



MINISTÈRE  
DE LA JUSTICE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction de l'administration pénitentiaire

# GUIDE Programme sur efforts alimentaires et/ou physiques

Service des Sports  
3<sup>ème</sup> édition / CP - Marseille



Menu



Sports Nutrition



## 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

<b>Alimentation &amp; Activité physique pour un poids idéal</b>	<b>3 à 40</b>
1) Je veux perdre du poids (maigrir)	3
2) Je veux prendre du poids (grossir)	21
<b>Efforts Alimentaires</b>	<b>41 à 85</b>
1) Petit-Déjeuner	42
1.1) Pourquoi il ne faut pas le sauter	42
1.2) Aliments de base	44
a) Les produits laitiers	44
b) Gruau & Guacamole	45
1.3) Des idées de Petit-Déjeuner	47
2) Collation du matin	56
3) Déjeuner du midi	65
3.1) Protéine principale	66
3.2) Féculents pour accompagner	66
3.3) D'autres Aliments d'accompagnement	67
3.4) Des idées de Déjeuner	69
4) Goûter	71
5) Dîner	75
5.1) Conseils + Aliments à éviter	75
5.2) Aliments principaux	78
5.3) Céréales & Légumineuses	81
5.4) D'autres Aliments d'accompagnements	83
5.5) Des idées de Dîner	85

<b>Efforts Physiques</b>	87
Quelques précisions	88
Programmes d'amincissement	93
A) Cuisses-Fessiers et/ou Cardio - 7 circuits	96
B) Jambes + Haut du corps	119
1) 6 circuits « Cuisses-Fessiers & Autres »	121
2) 14 circuits « Jambes + Dos & Biceps »	130
3) 14 circuits « Jambes + Pectoraux & Triceps »	145
C) Programme Muscle par Muscle	162
1) Pectoraux	163
2) Dorsaux	171
3) Épaules	183
4) Cuisses & Fessiers	189
5) Mollets & Chevilles	204
D) Programme Travail de Force (3 circuits)	208
E) Programme Explosivité (4 circuits)	212
F) Programme Équilibre, Souplesse & Mobilité	218
G) Parcours Santé → 4 Ateliers	229
<b>Efforts Alimentaires &amp; Physiques</b>	234
L'origine de mes sources d'inspiration	245

# 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 :

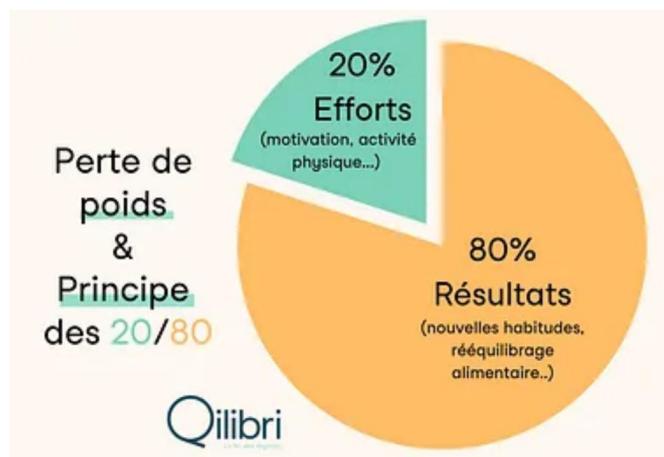
- La gestion du stress (la détente).
- La mentalité / l'état d'esprit.

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%.

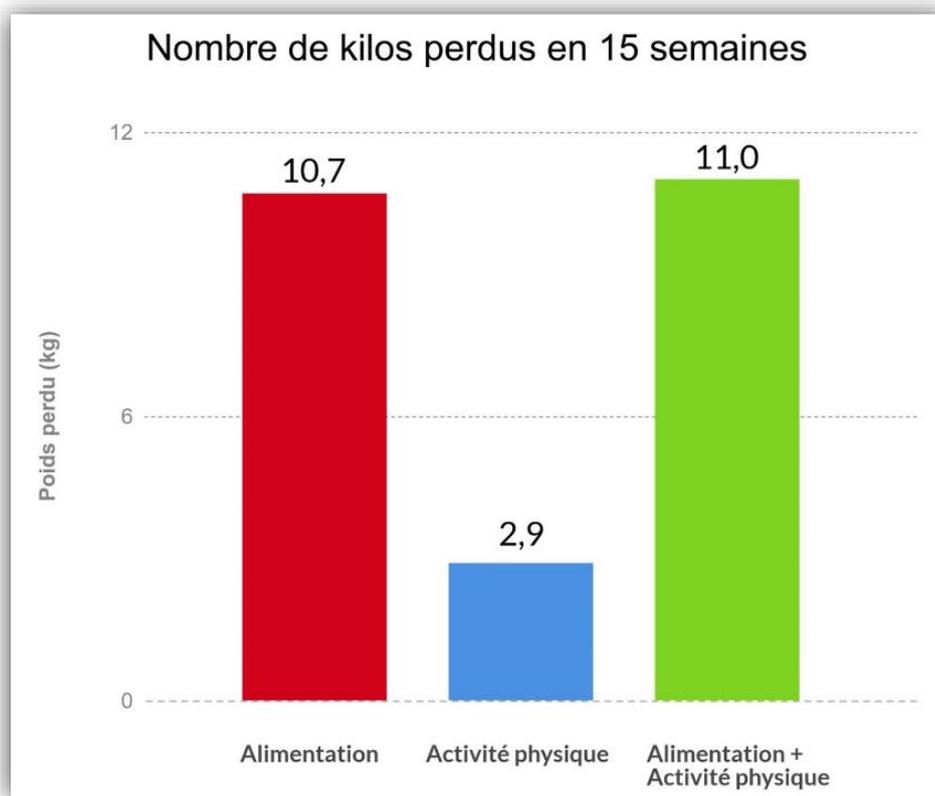
Même si le sport ne compte que 20% pour garder la ligne, ces petits pourcentages sont précieux puisque la pratique d'une activité physique régulière permet aussi le :

- 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 :

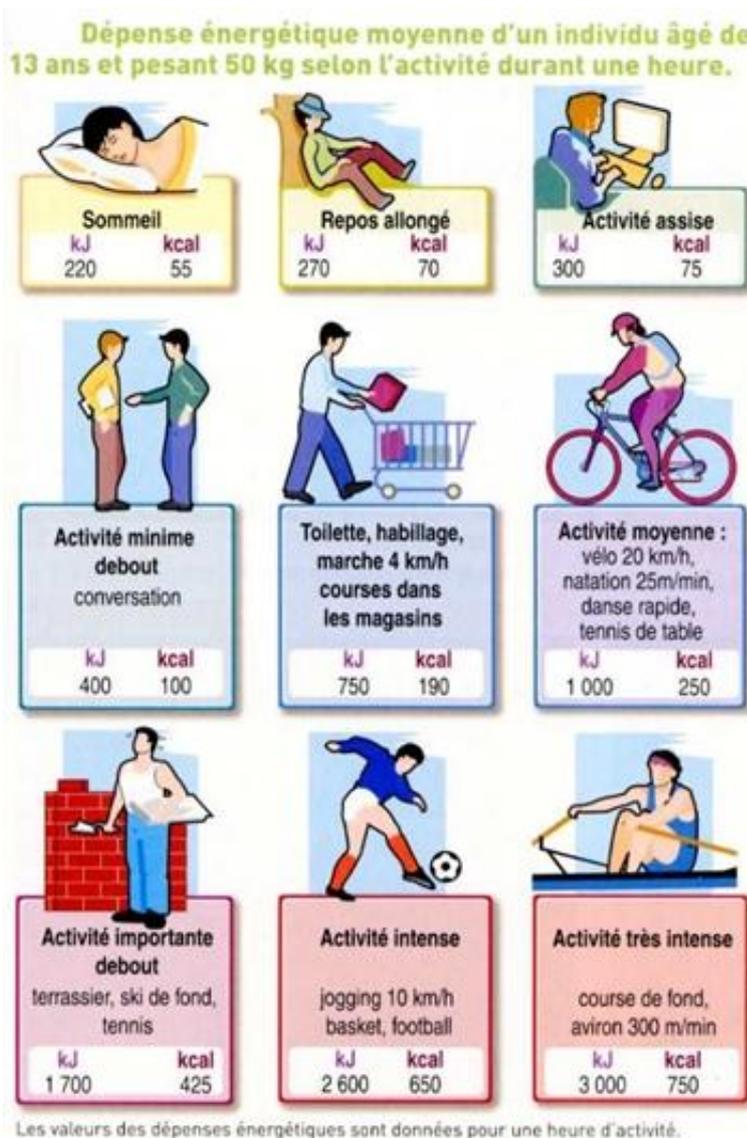
- ✓ Le sport contribuerait à améliorer certaines fonctions métaboliques et hormonales (la sensibilité à l'insuline par exemple) ce qui réduirait la propension à prendre du poids.
- ✓ D'autres études font l'hypothèse que la pratique du sport aiderait à mieux gérer son appétit ou à réduire les effets du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

### **Les MUSCLES, c'est pas seulement pour faire joli, puisque ça permet :**

- D'avoir davantage de réserves d'énergie (glycogène) et ainsi, limiter les pics de glycémie et le cholestérol.
- De préserver les articulations.
- D'avoir des os plus solides et volumineux.
- D'augmenter la production d'hormone de croissance (croissance et reproduction de cellules).

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 graisseuse 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 k.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 k.calories.

### Exemple 2 :

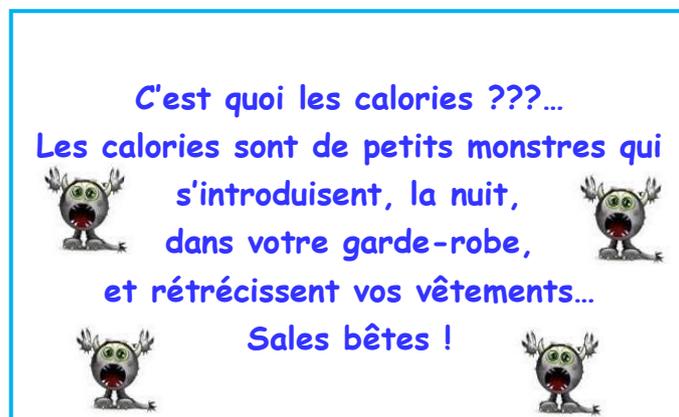
- Un repas composé d'une pizza, d'un verre de vin, d'une part de gâteau au chocolat avec une boule de glace apporte 1510 k.Calories. Il s'agit de l'équivalent de 3 heures de course à pied à 8 km/h pour une femme pesant 65 kg.
- Un repas composé de 200 grammes de cabillaud, 100 grammes de pâtes, une cuillère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

# Le nombre de calories avalées chaque jour, moins important que l'Indice Glycémique !

1. Un bon ou mauvais nutriment a la même valeur calorique alors que son effet sur l'organisme est bien différent !

Riz blanc cuit



145kcal  
Glucide = 27g  
dont 0,2g de sucre  
& 0,8g de fibres  
**I.G. = 70**

Pomme de terre avec peau vapeur



90kcal  
Glucide = 19g  
dont 0,7g de sucre  
& 1,8g de fibres  
**I.G. = 65**

Pois chiche cuit



150kcal  
Glucide = 18g  
dont 0,5g de sucre  
& 8,2g de fibres  
**I.G. = 25**

Les pommes de terre ont sensiblement la même quantité de glucides que les pois chiches et sont nettement moins caloriques et pourtant leur indice glycémique est beaucoup plus élevé. Ce qui veut dire que cet indice est lié à 2 autres facteurs, la qualité de l'amidon d'un aliment et sa quantité de fibres.

2. L'Indice Glycémique est un facteur plus important car il influe rapidement (8 min. pour les glucides) sur notre taux de sucre dans le sang...

3. Les Glucides, Protides et Lipides seront mieux métabolisés s'ils sont avalés à certains moments de la journée !

## **1) Un bon ou mauvais nutriment a la même valeur calorique alors que son effet sur l'organisme est bien différent !**

La partie sèche de 100g de très mauvais glucides (glucose, farine blanche, riz blanc, maïs et aliments trop cuits) produisent le même nombre de calories que 100g des meilleurs glucides (fraise, framboise, cassis, myrtille, légumineuses et riz basmati complet bio).

L'Indice glycémique est un facteur plus important que le nombre de calories avalés car si l'IG d'un aliment est important et pas dépensés dans les 40 minutes par un effort physique et que vos réserves de sucres (glycogène dans le foie et les muscles) sont déjà remplies, le glucose en excès dans le sang va être déposé par les cellules sous forme de graisses dans les tissus adipeux et autour de nos organes. De plus dans les 2 heures, on va avoir un creux et devoir lutter contre le grignotage !

A l'inverse, si un repas est très riche en calories et plutôt en bons gras, Oméga-3 & 9 (tout en limitant les Oméga-6, gras saturés et trans responsables de l'inflammation corporelle & articulaire) mais qu'il possède un Indice Glycémique faible, le taux de sucre dans le sang ne va pas monter rapidement, du coup l'insuline ne poussera pas le sucre à se transformer en graisse. Et dans le même temps la durée de satiété sera de l'ordre de 4 à 5 heures ce qui ne nous incitera pas à vouloir grignoter en attendant le prochain repas.

# Prenons l'exemple de 2 nutriments, Glucides & Lipides

(Les Protides étant tous de qualité sauf peut-être pour le Gluten puisque certaines personnes en sont intolérantes).

Un **GLUCIDE** complexe se décompose en → **Sucres** **Amidon** **Fibres**

## a) Les pires des Glucides au niveau diététique :

- Glucose (Dextrose). **1g de Glucose = 4kcal**
- Sirop de glucose.
- Les produits fabriqués avec de la farine blanche, du riz blanc, du maïs et trop cuits !

- 1 - Amidon de maïs ou féculé de maïs : 87 g / 100 g
- 2 - Riz blanc, cru : 77,8 g / 100 g
- 3 - Vermicelle de soja, sèche : 77 g / 100 g
- 4 - Riz soufflé nature : 77 g / 100 g
- 5 - Pétales de maïs : 73,7 g / 100 g
- 6 - Biscuit apéritif, mini bretzel ou sticks : 72,3 g / 100 g
- 7 - Riz blanc étuvé : 72,1 g / 100 g
- 8 - Galette de riz soufflé complet : 71,7 g / 100 g
- 9 - Crackers de table au froment : 70,8 g / 100 g
- 10 - Pomme de terre, flocons déshydratés, nature : 70,6 g / 100 g

## b) Le pire des sucres au niveau du foie :

- Fructose en excès → Provoque un dépôt de graisses.
- Sirop de fructose - glucose. **1g de Sirop = 4kcal**

**1g de chacun de ces pires Glucides = 4kcal**

## c) Les meilleurs des Glucides au niveau diététique :

- Fraise, framboise, cassis, myrtille (Fibres + Glucose, fructose, sucrose) **1g de Fraise en extrayant sa partie glucidique = 4kcal**
- Légumes & Légumineuses (amidon & fibre) = Lentilles corail.
- Riz basmati complet. **1g de chacun de ces meilleurs Glucides = 4kcal**

**1 fraise de bonne grosseur = 5kcal**

Pour les **LIPIDES** c'est pareil !



**1g de gras Trans (les pires) = 9kcal**



**1g d'Oméga-3 (les meilleurs) = 9kcal**

**Bons ou mauvais lipides et glucides, ils ont la même valeur calorique alors que leurs qualités nutritionnelles sont à l'opposé !**

Exemples flagrants sur les qualités caloriques → 235kcal pour 100g de Baguette blanche VS Maquereau !!!  
150 kcal pour Riz ou Pâtes VS Lentilles corail ou Pois chiches

## 2) L'Indice Glycémique est un facteur plus important car il influe rapidement (8 min. pour les glucides) sur notre taux de sucre dans le sang...

L'Indice glycémique est un facteur plus important que le nombre de calories avalées car si l'IG d'un aliment est important et que ses calories riches en IG ne sont pas dépensées dans les 40 minutes par un effort physique et qu'en plus vos réserves de sucres (glycogène dans le foie et les muscles) sont déjà remplies (l'épuisement du glycogène musculaire survient après environ 4 h à 55% de la VO2 max= consommation maximale d'oxygène), le glucose en excès dans le sang va être déposé par les cellules sous forme de graisses dans les tissus adipeux et autour de nos organes.

### Petit-déjeuner (fromage ou viande maigre)



**Ou Viande des grisons, filet bacon, Bresaola.**

200g Fromages affinés de Brebis et de chèvre → **800kcal. 0-IG.**



2 œufs pochés → **190kcal. 0-IG.**



150g pain Intégral ou de Seigle complet → **390kcal. 30-IG.**



50ml Lait de Kéfir fermenté → **23kcal. 35-IG.**



Jus de 2 citrons avec Nigelle, Gingembre, Ortie & Glycine → **28kcal. -7%IG global du repas.**

**Petit-Déjeuner (6h30) → 1433kcal et 7,8-IG**

**Effets positifs :** La forte teneur en lipides et le faible IG global permettent de tenir en satiété de 4 à 5 heures !

**Inconvénients :** Si vous avez déjà un taux élevé en mauvais cholestérol, il faudra diminuer les portions de fromages et les choisir allégés !

