- Une source d'acides gras de qualité : 5 ml d'huile végétale (olive et/ou colza), 15 g d'oléagineux, etc.

Le repas du soir est le seul qu'on peut sauter sans risque de perturbation au niveau métabolique.

L'origine de mes sources d'inspiration :

À la lecture de nombreux magazines, d'une centaine d'ouvrages techniques et de sites spécialisés, depuis plus d'une quinzaine d'années, j'ai récolté un nombre important d'informations concernant la diététique et les exercices physiques sans charge additionnelle.

Références « Exercices physiques » :



- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.
- Méthode de musculation. 110 exercices sans matériel. Olivier LAFAY.

Références « Nutrition » :



- www.quecuisiner.fr. Un site sur lequel on entre tous les ingrédients à disposition et il nous sort une liste de recettes réalisables.
- Top santé Hors-série « Limiter le sucre » mai 2020.
- Encyclopédie des Supers Aliments - Emilie LARAISON & Arnaud CACAUL. Sept. 2017.
- « Alimentation santé ». Marie-Jo BRENNSTUHL. Edition DUNOD, 2017.
- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.

➤ Et de façon très variée, à la lecture de nombreux magazines :

- Réponse à tout.
- Sciences & Avenir + Science & Vie.
- Men's Fitness.
- Ça m'intéresse santé.
- Santé magazine.
- 60 millions de consommateurs.
- Que choisir.
- Dr Good.
- Top santé.

Les 4 principaux sites sur lesquels,
j'ai récupéré toutes les valeurs
en nutriments des différents aliments →

En cliquant dessus, vous pouvez vous y rendre...



4 autres guides au service des sports de notre CP
<https://sport-adapte-nutrition.fr> :

- ✓ N°1 → Sport en cellule & promenade.
- ✓ N°2 → Diététique, Mieux manger en prison.
- ✓ N°3 → Sport Adapté, Faire du sport blessé ou malade.
- ✓ N°5 → Sport Santé « Activités Thérapeutiques »
+ « Renforcement Musculaire Thérapeutique ».



En vous remerciant de votre attention...

Seb D.