### Petit-déjeuner plutôt sucré (6h30)



100g flocons d'avoine **370kcal. 70-IG**



20g chocolat noir 70% **118kcal. 25-IG**



300 ml de boisson végétale **63kcal. 30-IG**



1 pomme verte **102kcal. 36-IG**



150g pain complet → **371kcal. 65-IG.**



125g yaourt grec **66kcal. 30-IG**



50g beurre cacahuète → **310kcal. 25-IG**



30g miel → **91kcal. 60-IG.**



Café sans sucre → **0kcal. 0-IG**



Orange → **86kcal. 37-IG**

Total = **653kcal & 53-IG**

**OU**

Total = **924kcal & 46-IG**

**Effets positifs :** Davantage d'énergies et de concentration mais uniquement pendant 45 minutes.

**Inconvénients :** L'IG élevé est néfaste pour notre glycémie et nous incite à reprendre, dans les 2 heures, des aliments sucrés pour éviter des coups de pompes !

### Collation (10h45)



1 tartine → **33kcal. 35-IG**



2 Noix du Brésil → **40kcal**  
 7 Amandes → **49kcal**  
 9 Pistaches → **36kcal**  
 L'ensemble = **15-IG**

**+ Si efforts physiques importants dans la matinée →**

**Collation SANS efforts (10h45) → 158kcal et 19-IG**



Pomelos = **76kcal. 25-IG.**



10g Chia → **46kcal. 15-IG**  
 10g Lin → **53kcal. 35-IG**  
 50g Fruits rouges → **38kcal. 25-IG**



1 crackers → **54kcal. 40-IG**

**Collation AVEC efforts (10h45) → 425kcal et 25-IG**

## Déjeuners faibles en glucides (13h00)

- 1 salade de Pois-chiches ou Houmous. 100g → 147kcal. 25-IG
- 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes. 100g → 20kcal. 15-IG
- 1 salade de Céleri. 100g → 30kcal. 30-IG
- 1 avocat → 320kcal. 5-IG ●
- 1 salade de Concombre. 100g → 14kcal. 15-IG
- 1 salade de Poivrons cuits. 100g → 29kcal. 20-IG ●

### Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive). 5cl → 25kcal. 9-IG
- 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.

- Foie de veau (150g) + 1 œuf poché → 280kcal. 1-IG ●
- Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bacon, Rumsteck, Magret de canard (label rouge). 250g → 310kcal. 0-IG
- Poisson gras vapeur (saumon, truite, maquereau, sardine, hareng). 250g → 460kcal. 0-IG
- Poisson maigre (colin, morue, merlan, sole, thon listao ou germon). 250g → 183kcal. 0-IG

- Riz Basmati complet ou riz sauvage Bio. 150g → 235kcal. 45-IG (riz blanc, 70-IG) ●
- Lentilles ou Haricots secs. 150g → 190kcal. 30-IG
- Lentilles corail. 150g → 231kcal. 26-IG ●
- Haricots verts vapeur ou Brocolis. 150g → 42kcal. 30-IG
- Pois cassés, fèves ou Quinoa. 150g → 174kcal. 35-IG
- Endives ou Choux vapeur. 150g → 35kcal. 15-IG
- Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur. 150g → 120kcal. 65-IG

- 2 carreaux de chocolats noir à 90% → 120kcal. 15-IG
- 1 Yaourt maison. 125g → 47kcal. 19-IG (yaourt nature industriel, 36-IG)

**Effets positifs :** Les lipides sont de bonnes qualités et les féculents sélectionnés pour garantir un IG faible. Ce duo essentiel assure une satiété pour 4 à 5 heures.

**Inconvénients :** Les céréales complètes, les légumineuses (sauf pour les lentilles corail) et une cuisson al dente peuvent irriter les intestins fragiles. Astuce : En les faisant tremper puis germer, on facilite énormément leurs digestions !

Un de mes repas : ●  
- 1095kcal  
- 21-IG

**Déjeuner (13h00) → Entre 605kcal & 10-IG // 1125kcal & 21-IG**

## Déjeuners classiques des Français

- Couscous. 400g → 1540kcal. 45-IG.



- Pâtes bolognaises. 400g → 648kcal. 52-IG.

- Risotto poulet & champignons. 400g → 575kcal. 65-IG.



- Steak Frites. 400g → 1412kcal. 65-IG.



- Pizza. 400g → 1064kcal. 65-IG.



- Bœuf bourguignon. 400g → 1400kcal. 60-IG.

- Raclette avec une pomme de terre. 400g → 1700kcal. 25-IG.



**Effets positifs :** Les plats très riches en glucides donnent de l'énergie pour 45 minutes.

**Inconvénients :** Mais l'IG élevé est néfaste pour notre glycémie et la satiété ne dure que pour 2 heures ce qui nous incite à grignoter. De plus les lipides sont généralement de mauvaises qualités !

**Déjeuners → De 575 à 1700 kcal et 25 à 65-IG**

Si vos intestins sont irrités, il faudrait accompagner vos repas d'une part d'avocat. Au niveau boissons :

- Tisanes (menthe poivrée, camomille, fenouil) sont recommandés pour leurs bienfaits digestifs.
- L'eau de Vichy peut réduire l'acidité gastrique ou alors une cuillère à café de bicarbonate de sodium dans un verre d'eau.

**Si vos intestins sont irrités**, il faudrait accompagner vos repas d'une part d'avocat.



Riche en fibres solubles et en graisses monoinsaturées, il favorise une bonne digestion et contribue à la santé intestinale. De plus, l'avocat contient des vitamines et minéraux essentiels qui aident à maintenir l'équilibre de la flore intestinale.

Au niveau boissons :

- Tisanes (menthe poivrée, camomille, fenouil) sont recommandés pour leurs bienfaits digestifs
- L'eau de Vichy peut réduire l'acidité gastrique ou alors une cuillère à café de bicarbonate de sodium dans un verre d'eau.





1 tartine →  
33kcal. 35-IG



1 crackers → 54kcal. 40-IG



1 pomme verte  
102kcal. 36-IG

## Goûter (16h~16h30)

+ Si efforts physiques importants dans l'après-m →

**Goûter AVEC efforts**  
→ 709kcal et 48-IG



Bol de Flocons d'Avoine, pas instantané (75-IG) mais :

- Irlandais (55-IG)
- Gros Flocons (58-IG)
- Son d'avoine (15-IG)



10g Chia → 46kcal. 15-IG  
50g Fruits rouges → 38kcal. 25-IG

150g Flocons avoine Irlandais  
→ 556kcal. 55-IG

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir guide diététique

150ml Lait de Kéfir fermenté → 69kcal. 35-IG.

Ou 2 yaourts maison → 94kcal. 19-IG

**Goûter SANS efforts**  
→ 189kcal et 37-IG

## Dîner → Repas facultatif (18h30~19h00)

**Aliments conseillés :** Tous les poissons ou Viandes blanches + Légumes (plutôt verts) + Lentilles + 1 yaourt maison

## BILAN (Calories contre I.G.)

Ma journée type :

Petit-déjeuner gras → 1 433kcal & 7,8-IG

Collation AVEC efforts → 583kcal & 23-IG

Déjeuner → 1 095kcal & 21-IG

Goûter AVEC efforts → 898kcal et 45-IG

Dîner → Repas qui peut être sauté sans risque de perturbation métabolique

**TOTAL → 4 009 kcal & 20,5-IG**

*Prioriser les aliments riches en Protéines, en Omégas-3 & en Glucides à IG bas !*

*Et limiter les Omégas-6, gras saturés et trans responsables de l'inflammation corporelle & articulaire !*

Bilan :

Selon les recommandations, un homme très actif ne devrait pas dépasser 3 000kcal mais aucun chiffre n'est conseillé pour l'Indice Glycémique !

La moyenne journalière en IG selon des repas classiques serait au-delà de 55. Or un IG élevé, davantage que les calories, conduit les glucides à se transformer en graisse corporelle si nos réserves en glycogène sont déjà pleines !

4 000 kcal avec IG bas (inf.25) va générer moins de risques de prise de masse grasse que 3 000 kcal avec IG haut (sup.55) Sauf si vous avez déjà du cholestérol

Selon certains préceptes, il faudrait dépenser plus de calories qu'on n'en assimile. Or mes Dépenses Energétiques Journalières (voir page 351) sont 2 768 kcal (Métabolisme de Base + Niveau d'Activité Physique → 1698 X 1,63). Avec mes 4009 kcal, je ferais donc un excès de 1241 kcal et pourtant je suis plutôt dans un rythme de perte de poids avec certes une diminution de volume musculaire mais aussi de gras (2016= 82kg & 17,7% de matière grasse / 2024 = 75kg & 11% de MG).

Ce que je veux démontrer c'est que pour garder son poids de forme, la qualité des calories en bons glucides, bons gras et repas riches en protéines (à condition d'avoir les reins en bonne santé) est un facteur plus important que leurs fameuses quantités.

### 3) Les Glucides, Protides et Lipides seront mieux métabolisés s'ils sont avalés à certains moments de la journée !

C'est par rapport à nos enzymes qui sont plus ou moins en nombre à certains moments, ceci pour découper les aliments en nutriments :

- ✓ Le matin, il est recommandé de manger gras et protéiné.
- ✓ Pour le midi, un repas riche en protéines et glucides lents.
- ✓ Le soir, les sécrétions digestives sont faibles.

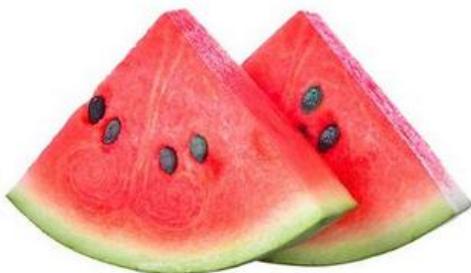
*Sautez le dîner ou alors choisir des aliments plus légers à base de légumes et de protéines maigres (viandes blanches, poissons, légumineuses) + Lipides bien choisis et riches en Oméga-3 (huile de colza, des noix, graines de lin ou chia).*



## L'INDICE GLYCÉMIQUE ET LA PERTE DE GRAS

### L'INDICE GLYCÉMIQUE DE LA PASTÈQUE

**IG : 75**



**30 CAL / 100 G**

- ✗ IG beaucoup plus élevé
- ✓ Très pauvre en **CALORIES**
- ✓ Très riche en nutriments
- ✓ Plus adapté à ton **OBJECTIF**

### L'INDICE GLYCÉMIQUE DU NUTELLA

**IG : 33**



( C'EST DU NUTELLA T'INQUIÈTE PAS ! )

**539 CAL / 100 G**

- ✓ IG très bas
- ✗ Très dense en **CALORIES**
- ✗ Très riche en nutriments
- ✓ À Consommer avec modération

Mais attention tout de même à des IG très élevés comme la pastèque qui, si on en prend une petite portion, sera nettement meilleure nutritionnellement en comparaison du Nutella à IG faible.

Ce dernier admet un nombre de calories très important, ultra-transformées mais en plus de très mauvaises qualités (56,3% de sucres + 10,3% de gras saturés). Sans compter les additifs.

LIS LA DESCRIPTION POUR MIEUX COMPRENDRE !

# Les aliments qui accélèrent le métabolisme

Certaines personnes peuvent manger plus que d'autres sans prendre de poids, et ça, c'est une question de métabolisme.

Ce dernier joue un rôle essentiel dans notre propension à stocker des graisses, donc à prendre du poids. Quand on a un métabolisme lent, on digère mal, on assimile mal, on est souvent fatigué et on prend du poids. Plus le métabolisme est actif, plus on a de l'énergie et moins on stocke de réserves. Pour vous délester des kilos superflus, pensez à mettre au menu certains aliments connus pour accélérer l'activité métabolique et la combustion des graisses.

On vous dit tout.

## BIEN COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU MÉTABOLISME

Nous avons tous un métabolisme de base qui nous est propre. C'est l'ensemble des réactions chimiques qui se déroulent dans notre corps. Son rôle est d'influencer le rythme d'assimilation de notre nourriture, le rythme d'élimination de nos déchets, notre température corporelle mais aussi toutes les fluctuations chimiques dans notre corps. Il est ainsi essentiel pour maintenir nos fonctions vitales en marche. L'organisme puise dans les calories et l'oxygène pour fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des muscles, du cerveau, des cellules et des organes. Plus notre métabolisme est actif, plus nous brûlons de l'énergie et donc plus nous brûlons nos réserves graisseuses, plus on a chaud, plus nos humeurs seront positives, plus notre libido sera importante : c'est globalement notre corps qui fonctionne mieux.

## LE RÔLE DU MÉTABOLISME POUR PERDRE DU POIDS

Les personnes avec un métabolisme ralenti brûlent peu d'énergie et sont plus sujettes au surpoids. Votre métabolisme doit être lent si vous avez du mal à perdre quelques kilos. À l'inverse, un métabolisme rapide brûle davantage de calories qu'un métabolisme lent. Les scientifiques utilisent le terme de « taux métabolique de base élevé » pour qualifier des personnes dont le taux de masse graisseuse est bas. Leur organisme a une vitesse d'assimilation des nutriments relativement élevée, ce qui fait qu'ils

sont capables de brûler rapidement les calories sans stocker de graisses, ou très peu. Ainsi, un métabolisme rapide est la clé d'une perte de poids efficace.

## ACTIVER LE MÉTABOLISME PAR L'ALIMENTATION

Manger moins pour diminuer le nombre de calories absorbées part d'un bon principe, mais souvent cela ne suffit pas pour éliminer des graisses. En effet, le corps adapte le métabolisme en conséquence, un peu comme s'il s'économisait. On perdra certes quelques kilos les premières semaines de régime mais cela deviendra plus difficile par la suite. Il vaut mieux penser à un rééquilibrage alimentaire durable et dont le but est de stimuler le métabolisme. Ces nouvelles habitudes permettent d'accélérer l'assimilation des nutriments d'une part, et l'élimination des graisses stockées dans l'organisme d'autre part, et ainsi retrouver votre poids idéal. Justement, certains aliments sont connus pour booster et accélérer notre métabolisme.

## LES ÉPICES

Selon une enquête de l'institut BVA, réalisée en 2011, 94 % des diététiciens pensent que les herbes et les épices ont un rôle à jouer pour perdre du poids. Grâce à certains principes actifs, certains condiments agissent davantage sur le métabolisme : les épices facilitent la digestion et aident à brûler les calories plus vite. Quelques-unes ont même des propriétés coupe-faim.

**Les graines de moutarde** font partie des épices qui accélèrent le métabolisme car elles augmentent la chaleur corporelle et aident notre organisme à brûler des calories plus efficacement.

**La cannelle** contient de l'aldéhyde cinnamique, qui stimule le métabolisme, mais aussi un flavonoïde qui favorise l'utilisation des sucres par les cellules. Lorsqu'elle est ajoutée à un yaourt par exemple, elle agit comme un brûleur de graisse car elle accélère le fonctionnement du métabolisme en faisant brûler plus de calories quotidiennement sans faire d'exercice.

**Le cumin** est riche en phytostérols, des lipides végétaux qui permettent de bloquer l'absorption et d'augmenter l'élimination du cholestérol de l'organisme. Le cumin a également un effet rassasiant, il agit comme coupe-faim, cible les mauvaises graisses et accélère le métabolisme. Il peut ainsi vous aider à perdre du poids.



**Le poivre noir** contient de la pipérine, un actif qui empêche le stockage des graisses. En outre, le poivre noir favorise la sécrétion des sucs gastriques, qui stimule l'appétit et améliore la digestion.

**Le curcuma** contient des curcumines qui stimulent les cellules qui à leur tour, absorbent le glucose dans l'organisme. Combiné avec le poivre noir, il facilite la pénétration de la curcumine dans le sang et donc, stimule son effet brûle-graisses.

**Le gingembre** est très recommandé aussi. Son gingérol est un principe actif qui favorise le flux sanguin vers le système digestif. Une action qui accélère le métabolisme.

**Le piment** est constitué de la capsaïcine, une véritable arme pour combattre les calories. La capsaïcine, responsable du piquant, va accélérer le métabolisme en augmentant le flux sanguin vers le système digestif. Il en résulte une amélioration de l'oxygénation des cellules. Une augmentation de l'activité des cellules s'en suivra, ce qui donnera une plus grande dépense de calories. Le piment fera augmenter la température du corps. Il y aura donc fonte de gras.



**Le thé et le café** stimulent le métabolisme aussi, évitez par contre l'ajout de sucre blanc et de lait. La caféine est un accélérateur connu pour le métabolisme. Elle agit principalement sur le fonctionnement de la thyroïde qui contribue à la régulation du métabolisme.

En ce qui concerne le thé : une étude publiée dans la revue « The American Journal of Clinical Nutrition », le 10 octobre 2012 a révélé que la catéchine du thé vert, substance appartenant à la famille des polyphénols, stimulait le métabolisme.

**Le clou de girofle** est recommandé également du fait de sa richesse en fibres et autres substances actives. L'action du clou de girofle est stimulante. Cette action serait efficace pour accélérer le fonctionnement de votre métabolisme en faisant brûler plus de calories, et des graisses stockées dans l'organisme.

## LES POISSONS GRAS

Le saumon, le maquereau, le hareng, le thon et les sardines contiennent des acides gras indispensables au bon fonctionnement de l'organisme tels que les oméga-3, qui stimulent la production d'hormones qui régulent le métabolisme et l'appétit. C'est pour cela qu'il est conseillé de manger plus de poisson quand on a le métabolisme lent. Une étude parue en 2010 dans le « International Journal of Obesity » a démontré qu'un déjeuner plus riche en matières grasses aide l'organisme à brûler plus de glucides et de matières grasses au cours du reste de la journée. Il



faut donc réellement se défaire de cette idée reçue qui consiste à bannir le gras pour perdre du poids.

Il faut juste choisir les bonnes graisses (huiles végétales, fruits secs, poissons gras) et bannir les mauvaises graisses, c'est-à-dire industrielles et ayant subi des transformations à haute température.

## LES BONNES PROTÉINES

L'apport supplémentaire de protéines de qualité, contenues dans le blanc de poulet ou de dinde et les œufs, peut vous aider en entretenant votre masse musculaire, à accélérer le métabolisme. Une étude publiée en 2012 dans le « Journal of the American Medical Association » démontre que les personnes qui consomment plus de protéines ont un taux métabolique au repos plus élevé.

## HYDRATEZ-VOUS

L'eau est indispensable à toutes les activités liées au métabolisme, notamment à la lipolyse (dégradation des graisses). Si vous n'en buvez pas suffisamment, votre métabolisme ralentira. Par ailleurs, en remplissant l'estomac, l'eau donne une sensation de satiété. Elle nettoie et draine les impuretés, elle est indispensable à l'élimination des toxines.

Maintenant vous savez comment cibler les aliments qui stimulent votre métabolisme ; n'oubliez pas de bouger, marcher, faire du sport, car c'est également essentiel pour un métabolisme rapide.



## 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.

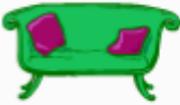


## Comment augmenter progressivement son niveau d'activité physique ?

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.

<i>25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories</i>				
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 gêner 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 (muscultation), ce que l'on appelle une prise de masse.

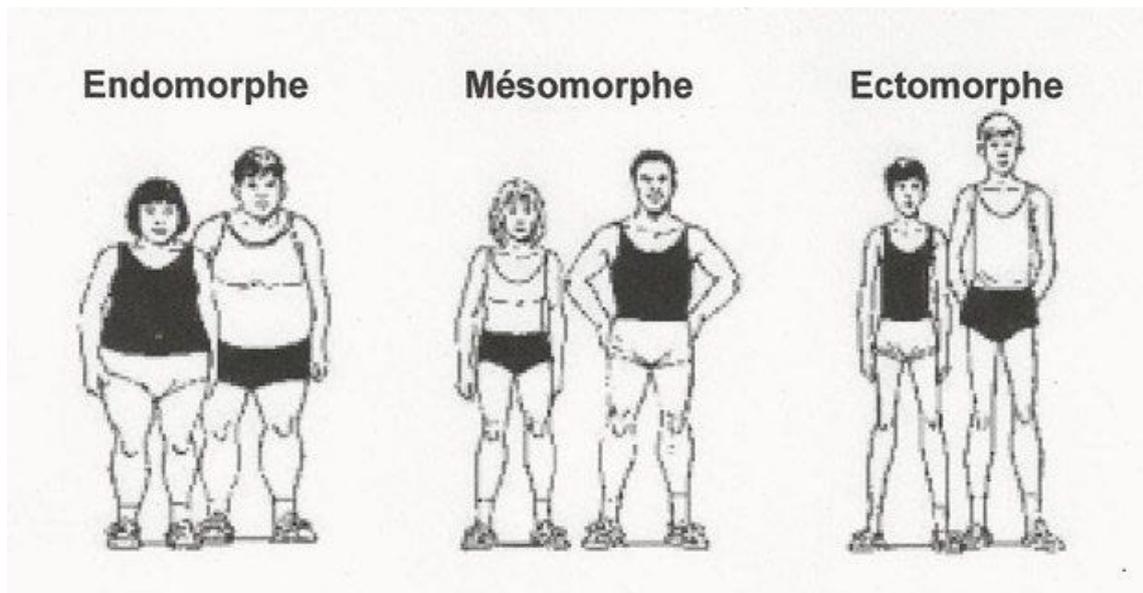
Quelle que soit la raison, vous êtes à la recherche d'un corps dans lequel vous serez mieux, et c'est votre droit. L'important est que vous soyez heureux.

Comme je l'explique souvent, le corps fonctionne relativement simplement. Si vous assimilez chaque jour plus de mauvaises calories (sucres et gras saturés) que de bonnes (fibres, légumineuses et omégas 3 & 9) par rapport à 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 beures 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 ☹️

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.

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 !



## 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 - Béta-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	100 g
Energie/Energy	1616 kJ/381 kcal
Matières grasses/Vetten/Fett/Gras	1,8 g
dont acides gras saturés/waarvan verzadigde vetzuren/die von gesättigte Fettsäuren (di cui acidi grassi saturati)	0,6 g
Glucides/Koolhydraten/Kohlenhydrate/Carboidrati	82,9 g
dont sucres/waarvan suikers/die von Zuckern/aus zuckern	0,5 g
Fibres/Vezels/Sballaststoffe/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.

Jardin Bio étic  
 Tartines craquantes  
 Sarrasin

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. **Même celles classées en Nutri-score A !**
- Muesli avec trop de fruits secs.



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 »



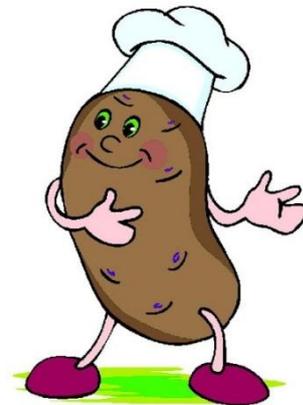
Rien ne vaut, des légumes secs avec éventuellement du tofu et/ou de la Mozzarella !



### 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 page 77.

## 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 :

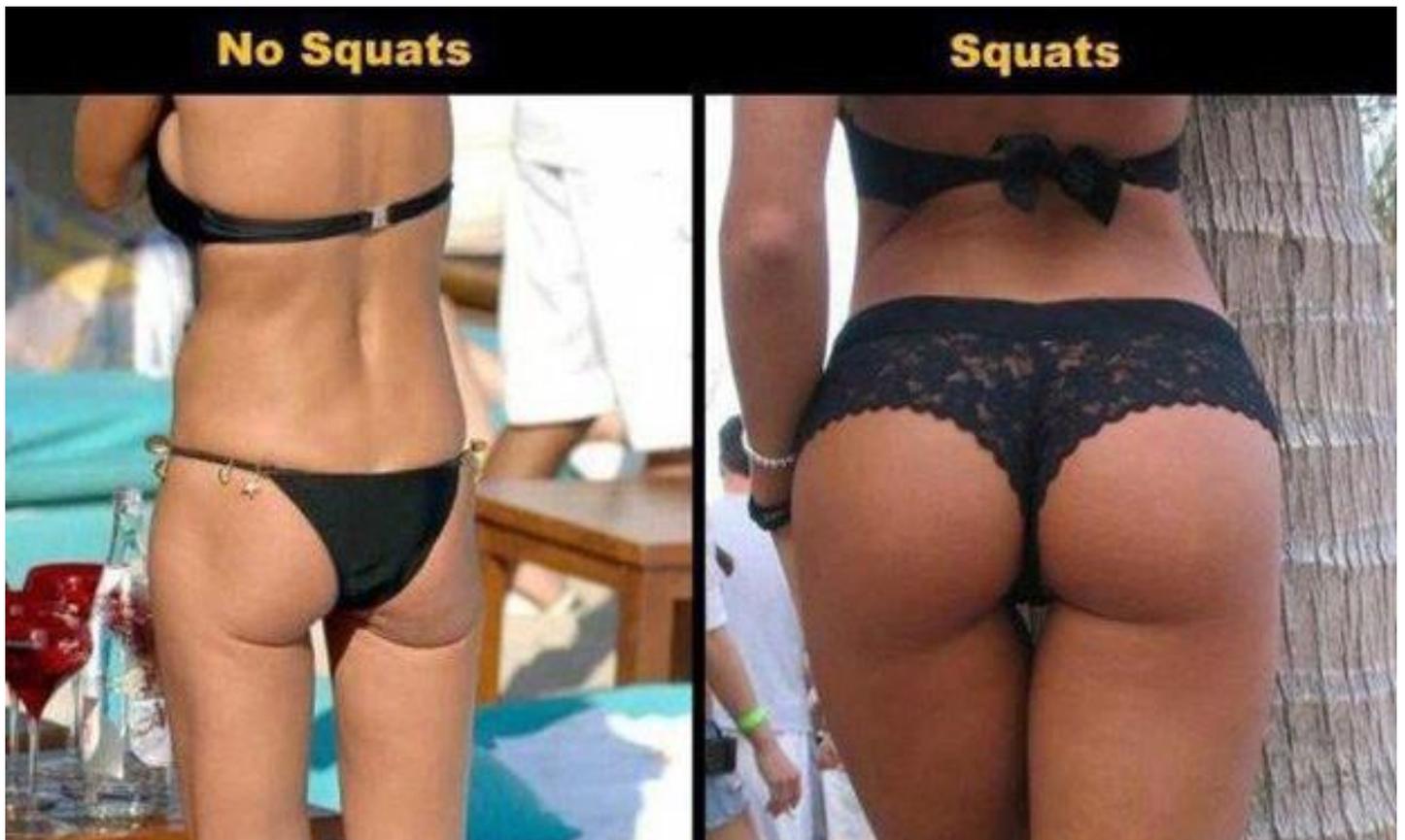
- ✓ Le développé couché.
- ✓ Le soulevé de terre.
- ✓ Les tractions.
- ✓ Les squats.

### **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 protéiné 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 : \_\_\_\_\_ 42

Pourquoi il ne faut pas le sauter \_\_\_\_\_ 42

### 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 : \_\_\_\_\_ 56

3) Déjeuner du midi : \_\_\_\_\_ 65

4) Goûter : \_\_\_\_\_ 71

5) Dîner : \_\_\_\_\_ 75

## 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'égarerent 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'emmener 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.



**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.**

**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 !

# Un PETIT-DÉJEUNER

dans une logique plutôt suçrée 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)

Les sucres le matin bloquent l'utilisation des lipides par l'organisme et augmentent le taux de cholestérol. De plus un coup de pompe peut intervenir 1 à 2 heures plus tard (voir explication diapo 217) !

- 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.

**SAUTER LE PETIT DÉJEUNER?**



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.



# 1.2) Aliments de base :

## a) Les Produits Laitiers :

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 :**

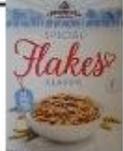
« Il faut éviter les produits acidifiants et transformés, choisir des aliments qui vont mettre au repos les intestins et apporter des minéraux pour prévenir la déminéralisation, fréquente en détox », explique la naturopathie. Les fruits, et plus encore les légumes, à associer dans un jus avec 1/3 de 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
<b>LES MUESLIS ou CÉRÉALES COMPLÈTES et INTÉGRALES</b>											
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"> <li>- Des flocons d'avoines complètes BIO dans une boisson végétale BIO.</li> <li>- Des fruits rouges (BIO c'est mieux).</li> <li>- 2 Noix du Brésil.</li> <li>- 5 Amandes.</li> <li>- 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan.</li> </ul> <p>+ Une cuillère à soupe de graines de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia.</li> <li>- Courge.</li> <li>- Sésame.</li> <li>- Lin.</li> <li>- Tournesol.</li> </ul>
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 <b>fruits secs</b> 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	Riches en fibres et protéines.
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



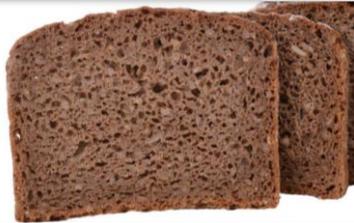
Psyllium



2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.



Au pain Intégral ou de Seigle complet.



**BOISSONS :**



Jus de citron avec Gingembre

Lait de Kéfir fermenté



Thé vert Matcha avec graines de Chia

5 ou 6 olives noires ou vertes.



1 ou 2 œufs pochés.



1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



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.

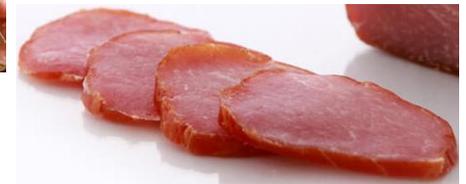


Bol de Flocons d'Avoine :  
-Irlandais.  
-Gros Flocons.  
-Son d'avoine.  
Avec du Lait fermenté.



Un choix de tartines :

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



La poudre de smoothie → mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.

**SMOOTHIE**  
Avec le  
**PETIT-  
DÉJEUNER**  
ou lors du  
premier  
repas de la  
journée

1 citron  
pressé



Citron = antiseptique et combat efficacement de nombreux germes, est anti-inflammatoire, et permet d'assimiler plus facilement le fer

Agar-Agar :  
1 c-à-c



13€ les 100g

Fibres = 80g  
Fer=1,9mg (14%)  
Magnesium=67mg(16%)  
B9 = 85µg(24%)

Collagène marin :  
1 grosse c-à-c



26€ les 250g

Acides Aminés = 90g  
Pour Peau,  
Articulations &  
Tendons

Chicorée :  
1 grosse c-à-c



4€ les 100g

Fibres = 15g  
En inuline  
(prébiotiques  
intestinales)

Ortie :  
1 grosse c-à-c



17€ les 500g

Fibres = 26g  
Fer=25mg (0)  
Calcium= 2400(250%)  
Magnésium=460(110%)  
Potassium=4700(100%)

Thé vert Matcha :  
1 c-à-c



10€ les 70g

Fibres = 36g  
Caféine = 2300mg  
Potassium=1500(100%)

Gingembre  
2 c-à-c



21€ les 1kg

B3 = 10mg (50%)  
B6 = 0,6mg (35%)  
Manganèse=33mg(1100%)  
Fer=20mg(140%)



Miel Châtaigniers :  
1 c-à-c



Température  
35°C maxi

13€ les 500g

IG le plus bas

Sirop de Yacon pur :  
1 c-à-c



18€ les 345g

Fibres = 31g

Erythritol Bio :  
1 c-à-c



3€ les 200g

20kcal  
Ne fermente pas  
dans l'intestin

+

Ajoutez 15cl d'eau  
ou lait kéfir +  
un produit sucré si  
besoin



Algues Nori en  
paillettes 1 c-à-s



10€ les 100g

Fibres = 36g  
Protéines = 31g  
Fer = 37mg (264%)  
B12=39µg (1500%)

# 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 54) + 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 :-)



Portion : 5 barres.  
Temps de préparation : 10 min.  
Temps de cuisson : 20 min.  
Temps d'attente : 30 min.

## 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.



## 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.



Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 62 (chocolat) ou 60 (carotte & patate douce)

**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

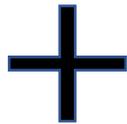


**COLLATION** si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée



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 :

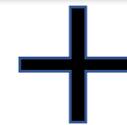
- Chanvre
- Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :

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

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



Lait Fermenté Kéfir →

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



La poudre de smoothie → mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.

Pour une meilleure dégustation, vous pouvez mixer vos préparations 😊



Si un petit-déjeuner a été pris →

COLLATION  
fin de  
matinée +  
10cl d'eau ou  
lait Kéfir

Graines de Chia 1 c-à-s



3€ les 250g

Fibres = 34g  
Oméga-3 = 17g  
B1 = 0,6mg (50%)  
B3 = 8,3mg (41%)

Petits Fruits rouges 4 c-à-s



4€ les 500g

Peu sucrés  
Vitamines C  
Antioxydants

Cannelle Bio 1 c-à-c



4€ les 75g

Facilite le travail de l'insuline

Purée de cacahuètes entières 1 c-à-s



4€ les 250g

B3 = 16mg (80%)  
B9 = 240µg (69%)  
E = 8mg (55%)  
Cuivre = 1,1mg (122%)

Amandes Bio qté = 8



4€ les 100g

Fibres = 12,5g  
B2 = 1,1mg(84%)  
E = 25,6mg(170%)  
Calcium = 269mg(29%)

Noix Brésil qté = 2



5€ les 100g

Cuivre = 1,7mg(188%)  
Magnésium=376mg(89%)  
Sélénium=1917µg(1917%)

Maca 1 c-à-c



19€ les 500g

Fertilité + Immunité  
Calcium = 250mg(26%)  
Fer = 15mg (100%)

## Muffins carottes / noisettes

### Ingrédients :

- ✓ 260 g de carottes râpées.
- ✓ 140 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 60 g de poudre de noisette ou d'amande.
- ✓ 50 g de sucre érythritol + 2 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 6 cuillères à soupe d'huile de colza.
- ✓ 3 cuillères à café de levure.
- ✓ 4 cuillères à soupe de noisette hachées.
- ✓ 1 pincée de sel.
- ✓ ½ cuillère à café de cannelle ou « 5 épices ».
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille.
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre.

10,6€  
les  
700g  
Carrefour



5,9€ le kg



Pure  
Stévia  
7,5€  
les 50g  
Biocoop



1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre de noisette, la levure et le sel.
2. Dans un autre saladier, battre l'œuf et mélanger avec l'huile, le sucre et les épices. Verser ce mélange dans le premier saladier, remuer délicatement et ajouter les carottes et les noisettes hachées. Mélanger soigneusement.
3. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone (ou des ramequins tapissés de papier sulfurisé) puis enfourner 20 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau plantée au milieu d'un muffin ressorte sèche. Laisser refroidir et déguster froid.

## Gâteau à la patate douce

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Pour toutes les bourses

### Ingrédients :

- ✓ 500g de patates douces.
- ✓ 100g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 5cl d'huile colza ou olive.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 3cl de rhum.
- ✓ 1 poignée de noix de coco râpée.

### PRÉPARATION :

1. Faites cuire les dés de patates douces à la vapeur, puis réduisez en purée. Ajoutez l'huile, le rhum et la noix de coco râpée, puis intégrez les jaunes d'œufs et la farine.
2. Mettez le tout dans un moule à cake, faites cuire 40 minutes à 200°C.



## Gâteau moelleux noisette & sarrasin (vegan)

Gâteau moelleux noisettes & sarrasin (vegan)

### Ingrédients :

- ✓ 120 g de noisettes en poudre.
- ✓ 80 g de farine de sarrasin.
- ✓ 80 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 100 g de lait kéfir.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 1 sachet de levure chimique.
- ✓ 2 c-à-s d'huile d'olive ou colza.

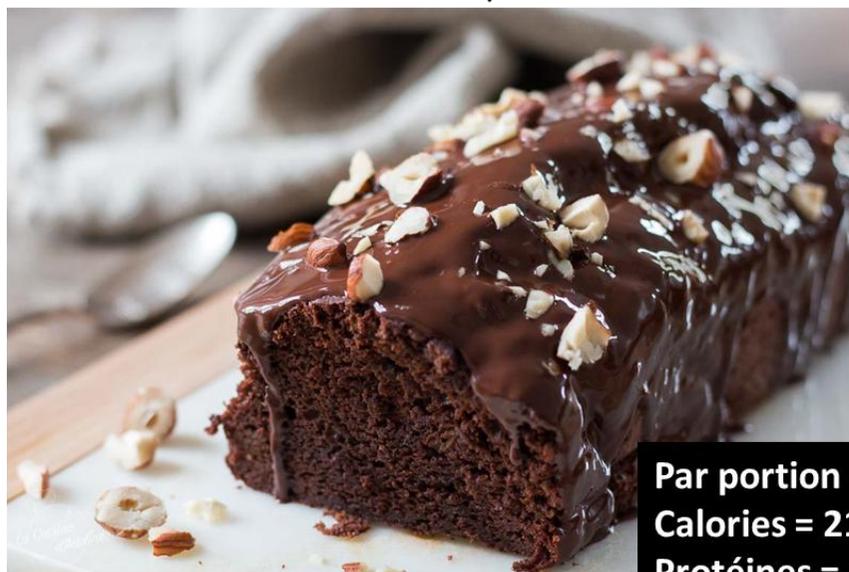


Cuisson 20 minutes au four à 180°C.

## Moelleux chocolat-courgette (sans beurre)

**Vous aurez besoin de :**

- 200 g de chocolat noir à plus de 80% de cacao.
- 220 g de courgette.
- 3 œufs BIO.
- 2g de Stévia pure + 70 g d'érythritol (zéro calorie).
- 80 g de farine intégrale de petit-épeautre (T150).
- 1 sachet de levure chimique.



Pour le glaçage, il est facultatif.  
Faire fondre du chocolat noir  
(100 à 150 g).

**Par portion de 100g :**  
**Calories = 213 kcal**  
**Protéines = 6 g**  
**Sucres = 12 g**  
**Lipides = 13 g**

**Étape 1 :**

Faire cuire les courgettes coupées en morceaux dans de l'eau bouillante durant 12 minutes puis les égoutter et les mixer.

**Étape 2 :**

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

**Étape 3 :**

Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes, mais faire chauffer à petite puissance avec un peu d'eau pour ne pas « cuire » le chocolat) puis y ajouter les courgettes.

**Étape 4 :**

Pendant le temps de fonte du chocolat, mélanger les œufs et le miel.

**Étape 5 :**

Y incorporer le mélange chocolat/courgettes, puis la farine et la levure.

**Étape 6**

Faire cuire 30 minutes au four dans un moule avec du papier cuisson au fond.

Après la cuisson, laissez le gâteau 10 minutes dans le moule pour faciliter le démoulage.

## Gâteau au chocolat

### Ingrédients :

- ✓ 200 g de chocolat noir (sup. à 80%).
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 70 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 1 sachet de levure
- ✓ 1 pincée de sel.



N°1 = LINDT  
N°2 = Ethiquable,  
Les meilleures  
marques pour les  
ingrédients et  
contaminants.



### PRÉPARATION :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Faites fondre votre chocolat au micro-ondes, par intermittence de 30 secondes.
3. Dans un récipient, fouettez vos œufs et ajoutez une cuillère d'édulcorant.
4. Lavez votre courgette et épluchez-la. Râpez-la et ajoutez-la à vos œufs.
5. Versez le chocolat à votre préparation. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une substance uniforme.
6. Enfin, ajoutez la farine la levure et une pincée de sel dans votre récipient. Mélangez une dernière fois.
7. Versez le tout dans un moule et enfournez pendant 25-30 minutes.

## Brownie à la patate douce et aux amandes

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

### Ingrédients :

- ✓ 1 tablette de chocolat (sup. à 80%).
- ✓ 150g de chair de patate douce.
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 50g d'amandes effilées.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 30g d'huile de colza ou olive.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.



### PRÉPARATION :

1. Mélangez le chocolat noir fondu, l'huile, la chair de patate douce, puis les œufs et les amandes effilées. Versez le tout dans un plat à gâteau.
2. Faites cuire ensuite votre dessert 25 minutes pendant 180°C.

# Une "mousse au chocolat" saine

Les réseaux sociaux regorgent de recettes "plus saines" de cette bombe calorique. En voici une, à la fois savoureuse et moins calorique.

Isabelle Nauwelaers  
et Daisy Van Lissum



## Crème vegan à l'avocat et à la banane

Cette recette ne contient ni chocolat, ni crème, ni sucres ajoutés, et elle incorpore également des fruits frais.

La vraie mousse au chocolat maison se compose de chocolat, de beurre, d'œufs, de sucre et de crème. Une véritable bombe calorique, donc, riche en sucre et en graisses saturées. Remplacer par exemple la crème entière par de la crème light l'allège déjà un peu.

Notre experte nutrition a testé trois recettes "saines" diffusées sur les réseaux sociaux et a trouvé une alternative intéressante très facile à préparer. Avantage supplémentaire, elle convient aussi aux vegans et végétaliens. ●



### Ingrédients

- 1,5 banane moyenne
- 1 avocat
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre

### Préparation

1. Épluchez la banane et l'avocat.
2. Mettez tous les ingrédients dans le robot de cuisine et mélangez bien.
3. Laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins une heure.

### Cette recette est-elle vraiment plus saine ?

Pour 100 g, cette recette contient 149 kcal, 1,63 g de graisses saturées et 9,4 g de sucres (naturels). A titre de comparaison, notre mousse au chocolat maison avec crème entière et beurre apporte pas moins de 329 kcal, 14,6 g de graisses saturées et 19 g de sucre pour 100 g. Cette préparation-ci est effectivement plus saine, car elle contient bel et bien des graisses

saines et des fibres, mais pas de sucres ajoutés et beaucoup moins de graisses saturées. De plus, nous avons jugé ce dessert frais, crémeux et assez savoureux. S'agit-il pour autant d'une authentique mousse au chocolat ? Non, le goût et la texture sont trop différents pour cela. Mais, pour ceux qui ont envie d'un dessert au chocolat, cette recette est une alternative rapide, facile et saine.



La poudre de Cacao BIO  
chez AMAZON  
19€, 1kg



Pour les personnes qui adorent le sucre, ajoutez-y 20 grammes de sucre Erythritol (3,5 € les 200g)

## 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 :

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 .

<b>Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons</b>	Quantité en grammes Midi/Soir	<b>Bienfaits</b> 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.

<b>Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons</b>	Quantité en grammes Midi/Soir	<b>Bienfaits</b> 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 Managanèse = 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
<b>Poissons</b>		
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 =
<b>Végétaux</b>		
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
<b>Vinaigre et Huiles</b>		
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
<b>Sojas Fermentés</b>		
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
<b>Autres</b>		
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...

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

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

## Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

<b>Son de blé séché (100g)</b> 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
<b>Germe de blé séché(100g)</b> 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
<b>Son d'avoine séché(100g)</b> 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
<b>Levure de bière (100g)</b> 2 c-à-s = 10g	<b>Protéine = 47</b> 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 ».

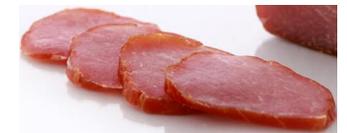


1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

## 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 <b>Protéine = 21</b>
Cerneaux de noix	Dans l'idéal :	<b>Oméga3 = 7,5</b>
	7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches	Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7
Pistaches	5 Cerneaux de Noix 1 c-à-s de graines : Tournesol	<b>BCAA / B6=1,7mg</b> K=70µg / B1 = 0,9mg Cuivre = 1,3mg
	Lin	Calcium = 150
Noix du Brésil	Courge Chia	Fer = 2,5 / zinc = 4,1
Graine de Chia	1 c-à-c de graines :	<b>Oméga3 = 17,8</b>
	Chanvre Sésame	<b>Calcium=631 / BCAA</b> Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Psyllium		Calcium = 111 Fer = 3,5
Graine de Courge aussi en graines germées		Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / <b>Zinc = 7,8</b> <b>Protéine = 29,8</b>
Graine de Sésame aussi en graines germées		<b>Calcium=962</b> <b>Fer = 14,6 /</b> Zinc = 5,7
Graine de Lin aussi en graines germées		<b>Oméga3 = 21</b> 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 <b>Protéine = 21,3</b>
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
<b>Fruits les mieux notés au niveau diététique</b>					
Citron	N° 1	20	8,5%	1%	1,9
Petits fruits rouges	N° 2	25	3,5%	4%	1,9
Pampleousse & 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 !!!**

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



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.



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.

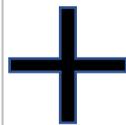


**Salé**



**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.



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

**Sucré**



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

Ou une part de **GÂTEAU** faite maison. Voir pages 62 (chocolat) ou 60 (carotte & patate douce)



La poudre de smoothie → mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.

**GOÛTER**  
entre 15h30  
et 16h30

Kéfir de chèvre  
Bio 75ml



15€ le litre

Lait fermenté  
avec du lactose  
prédigéré

Gros flocons  
d'Avoine 100g



8€ les 500g

I6 = 58  
Contre 75 pour  
les petits flocons  
instantanés

Graines de Lin  
prétrempées (12h) 1 c-à-s



3€ les 500g

Fibres = 27g  
Oméga-3 = 23g  
B1=1,6mg(133%)  
Calcium = 255mg(27%)  
Potassium = 813mg(18%)

Graines de Courges  
1 c-à-s



3€ les 250g

Fibres = 12,5g  
B3=14,6mg(73%)  
Fer=8,8mg(59%)  
Magnésium=592mg(141%)  
Zinc=7,8mg(82%)

12  
Pistaches



25€ les 500g

B6=1,7mg(100%)  
Potassium=1025mg(22%)

Pour une meilleure  
dégustation, vous  
pouvez mixer vos  
préparations 🤗



## 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 12 aliments proposés en page 77 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**

❑ **Préférez 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*



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



Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°2**



Chez LIDL  
Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°3**

Œuf dur



7 minutes de cuisson

Avec jaune  
fondant

**N°4**

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°5**

Cœur  
d'artichaud



**N°7**

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°8**

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



Pas le  
soir

**N°9**

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



À éviter  
le soir

**N°10**

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



Pas le  
soir

**N°6**

Boîte de filet  
de sardine et  
maquereau +  
Olives vertes



Il faut arriver  
à lutter contre  
ce grignotage  
compulsif :  
Au niveau  
compensatoire,  
certains  
aliments riches  
en Oméga 3  
pourraient se  
révéler  
bénéfiques à  
intégrer dans  
son  
alimentation :  
les poissons  
gras (saumon,  
maquereau,  
sardines...),  
l'avocat, l'huile  
de colza, les  
noix, les  
amandes.

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

+++ 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.

	GRAINES	GRESSINS
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	+++	++
<b>NOTE GLOBALE (100 %)</b>	<b>15,5/20</b>	<b>15,5/20</b>

**N°11**

Pas le  
soir

En dernier  
recours :

**N°12**

Tortillas nature  
Protéines = 7g  
Sucre = 1g  
Fibres = 3,3g  
Saturé = 2g  
IG = 50



Pas le  
soir

Viandes & abats	Classmt Fonction des graisses saturées	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
<b>Viande blanche</b>			
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
<b>Abats (Foie)</b>			
Foie de veau	4	300	Fer = 4,5mg Zinc = 4,6mg Sélénium=41 B12 = 52,6µg
Foie de Volaille	14	250/150	Sélénium=90
<b>Viande rouge (Maigre en graisse saturée)</b>			
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 <b>Oméga3 = 4,21g</b> <b>D = 22 / B12 = 11,8</b>	
Maquereau Frit	2,96	0,13	3,1	2	1	2		300 / 150 <b>Sélénium = 95</b> <b>D=12,8 / B12 = 12</b>	
Flétan (cuit vapeur)	2,1	0	2,1		2	3	1 fois	300 <b>Oméga3 = 6g</b> Sélénium = 60	
Sardine Grillée	2,9	0,44	3,3	4	1	4	1 fois	150 / 50 Oméga3 = 2,5 <b>D=12,3 / B12 = 12</b>	
Sardine Boîte	3	1,27	4,3	4	1	5	1 fois	150 / 50 Oméga3 = 2,7 <b>D = 12,5 / B12 = 9,9</b>	
Hareng Poêlé	2,48	2	4,5		1	6		150 / 50 Oméga3 = 2,3 <b>D = 10,8 / B12 = 14,1</b>	
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 <b>B6 = 1</b>	
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.

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

# Le kamut, c'est quoi exactement ?

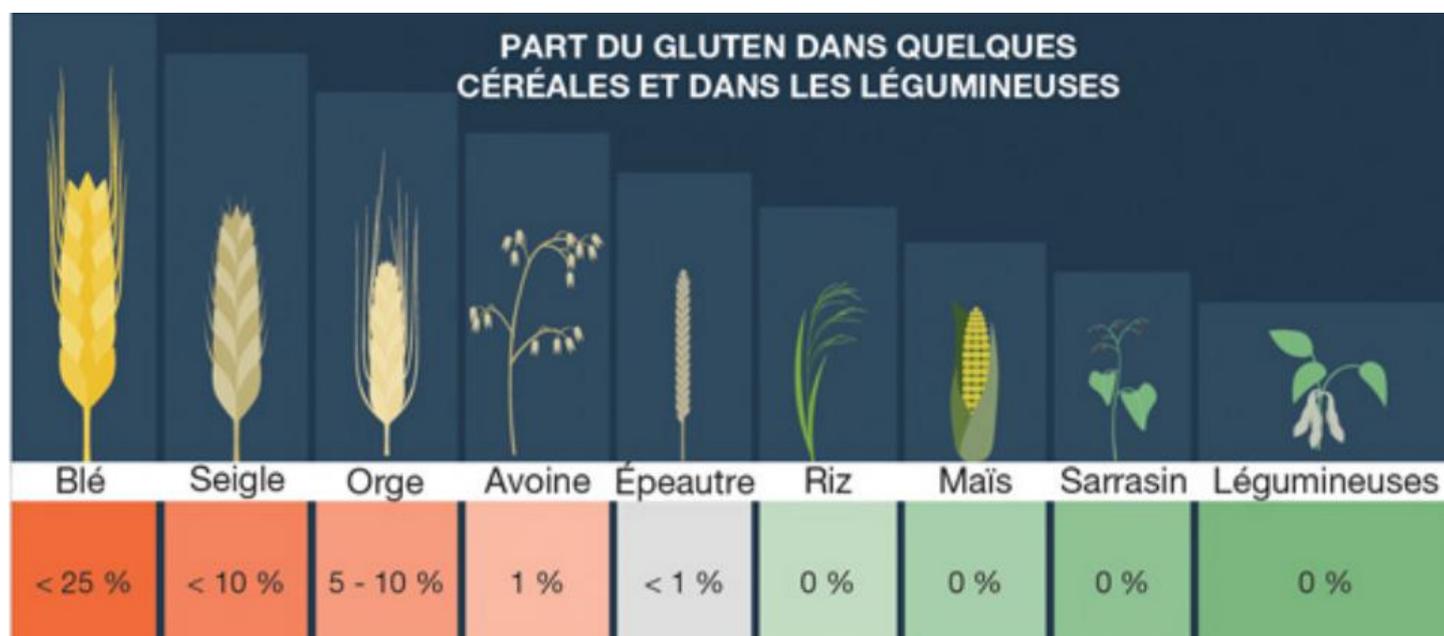
C'est une ancienne variété de blé dur originaire d'Égypte, connue depuis l'Antiquité et appelée traditionnellement blé khorasan.

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
<b>Poissons</b>		
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 =
<b>Végétaux</b>		
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
<b>Vinaigre et Huiles</b>		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2 fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2 fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2 fois
<b>Sojas Fermentés</b>		
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
<b>Autres</b>		
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...

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

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

## Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

<b>Son de blé séché (100g)</b> 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
<b>Germe de blé séché(100g)</b> 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
<b>Son d'avoine séché(100g)</b> 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
<b>Levure de bière (100g)</b> 2 c-à-s = 10g	<b>Protéine = 47</b> 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

Quelques précisions_____	88
Programmes d'amincissement_____	93
A) Cuisses-Fessiers et/ou Cardio - 7 circuits_____	96
B) Jambes + Haut du corps_____	119
1) 6 circuits « Cuisses-Fessiers & Autres »_____	121
2) 14 circuits « Jambes + Dos & Biceps »_____	130
3) 14 circuits « Jambes + Pectoraux & Triceps »_____	145
C) Programme Muscle par Muscle_____	162
1) Pectoraux_____	163
2) Dorsaux_____	171
3) Épaules_____	183
4) Cuisses & Fessiers_____	189
5) Mollets & Chevilles_____	204
D) Programme Travail de Force (3 circuits)_____	208
E) Programme Explosivité (4 circuits)_____	212
F) Programme Équilibre, Souplesse & Mobilité_____	218
G) Parcours Santé → 4 Ateliers_____	229

# 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.

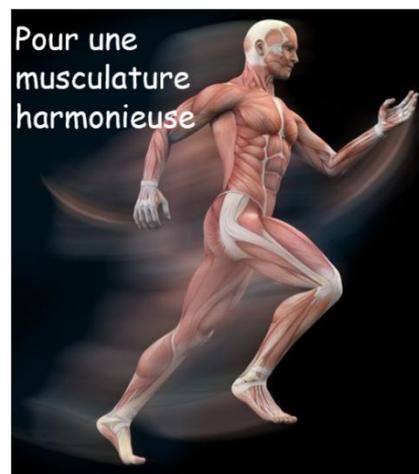
## Conclusion :

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 inexistant 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 ? : \_\_\_\_\_

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

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.

**SPORT SANTÉ**

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

Quelles sont vos attentes ?

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

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 PULS ?



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 océan au bout de plusieurs minutes. Cet océan 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	8:29:26	
13	9-58	1:03:03	2:14:13	5:42:21	
15	8-20	50:47	1:47:29	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
Bonne		2500/2100	2400/1950	2350/1900	2250/1800	2100/1700	1950/1600
Très bonne		2750/2300	2650/2150	2500/2100	2400/2000	2300/1900	2150/1750
		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  
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

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

### Pour les Femmes

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

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%
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

Les Dépenses Énergétiques Journalières (DEJ), c'est la quantité d'énergie dépensée par un individu pour assurer :  
• Son activité musculaire.  
• Son métabolisme de base.  
• Le maintien de sa température interne corporelle.

### Pour les hommes

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

Calcul des DEJ :

Niveau d'Activité Physique : 1,7

DEJ = 3615,78

### Pour les Femmes

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

Calcul des DEJ :

Niveau d'Activité Physique : 1,82

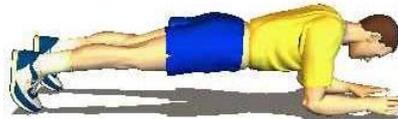
DEJ = 2655,6

CHAISE CONTRE MUR, position à adopter.



## 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



## 6 programmes sur mesures (55 circuits + 53 pages sur le travail de chaque muscle).

### 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 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 & Epaulés.

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

- Avec une dominante muscles Jambiers + Dos & Biceps.

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

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

- Pectoraux / Triceps. 8 pages.
- Dos / Biceps. 12 pages.
- Epaulés. 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.
- ✓ 2 circuits Explosivité sans matériel.
- ✓ 1 circuit Explosivité avec matériels.

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

- ✓ 2 circuits mobilité & souplesse sans matériel.
- ✓ 3 circuits 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 »

<b>DOS</b>	11	12	13	14	15a	15b	16	17	18	19		29		
<b>Épaules Pecs</b>	21	22a	22b	23	24a	24b	25	26a	26b	27a	27b	28		
<b>BAS</b>	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
<b>Biceps Triceps</b>	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			
<b>Abdos Gainage</b>	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
<b>CARDIO</b>	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 évidemment 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, d'épaules et diminuer les risques de blessures, plusieurs muscles sont à travailler dès l'adolescence et toute notre vie :



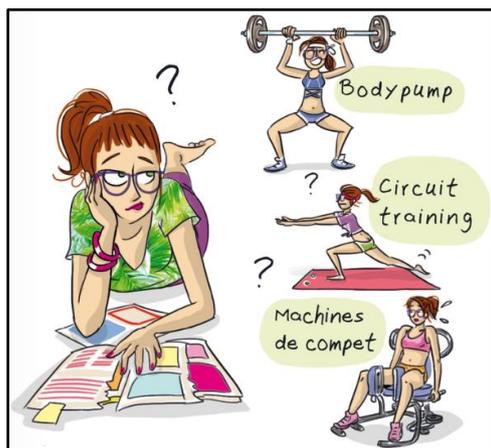
- Au niveau du **Dos** :
  - Le haut du dos : les trapèzes = ils protègent nuque et cervicales.
  - Le milieu et la largeur du dos : les grands dorsaux = Pour prévenir les lombalgies.
  - Le bas du dos : les lombaires et ceinture abdominale = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.
- 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.
- L'arrière des **Épaules** :
  - Les tendinites sur l'avant de l'épaule sont très fréquentes chez les sportifs et notamment en musculation.
  - Pour contrecarrer cette hyper sollicitation et atténuer ces tendinites, il faut travailler davantage l'arrière de l'épaule.

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.

Je connais un footballeur qui n'a plus de ligaments aux genoux et pourtant ça ne l'empêche pas de jouer. Ce qui le sauve c'est qu'il a d'énormes muscles aux cuisses.

Après tout ça, il faudra veiller à bien étirer ses muscles mais attendre au moins 1 heure après les efforts.

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.



# Amincissement par les JAMBES & CARDIO

Comment perdre un maxi de masse grasse \_\_\_1



1) Cardio & Renfo musculaire \_3

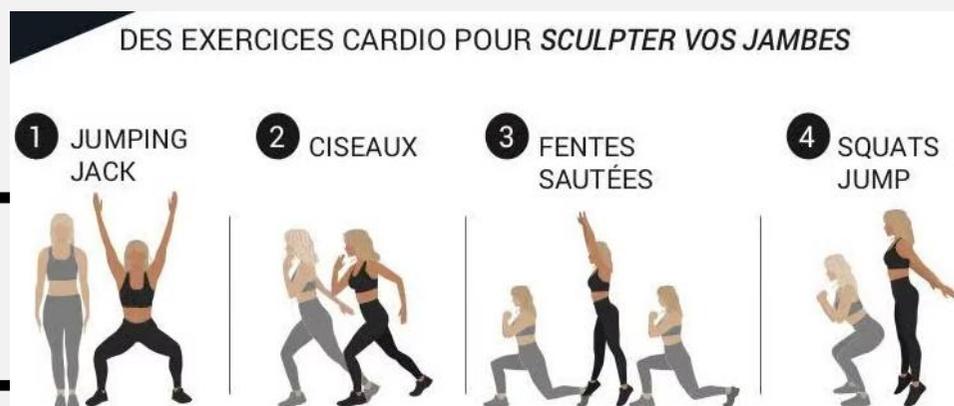
6 circuits sans et avec matériels

2) Cardio Confirmés + autres \_10

Exos + circuit & autres

3) 2 Parcours \_

4) Étirements \_



15

17

# Vous voulez contrôler la diminution de votre masse grasse ?

Ne montez plus sur le pèse-personne  
mais prenez certaines mensurations !

Le calcul scientifique ci-après, vous donnera  
précisément votre pourcentage de masse grasse !

L'explication c'est qu'un sport peut vous faire mincir tout en vous faisant prendre un peu de poids. Difficile à comprendre ??? Et pourtant le muscle est en effet plus lourd que le gras. Lorsqu'on fait beaucoup de sport et notamment de la musculation, du cardio-training et/ou un sport d'endurance pure, on développe sa musculature, donc on gagne un peu de poids. Les graisses vont en effet être remplacées par du muscle plus lourd. On va s'affiner tout en prenant du poids, au moins temporairement ! Rassurez-vous, cette variation est minime, et au fur et à mesure que les graisses vont fondre, le poids sur la balance va finir par baisser.

Ne vous fiez donc pas à votre poids affiché sur le pèse-personne ! Pour savoir si on perd du gras, il faut mesurer son tour de taille. Ainsi on pourra apprécier l'évolution de sa masse grasseuse.

## Quelles activités pour perdre plus durablement de la masse grasse ?

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 sur les petits muscles que constituent les abdos sera éliminé sur l'ensemble du corps.

En travaillant les abdos, je vais perdre très très peu de graisse et partout dans le corps, dans les bras, les cuisses, les mollets, etc.

Ainsi, pour perdre du ventre, on 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.

**MAIS SURTOUT, LIMITEZ LE SUCRE & LES FÉCULENTS RAFFINÉS !**

# Calculs de la Masse Grasse

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

Toutes les mesures en centimètres

Age = 20    **Hommes**    Prénom = Mehdi Fa.    % de graisse

Taille, hauteur 160 en cm    Tour de ventre 90 Au plus large possible    Tour de cou 42 Sous le larynx    Morphotype® **Surpoids Presk Nor**

**20,52%**

Toutes les mesures en centimètres

Age = 25    **Femmes**    Prénom = Juliette    % de graisse

Taille, hauteur 175    Tour de Taille 75 Au plus fin    Tour de Hanche 90 Au plus large    Tour de cou 33 Sous le larynx    **Mince**

**22,07%**

MASSÉ GRASSE	Tranches d'Âges	Athlète ou Anorexique	Mince	Normal	Surpoids	Obèse
Femme	18~39 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%
Homme	18~39 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%

## Tour de hanche :



Faire passer le mètre à l'endroit le plus fort des hanches et autour des fesses.

## Tour de taille :

**Femmes** → Au plus étroit  
**Hommes** → Au plus large



Age	Femme Ath.	Femme Mince								Femme Normal							
18-39 ans	< 9%	9% à 13%	13% à 18%	18% à 21%	21% à 23%	23% à 25%	25% à 27%	27% à 29%	29% à 31%	31% à 33%	33% à 35%	35% à 37%	37% à 39%	39% à 41%	41% à 43%	43% à 45%	
40-59 ans	< 11%	11% à 13%	13% à 18%	18% à 21%	21% à 23%	23% à 25%	25% à 27%	27% à 29%	29% à 31%	31% à 33%	33% à 35%	35% à 37%	37% à 39%	39% à 41%	41% à 43%	43% à 45%	
60-79 ans	< 13%	13% à 15%	15% à 18%	18% à 21%	21% à 23%	23% à 25%	25% à 27%	27% à 29%	29% à 31%	31% à 33%	33% à 35%	35% à 37%	37% à 39%	39% à 41%	41% à 43%	43% à 45%	
Morphotype	Athlète ou An.	Presque Athlète	Traite très Mince	Traite Mince	Mince	Mince	Mince	Mince Plus Normal	Normal Presk Mince	Normal	Normal +	Normal +	Normal +	Normal +	Normal Plus Surpoids	Obèse	

Age	Homme Ath.	Homme Mince								Homme Normal							
18-39 ans	< 9%	9% à 13%	13% à 18%	18% à 21%	21% à 23%	23% à 25%	25% à 27%	27% à 29%	29% à 31%	31% à 33%	33% à 35%	35% à 37%	37% à 39%	39% à 41%	41% à 43%	43% à 45%	
40-59 ans	< 11%	11% à 13%	13% à 18%	18% à 21%	21% à 23%	23% à 25%	25% à 27%	27% à 29%	29% à 31%	31% à 33%	33% à 35%	35% à 37%	37% à 39%	39% à 41%	41% à 43%	43% à 45%	
60-79 ans	< 13%	13% à 15%	15% à 18%	18% à 21%	21% à 23%	23% à 25%	25% à 27%	27% à 29%	29% à 31%	31% à 33%	33% à 35%	35% à 37%	37% à 39%	39% à 41%	41% à 43%	43% à 45%	
Morphotype	Athlète ou An.	Presque Athlète	Traite très Mince	Traite Mince	Mince	Mince	Mince Plus Normal	Normal Presk Mince	Normal	Normal +	Normal +	Normal +	Normal +	Normal Plus Surpoids	Obèse		

Tranche 18-39 ans			Tranche 40-59 ans			Tranche 60-79 ans		
18-23 ans	24-33 ans	34-39 ans	40-45 ans	46-53 ans	54-59 ans	40-45 ans	46-53 ans	54-59 ans
Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant	Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant	Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant

# Programme Cardio et Cuisses-Fessier (7 circuits)

Ces 7 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.

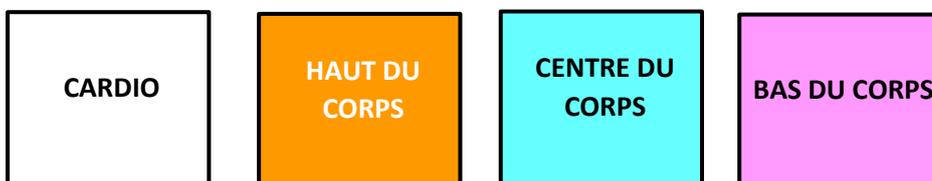
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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 :



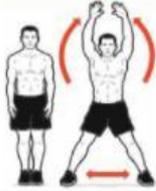
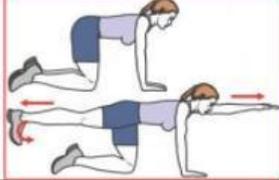
## Entraînement dans l'idéal :

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

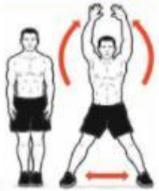
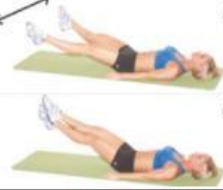
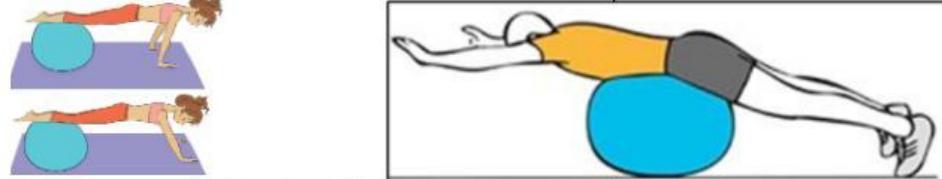
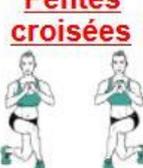
Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

**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 ! 😊**

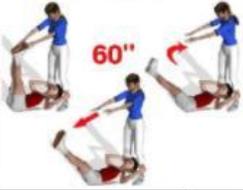
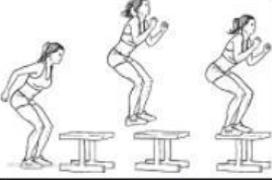
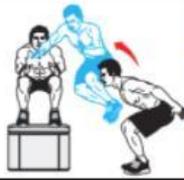
# Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK		Montées de genoux 	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds	 <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>	 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	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	Des minis sauts	16 8 4
6	ABDOS Vélo	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
7	Lombaires		 <small>Dos légèrement courbé en montée (pas trop!) Alignement parfait de la tête avec le torse</small>	20 12 6
8	SQUAT JUMP	 <b>- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol</b>	Minis-Sauts	15 10 5
9	ABDOS Ciseaux	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
10	FENTES	<b>OU</b>  <b>Fentes croisées</b>  <b>OU</b> 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 10 5

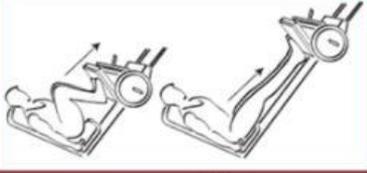
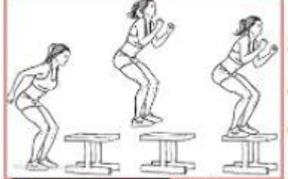
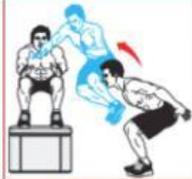
# Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'	
1	<b>JUMPING-JACK</b> <small>CARDIO</small>			<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20	
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds				30 20 10	
3	<b>Fessiers</b>				16 8 4	
4	<b>ABDOS</b> Ciseaux	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</li> <li>•</li> </ul>			30 20 10	
5	<b>Ischios</b>				16 8 4	
6	<b>Bas Du DOS</b>	 <p style="font-size: 2em; color: red; text-align: center;"><b>Avec TRX</b></p>			20 10 5	
7	<b>ABDOS</b> Barre ou Chaise		<p style="color: red;">Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p>		20 10 4	
8	<b>Impulsions</b> Pointes de pieds	 <p style="color: red;">Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>		 <p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30 20 10	
9	<b>GAINAGE</b>				20 12 6	
10	<b>FENTES</b>	<p><b>OU</b></p>  <p style="font-size: small;">coul devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</p>	<p><b>Fentes croisées</b></p> 	<p><b>OU</b></p> 	<p>Si pb Genoux : Fentes Arrières</p> 	18 12 6

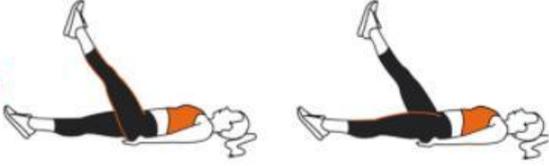
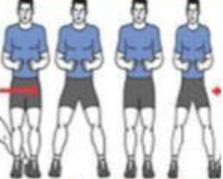
## Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	<b>GENOUX POITRINE</b> <small>CARDIO</small>	 <b>Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</b>	<b>Montées de genoux</b> 	30 20 10
2	<b>ABDOS en Binôme</b> 	 60" <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		20 12 6
3	<b>SQUAT Charge sur une Jambe</b> 		<b>Moins Fléchir</b>	20 12 6
4	<b>SAUT Sur Muret</b> 	 <b>Saut sur le muret du terre-plein</b>	<b>Très dur</b> 	16 8 4
5	<b>BRAS TENDUS Rotation Buste</b> 			20 12 6
6	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b>  	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	30 20 10
7	<b>PONT</b> 	<b>Lever alternativement une jambe</b>  <b>OU</b> <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b> 		20 12 6
8	<b>Saut En Étoile</b> <small>CARDIO</small>			16 8 4
9	<b>SQUAT</b> 	 Quart de squat, Demi squat, Trois quart de squat <b>Cette position pour travailler aussi les fessiers</b>	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	20 10 5
10	<b>CLIMBERS</b> 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10

# Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

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

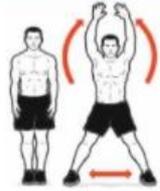
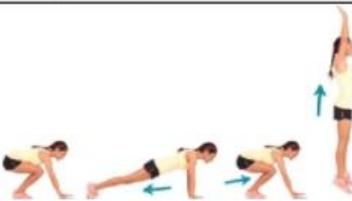
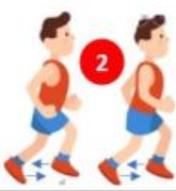
# Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

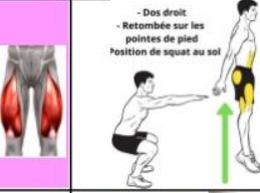
N°	EXOS		Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO			30
					20
					10
2	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30
					20
					10
3	SQUAT SUMO			Moins Fléchir	20
					12
					6
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 <b>En progressant</b>	Moins Fléchir	16
					8
					4
5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

# Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels			REP'
1	<b>TALONS FESSES</b> 	<b>CARDIO</b> 			30 20 10
2	<b>ABDOS</b> 	<b>Avec Medecine-Ball</b> 			30 20 10
3	<b>Fentes en progression Front-Kick</b> 	<b>2ème fente Front Kick</b> 			16 8 4
4	<b>FENTES Alternées Sautées</b> <b>CARDIO</b>		<b>En progressant</b>	<b>Moins Fléchir</b>	16 8 4
5	<b>ABDOS Battements jambes</b> 			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
6	<b>FLEXION Pointe de pieds sur Muret</b> 			<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>	30 20 10
7	<b>GAINAGE</b> 				20 10 5
8	<b>Pas Chassés</b> <b>CARDIO</b>		<b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>		3 2 1
9	<b>SQUAT Heisman</b> 				16 8 4
10	<b>GAINAGE + Élévation bras alternés</b> 		<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">9/17</div>	20 10 6

# 1 Circuit Cardio confirmés (17 exos)

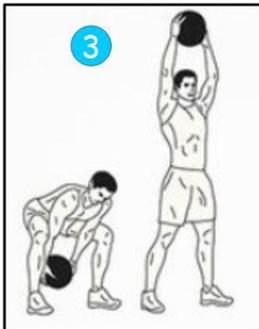
N°	EXOS	CARDIO & Renfo 1	Tps'
1	JUMPING-JACK 		75" ou 60rep
2	Squats puis Relevé de jambe tendue 	 En alternance	45" ou 16rep
3	Boxing Stepping Direct 	 Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" ou 60rep
4	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	45" ou 20rep
5	Sauts Pointe Pied Genou/Poitrine 	 En alternance	75" ou 50rep
6	BURPEES Sans Pompe 	 Sans pompe	45" ou 20rep
7	Shadow Corde à Sauter 	 2	75" ou 60rep
8	Saut Pieds joints Réception Écartée 		45" ou 20rep
9	CLIMBERS 	 Coude-Genou du même côté	75" ou 60rep
10	SQUAT Saut en Etoile <b>106</b> 		45" ou 20rep

N°	EXOS	CARDIO & Renfo 2		Tps'
11	Mini-Sauts Surfeurs		<b>Toujours jambes fléchies</b>	75" ou 60rep
12	Sautillements Levées Genou Potrine puis Front kick		<b>10 Reps d'un côté puis 10 Reps de l'autre</b>	45" ou 20rep
13	Boxing Stepping Vers haut		<b>Mouvements de jambes cadencés avec bras</b> <b>Mvts rapides</b>	75" ou 60rep
14	SQUAT JUMP		<b>- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol</b>	45" ou 20rep
15	Jumping-Jack Inversé		<b>En alternance Bras-Jambe opposés</b>	75" ou 60rep
16	Pointes pieds Flexion Impulsion Extérieure		<b>Toujours jambes fléchies</b>	45" ou 16rep
17	Genou Coude Opposé		<b>Coude - Genou opposé</b>	75" ou 60rep

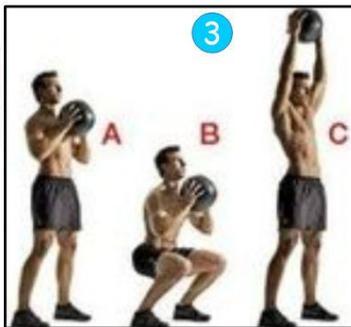
# Cardio

## Avec un peu de matériel

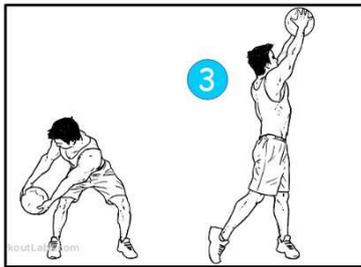
Medecine-Ball + Elastique



Toujours  
garder le  
dos  
droit !



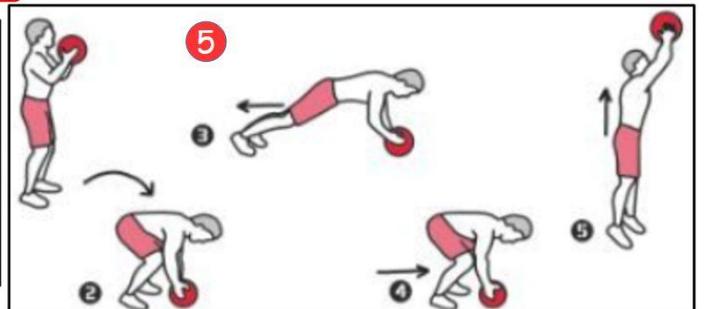
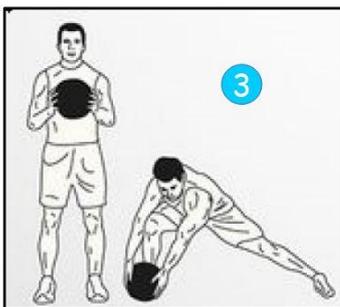
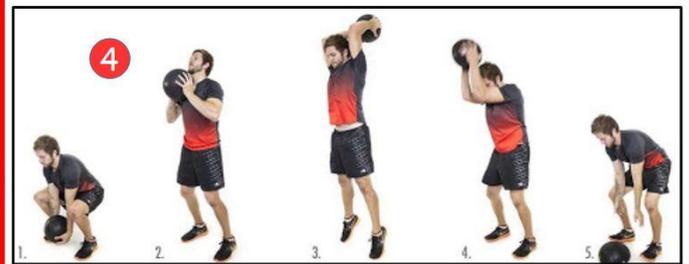
Medecine  
Ball



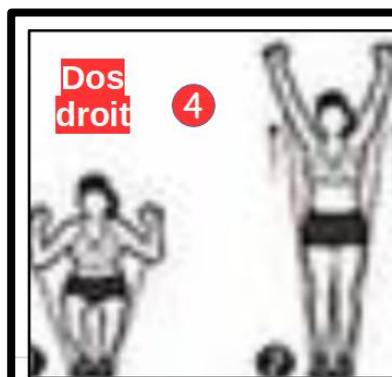
6 exos pour  
Cuisses & Épaules

Par niveaux de difficulté :

1 2 3 4



Elastique



# 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

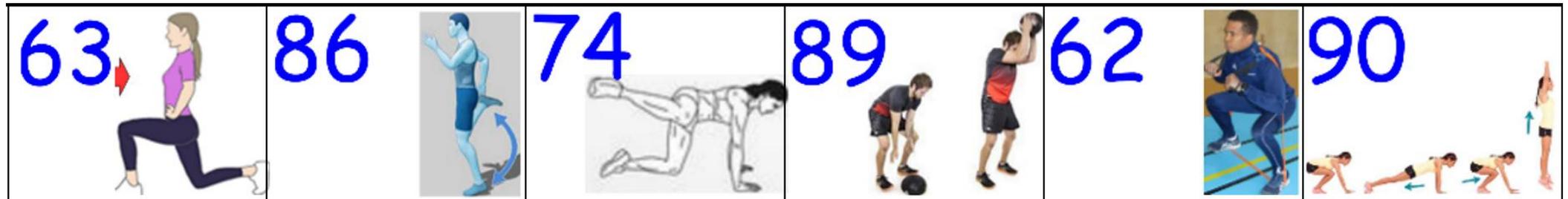


# 4 COURSES ESCALIERS



La descente proche de la rampe d'escaliers pour éviter la chute

# Jambes Cardio (24 exos)



Toucher la ligne jaune et repartir

Sprint

**1 = Poussée de Box sur 15 mètres**



**2 = Tirage de Box sur 15 mètres**



Départ

111

**3 = 7 Sauts + 7 Pompes**



Hauteur haie = 47 cm

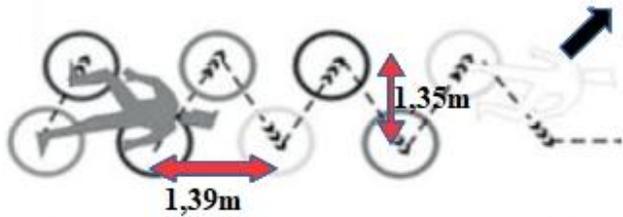


2,5m

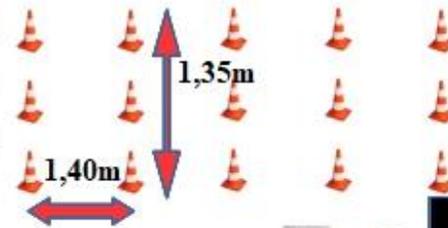


# PARCOURS "Cardio-Burpees"

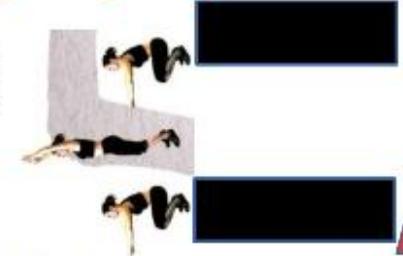
**4 = 9 cerceaux**  
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



**5 = Pas chassés dans 4 couloirs**  
Pénalité de 1s par plots touchés



**6 = 3 bonds**  
Pieds joints.  
Pénalités de 1s si pieds non-joints

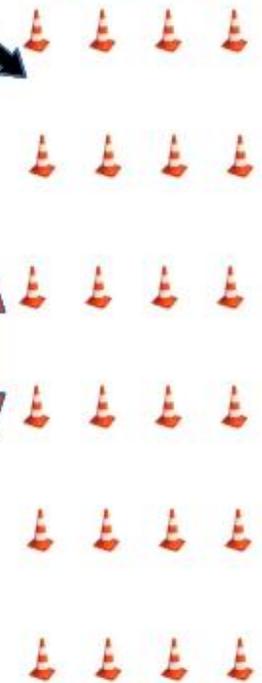


2,2m

1,8 m

**7 = 5 Slaloms entre les plots**  
Pénalité de 1s par jalon touché

2 m



Arrivée

Sprint

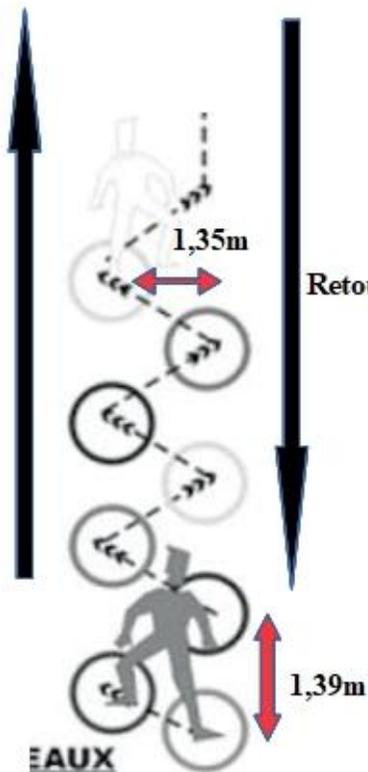
15/17



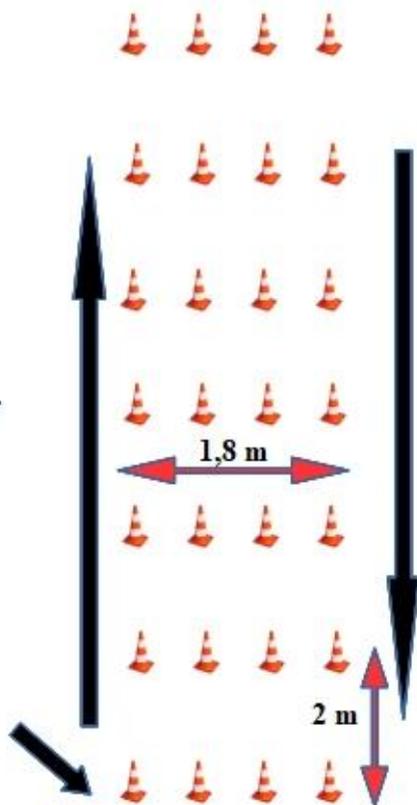
Toucher la ligne jaune et repartir



Aller



Retour



**4 = 5 Slaloms entre les plots**  
Pénalité de 1s par jalon touché

**1 = 5 pompes.**

Le torse doit toucher les plots.  
Les bras doivent être tendus.



**2 = 12 cerceaux**

Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

**3 = 3 Sauts sur**

**Box Pieds joints**

Hauteur  
Box  
= 75 cm

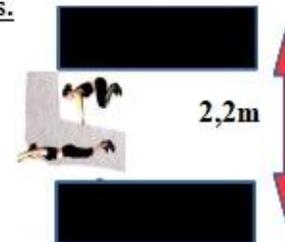


Sprint



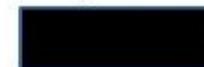
**7 = 10 bonds.**

Pieds joints.  
Pénalités de  
1s si pieds  
non-joints



**8 = 3 bonds.** Pieds joints.

Pénalités de 1s si pieds non-joints



# PARCOURS "Cardio-Foot"

Arrivée

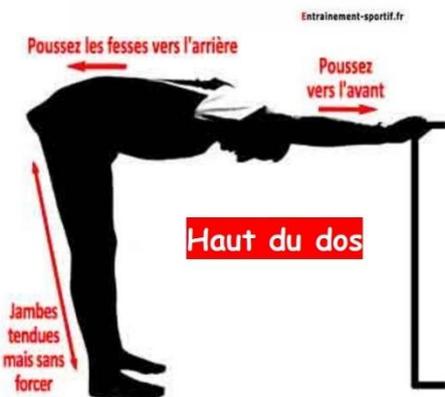
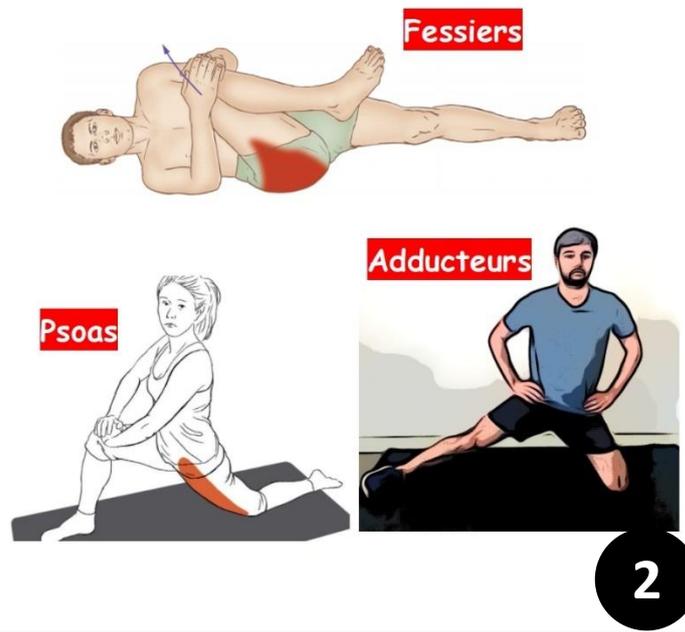
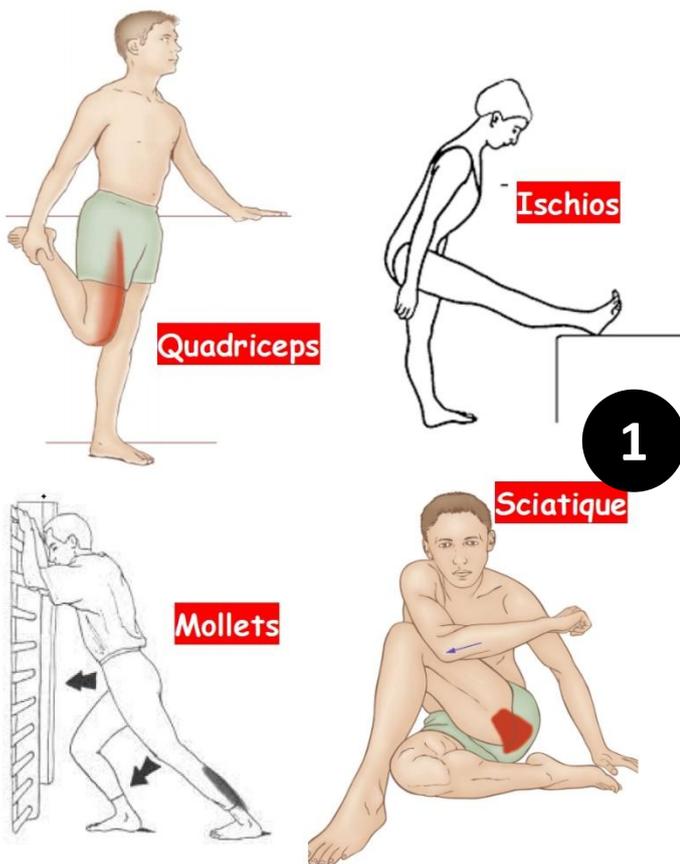
Sprint

Départ

112

16/17

# Étirements indispensables après une séance de fitness



## Cervicales



## 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.

# Amincissement par les Jambes/Haut



1) Cuisses, Fessiers & Triceps\_\_2

6 circuits sans et avec matériels

2) Jambes, Dos & Biceps\_\_\_\_\_11

14 circuits sans et avec matériels

3) Jambes, Pecs & Triceps\_\_\_\_\_26

14 circuits sans et avec matériels

0/43

# Programme d'amincissement

## avec & sans matériel (34 circuits)

Niveaux Description	<b>Niveau 1</b> Pour une mise en route en douceur.	<b>Niveau 2</b> Pour confirmés.	<b>Niveau 3</b> Pour acharnés 😊.
<b>Précisions</b>	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'éccœurer ! S'il le faut, redescendez d'un niveau.
<b>Rythme de la semaine</b>	<b>Au moins 45 minutes</b> 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
<b>Programmations</b>  A savoir que les jambes seront les muscles les plus travaillés. Dans les différents programmes sont indiqués, les muscles secondaires.	<p><b>J1</b> (1<sup>er</sup> Jour) = <b>Circuit 1</b> : Jambes/Triceps p46-47 ou J./Dos &amp; Biceps p49-50 ou J./Pecs &amp; Triceps p51-52</p> <p><b>J3</b> = <b>Circuit 2</b> : Jambes/Triceps p.46 ou J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p><b>J5</b> = <b>Circuit 3</b> : Jambes/Triceps p.46 ou J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p><b>La semaine qui suit celle-ci pourrait être :</b></p> <p><b>J1</b> = <b>Circuit 4</b> : J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p><b>J3</b> = <b>Circuit 5</b> : J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p><b>J5</b> = <b>Circuit 6</b> : J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p>Etc...</p> <p><b>Circuit 7</b> : J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p>	<p>Reprendre l'ordre des circuits proposés en Niveau 1.</p> <p>J1 = Circuit 1.</p> <p>J2 = Circuit 2.</p> <p>J3 = Circuit 3.</p> <p>J4 = Jour de repos</p> <p>J5 = Circuit 4.</p> <p>J6 = Circuit 5.</p> <p>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"> <li>- Le circuit 7 en J1,</li> <li>- Puis le circuit 1 en J2,</li> <li>- etc...</li> </ul>	<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 & Triceps

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.

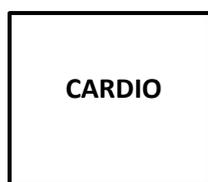
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

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

20  
10  
5

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

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.

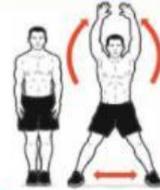
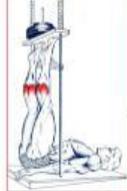
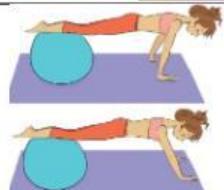
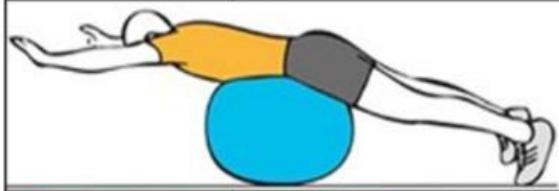
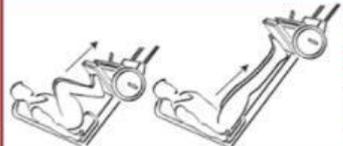
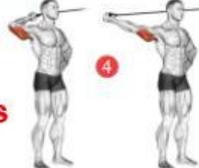
Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %  
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis  
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

2/43

# Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1	VARIANTE	REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> 		<b>Montées de genoux</b> 	40
				30
				20
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Ne jamais poser les talons au sol.</p>	<p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30
				20
				10
3	<b>SQUAT</b> Chassés 		<b>Fléchir</b> un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
4	<b>GAINAGE</b> Break-dance 			8
				4
				2
5	<b>SQUAT</b> Saut 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Saut pieds joints puis réception écartés.</p>	<b>Des minis sauts</b>	16
				8
				4
6	<b>TRICEPS</b> Au mur 			20
				12
				6
7	<b>ABDOS</b> Vélo 		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>	20
				12
				6
8	<b>SQUAT JUMP</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos droit</li> <li>- Retombée sur les pointes de pied</li> <li>- Position de squat au sol</li> </ul>	<b>Minis-Sauts</b>	15
				10
				5
9	<b>ABDOS</b> Ciseaux 		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30
				20
				10
10	<b>FENTES</b> 	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Fentes croisées</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">OU</p> <p>Si pb Genoux : Fentes Arrière</p>	20
				10
				5

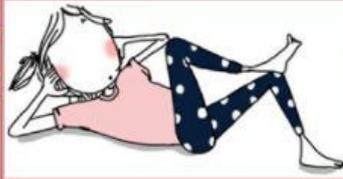
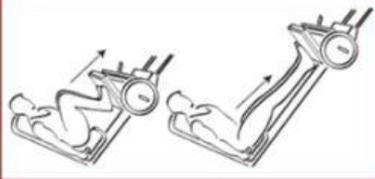
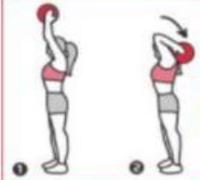
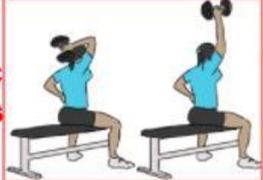
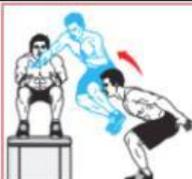
# Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1 avec Matériels			REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> 			<b>Montées de genoux</b> 	40
					30
					20
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds 				30
				20	
				10	
3	<b>Fessiers</b> 				16
				8	
				4	
4	<b>GAINAGE</b> 				20
				12	
				6	
5	<b>Ischios</b> 				16
				8	
				4	
6	<b>TRICEPS</b> 	 <p style="color: red; text-align: center;"><b>Avec TRX</b></p>	 <p style="color: red; text-align: center;"><b>Avec élastiques</b></p>		16
				8	
				4	
7	<b>ABDOS</b> Barre ou Chaise 		<p style="color: red;"><b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b></p>		20
					10
				2	
8	<b>Impulsions</b> Pointes de pieds 	 <p style="color: red; text-align: center;"><b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b></p>		 <p style="color: black; text-align: center;"><b>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</b></p>	30
				20	
				10	
9	<b>Bas Du DOS</b> 	 <p style="color: red; text-align: center;"><b>Avec TRX</b></p>		<div style="background-color: #0000FF; color: white; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">4/43</span> </div>	20
				10	
				5	
10	<b>FENTES</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p>  <p style="font-size: 0.8em;">ou descend un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p>  <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Fentes croisées</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p>  <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p>	20
				10	
				5	

# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Sans Matériel

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

# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Avec Matériels

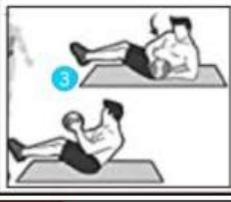
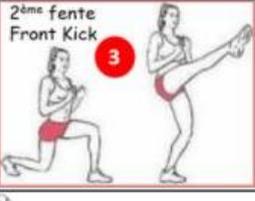
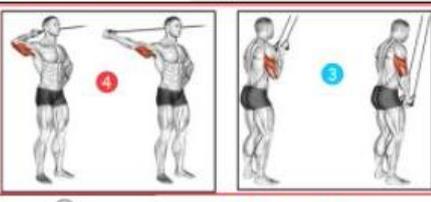
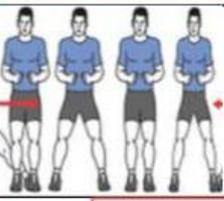
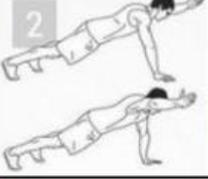
N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2 avec <u>Matériels</u>		REP'		
1	GENOUX POITRINE	 <p style="color: red; font-size: small;">CARDIO</p>	<p style="color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<p>Montées de genoux</p> 	30 20 10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

# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Sans Matériel

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

7/43

# 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		<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p>  		30
					20
					10
3	Fentes en progression Front- Kick		<p style="color: red; font-weight: bold;">2<sup>ème</sup> fente Front Kick</p> 		16
					8
					4
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		<p style="color: red; font-weight: bold;">En progressant</p>	16
				Moins Fléchir	8
					4
5	TRICEPS		 		20
					10
					4
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret			<p style="color: red; font-weight: bold;">Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</p>	30
					20
					10
7	GAINAGE				20
					10
					5
8	Pas Chassés	CARDIO		<p style="color: red; font-weight: bold;">Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>	3
					2
					1
9	SQUAT Heisman				16
					8
					4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés	 <span style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">127</span>		<p style="color: red; font-weight: bold;">Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>	20
					10
					6

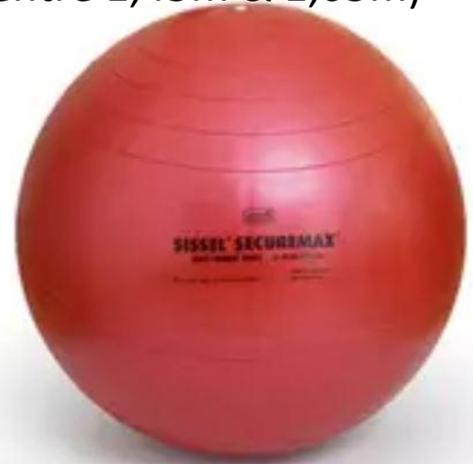
## Investissement

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€

Fillle



Kit de 40 kg 'Amazon' = 44€



## Barre de traction + Dips

'Amazon' = 90€



Barre de traction vers le haut

Multifonctionnel  
2 en 1



Station

9/43



**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€**



**75<sup>10</sup>€**

& 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.

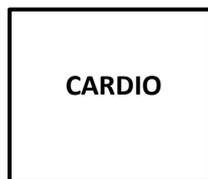
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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 :

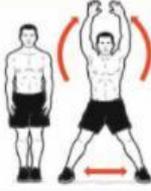
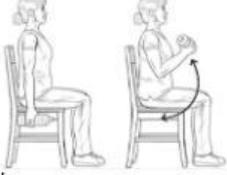
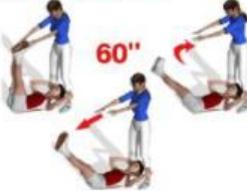


Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

**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 ! 🧘**

11/43

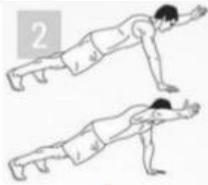
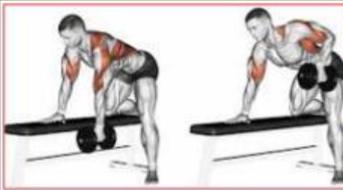
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1	VARIANTE	REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small; color: blue; border: 1px solid blue; padding: 2px;">CARDIO</span>		<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>BICEPS Bouteille</b> 	 <b>Avec une bouteille d'eau</b>		16 8 4
3	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b> 	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	30 20 10
4	<b>ABDOS en Binôme</b> 	 60"		20 12 6
5	<b>DOS avec drap de bain</b> 	<b>Haut du dos</b>  <b>Bas du dos</b> 	<b>Accrocher un drap de bain ou un tissu assez long</b>	30 20 10
6	<b>SQUAT Sauts Écarté</b> 	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés</b>	<b>Des minis Sauts</b>	16 8 4
7	<b>CLIMBERS</b> 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10
8	<b>Trapèzes</b>	 1 2 3		20 10 5
9	<b>FENTES</b> 	<b>OU</b>  <b>Fentes croisées</b>  <b>OU</b> 	<b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 	20 12 6
10	<b>ABDOS Toucher chevilles</b> 	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 		30 20 10

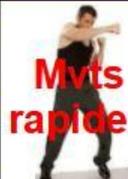
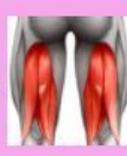
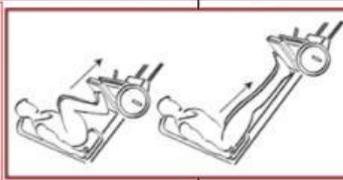
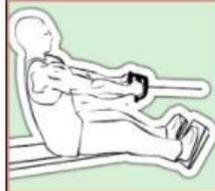
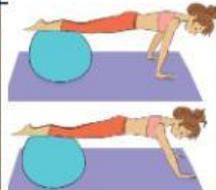
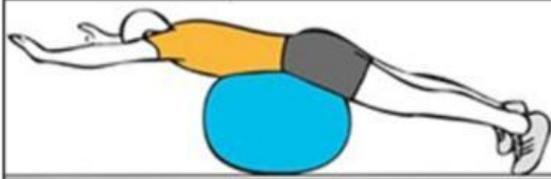
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1 avec Matériels			REP'	
1	<b>JUMPING-JACK</b> 			<b>Montées de genoux</b> 	<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	<b>BICEPS</b> 	<b>Avec TRX</b> 		<b>Avec élastiques</b> 	<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	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b> 		<b>Descendre un peu moins les fesses</b> 	<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	<b>ABDOS en Binôme</b> 				<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	<b>Haut Du DOS</b> 	<b>Avec TRX</b> 			<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	<b>Fessiers</b> 				<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	<b>CLIMBERS</b> 	<b>OU</b> 		<b>OU</b> 	<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	<b>Bas Du DOS</b> 	<b>Avec TRX</b> 			<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	<b>FENTES</b> 	<b>OU</b> 		<b>OU</b> 	<b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 	<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	<b>ABDOS Toucher chevilles</b> 	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 			<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>	

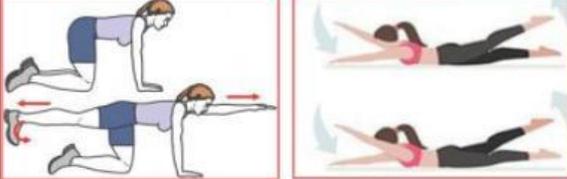
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING	 <p>Mvts rapides</p> <p><b>Avec piétinements des jambes, façon step.</b></p>		30
				20
				10
2	BICEPS Bouteille	  <p><b>Avec une bouteille d'eau.</b></p> <p><b>Avec une Serviette ou un drap</b></p>		16
				8
				4
3	SQUAT Charge sur une Jambe			20
				12
				6
4	GAINAGE + Élévation bras alternés	 <p><b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b></p>		20
				10
				6
5	DOS			30
				20
				10
6	FLEXION Pointe de pieds	 <p><b>Ne jamais poser les talons au sol.</b></p>		30
				20
				10
7	ABDOS Battements jambes		<p><b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b></p>	30
				20
				10
8	Lombaires			20
				10
				5
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). <b>Sur une ou deux jambes.</b></p>		8
				4
				2
10	ABDOS Vélo		<p><b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b></p>	30
				20
				10

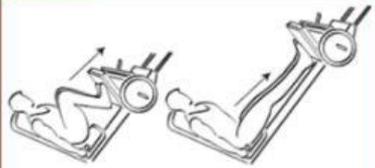
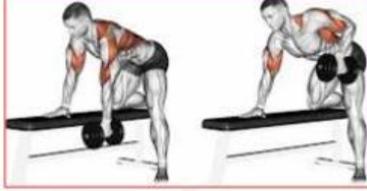
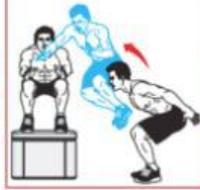
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Avec Matériels

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	   	<p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>		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>	 <p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</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). Sur une ou deux jambes.</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

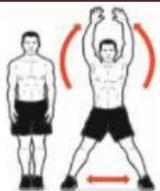
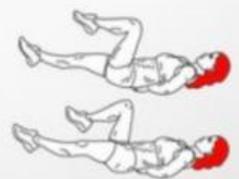
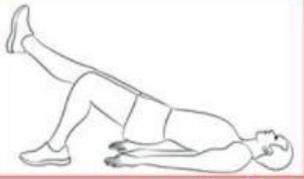
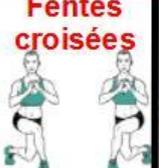
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Sans Matériel

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		Accrocher un drap de bain ou un tissu 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			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

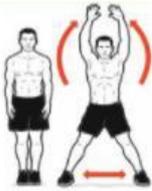
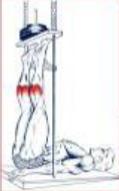
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Avec Matériels

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

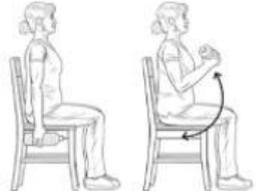
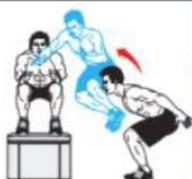
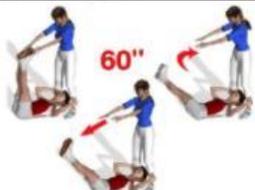
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Sans Matériel

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

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

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 4 avec Matériels		REP'		
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			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 		<b>OU</b> Ne pas reposer les fesses au sol		24 16 8	
5	DOS 		Prise large ou Largeur épaule ou serrée.	Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus   	20 10 5	
6	SQUAT Sauts Step 	<b>SQUAT POP-OVER</b> 		Garder le dos bien droit !	20 12 6	
7	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 			30 20 10	
8	Bas Du DOS 		<b>Avec TRX</b>	<b>19/43</b>	20 10 5	
9	FENTES 		<b>OU</b> Fentes croisées	<b>OU</b> Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6	
10	CLIMBERS 		<b>Avec TRX</b>	<b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10

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

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 5	VARIANTE	REP'
1	Trotter <b>CARDIO</b>	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure.	Marche rapide	4 3 2
2	<b>BICEPS</b> 	 Avec une bouteille d'eau		12 6 3
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	<b>PONT</b> 	Lever alternativement une jambe <b>OU</b> Ne pas reposer les fesses au sol  		24 16 8
5	FENTES Alternées Sautées <b>CARDIO</b>	 En progressant	Moins Fléchir	20 12 6
6	<b>DOS</b> 			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	<b>Lombaires</b>	 		20 10 5
9	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
10	<b>ABDOS</b> en 139 Binôme 	 60"		20 12 6

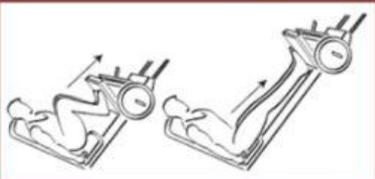
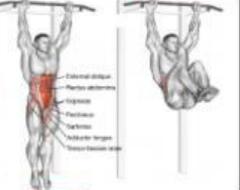
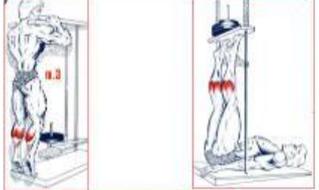
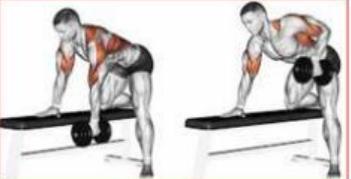
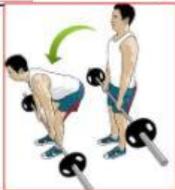
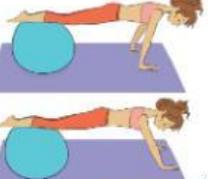
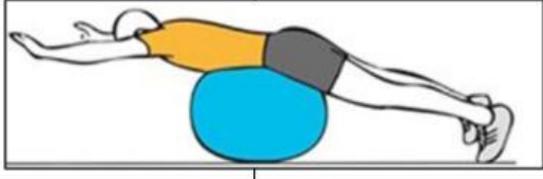
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Avec Matériels

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	Marche rapide	4 3 2
2	BICEPS		 <b>Avec TRX</b>	<b>Avec élastiques</b> 	12 6 3
3	Fentes en progression Front-Kick		 2 <sup>ème</sup> fente Front Kick		16 8 4
4	ABDOS Battements jambes		 	<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
5	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	   <b>En progressant</b>	<b>Moins Fléchir</b>	20 12 6
6	DOS		  <b>Avec TRX</b>	  	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). <b>Sur une ou deux jambes.</b>		8 4 2
8	DOS		  <b>Avec élastiques</b>		20 10 5
9	SAUT Sur Muret		   <b>Saut sur le muret du terre-plein</b>	<b>Très dur</b> 	16 8 4
10	ABDOS en 140 Binôme		   60"	 <b>21/43</b>	20 12 6

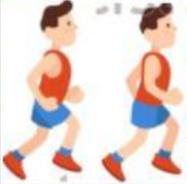
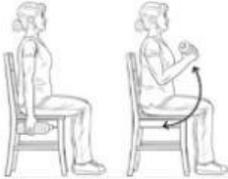
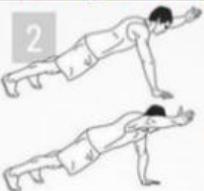
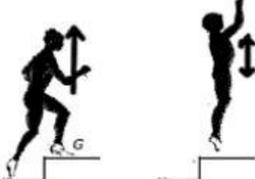
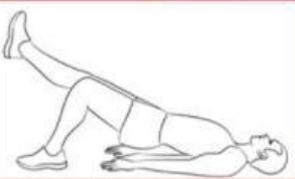
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit Dos - Biceps 6	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	Mvs rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		30 20 10
2	BICEPS Bouteille		Avec une bouteille d'eau.      Avec une Serviette ou un drap		20 10 5
3	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
4	ABDOS Ciseaux		 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
5	Élévations Talons		Ne jamais poser les talons au sol.		30 20 10
6	DOS				20 10 2
7	FENTES		 Ne pas élever un petit bout. Tenez-vous sur le bout de pied avant.	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
8	LOMBAIRES			 Dos légèrement courbé en montée (pas trop!) Alignement parfait de la tête avec le torse	20 10 4
9	ABDOS Battements jambes		 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10
10	Saut En Étoile <sup>141</sup>	CARDIO			16 8 4

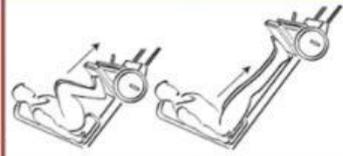
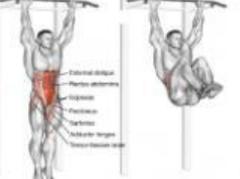
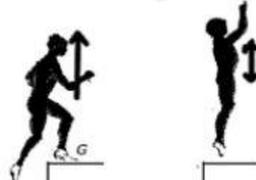
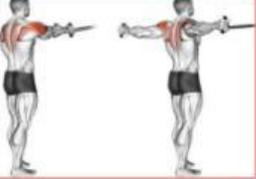
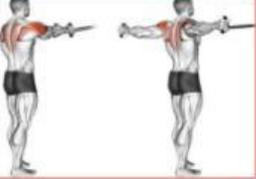
# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Avec Matériels

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	élévations 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		Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	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 <b>CARDIO</b>	 <b>Minis Fentes sautées sur place</b>	Marche rapide	30 20 10
2	<b>BICEPS</b> Bouteille 	 <b>Avec une bouteille d'eau</b>		16 8 4
3	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b> 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	<b>GAINAGE +</b> Élévation bras alternés 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>		20 10 6
5	Élévation sur Muret <b>CARDIO</b>	 <b>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b>		30 20 2
6	<b>DOS</b> 			20 10 2
7	<b>SQUAT</b> Chassés 			16 8 4
8	<b>LOMBAIRES</b>	 		20 10 4
9	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds sur Muret 	 <b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>		30 20 10
10	<b>FENTES</b> Alternées Sautées <b>CARDIO</b> 143	 <b>En progressant</b>		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	 <p>Minis Fentes sautées sur place</p>	Marche rapide	30 20 10	
2	BICEPS		 <p>Avec TRX</p>	 <p>Avec élastiques</p>	16 8 2	
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 2
5	Élévation sur Muret	CARDIO		<p>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</p>	30 20 2	
6	DOS		 <p>Prise large ou Largeur épaule ou serrée.</p>	<p>Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus</p>		20 10 2
7	SQUAT Chassés			<p>Fléchir un peu moins sur les jambes</p>	16 8 4	
8	DOS Trapèzes			<p>Avec élastiques</p>		20 10 2
9	FLEXION Pointe de pieds sur Muret			<p>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</p>	30 20 10	
10	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		<p>En progressant</p>	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.

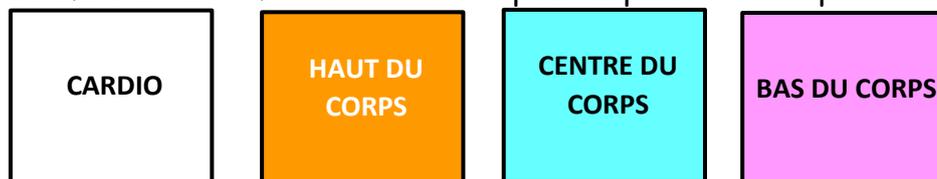
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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 :

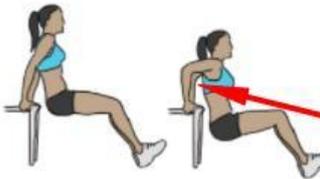
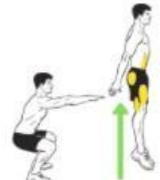


Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

**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 ! 😊**

26/43

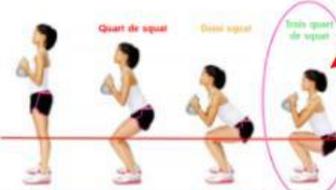
# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	30 20 10
2	POMPES 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	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 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond</b>		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 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
8	EPAULES Levées de Bouteilles 	 <b>OU</b> 		20 12 6
9	FLEXION Pointe de pieds 	 <b>Ne jamais poser les talons au sol</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras <b>146</b> alternés 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité</b>		20 10 6

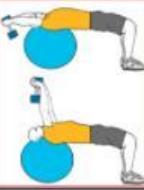
# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1 avec MATÉRIELS			REP'
1	GENOUX POITRINE <small>CARDIO</small>			Montées de genoux 	30 20 10
2	Développé Incliné 	 <b>OU</b> 			16 8 4
3	Fessiers 				16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste 				18 12 6
5	TRICEPS 	 <b>Avec TRX</b>	 3	 <b>Avec élastiques</b> 4	16 8 4
6	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
7	ABDOS Battements jambes 			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
8	EPAULES Postérieures 		 <b>OU</b>		20 12 6
9	Impulsions Pointes de pieds 	 <b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b>		 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras 147 alternés 	 2 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité</b>			20 10 6

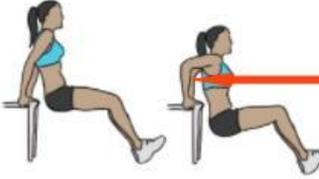
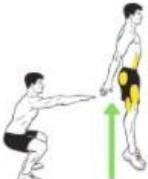
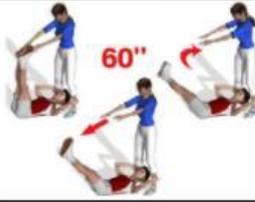
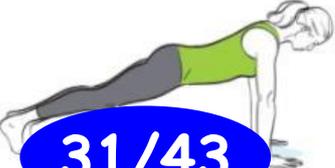
# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10
2	POMPES Déclinées 	 <b>Pour cibler le haut des pectoraux</b>	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT 	 <b>Cette position pour travailler aussi les fessiers</b>	Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit 	 <b>OU</b>	Sur un Genou	20 10 5
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>		Moins Fléchir	16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche 	 <b>OU</b>	Sur un Genou	20 10 5
8	EPAULES Levées Latérales 			20 10 5
9	HEISMAN 		<b>29/43</b> Demi Squat	18 12 6
10	PONT <b>148</b> 	 <b>Lever alternativement une jambe</b>	 <b>OU</b> <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b>	20 12 6

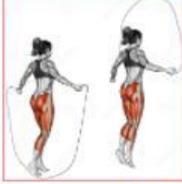
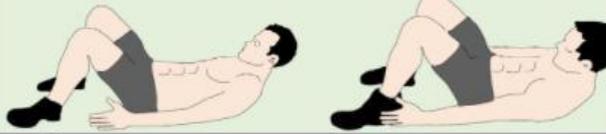
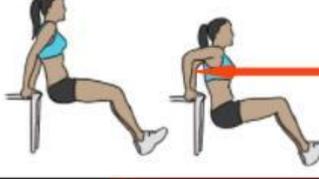
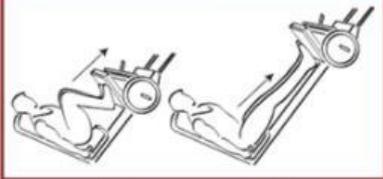
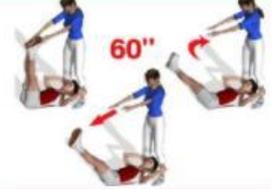
# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2 avec MATÉRIELS		REP'
1	TALONS FESSES 	CARDIO 		30 20 10
2	Pull-Over 	 	 	20 10 5
3	Sauts En Étoiles 		<b>Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</b>	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit 	  	<b>OU</b>  <b>OU</b> 	20 10 5
5	TRICEPS 	 	<b>Avec Medecine-Ball</b>	20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées 	CARDIO 		16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche 	  	<b>OU</b>  <b>OU</b> 	20 10 5
8	EPAULES Postérieures 	 	<b>Avec TRX</b>	20 10 5
9	SQUAT Box 	  	<b>Sauts avant arrière sans arrêt</b>	15 10 5
10	PONT 		<b>Lever alternativement une jambe</b>	20 12 6
			<b>OU</b> <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b>	20 12 6

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

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3	VARIANTE	REP'
1	Sautillements <b>CARDIO</b>	 à la façon corde à sauter		40 20 10
2	POMPES 	 <b>OU</b>	<b>OU</b> 	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 	 Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.		20 10 5
9	FENTES 	 <b>OU</b> <b>Fentes croisées</b> <b>OU</b>	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	BRAS TENDUS Rotation Buste  150			20 14 8

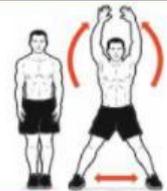
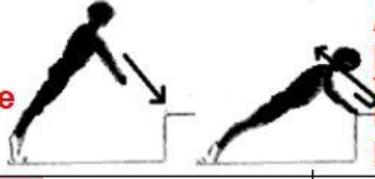
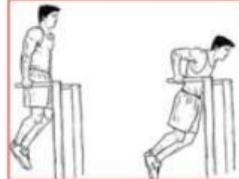
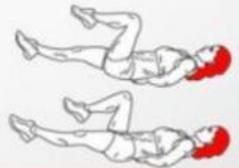
# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3 avec MATÉRIELS		REP'		
1	Sautillements <b>CARDIO</b>			à la façon corde à sauter	40 20 10	
2	Développé Écarté Incliné 		<b>OU</b> 		20 10 5	
3	SQUAT Sauts Step 	<b>2 SQUAT POP-OVER</b> 		Garder le dos bien droit !	20 12 6	
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	Presse Quadri 			Minis-Sauts	15 10 5	
7	ABDOS en Binôme 				20 12 6	
8	ÉPAULES Tirages Tempes 				16 8 4	
9	FENTES 	<b>OU</b> 	<b>Fentes croisées</b> 	<b>OU</b> 	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	16 8 4
10	BRAS TENDUS Rotation Buste  151				18 12 6	

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

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES Déclinées 	 <b>Pour cibler le haut des pectoraux</b>	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). <b>Sur une ou deux jambes.</b>		8 4 2
7	ABDOS Vélo 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
8	Montée Alternée Bouteille 			20 12 6
9	Élévation sur Muret <b>CARDIO</b>	 <b>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b>		30 20 2
10	GAINAGE Salut Militaire 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	Sur Genoux	20 12 6

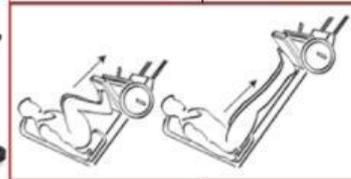
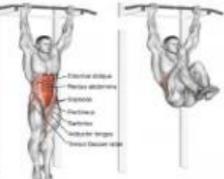
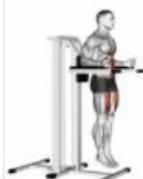
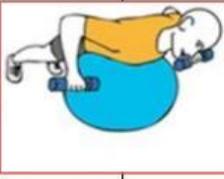
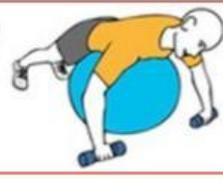
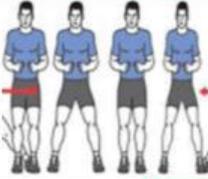
# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4 avec <u>MATÉRIELS</u>		REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20
2	Pectoraux 	 Avec <b>Medecine-Ball</b>	 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). <b>Sur une ou deux jambes.</b>	8 4 2
7	ABDOS Vélo 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>	30 20 10
8	Epaules Postérieure 			20 12 6
9	BURPEES Ou Épaules <b>COMPLET</b>		 <b>OU</b> 	16 8 4
10	GAINAGE Salut Militaire  153		<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	Sur Genoux 20 12 6

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

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps - Epauls 5	VARIANTE	REP'
1	FENTES Alternées Sautées <b>CARDIO</b>			20 10 4
2	POMPES 	 <b>OU</b> 		18 12 6
3	SQUAT en Charge 	 <b>Avec un pack d'eau</b>		16 8 4
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 	 <b>OU</b> 		16 8 4
5	GENOUX POITRINE <b>CARDIO</b>			16 8 4
6	DIPS Sur Chaise 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.</b>		16 8 4
7	SQUAT Chassés 		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4
8	ABDOS en Binôme 	 <b>60"</b> <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		30 15 2
9	EPAULES Punch Façon boxe 			20 12 6
10	GAINAGE Break-dance  154			12 6 2

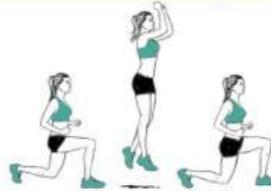
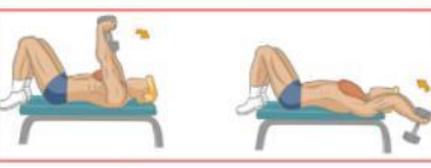
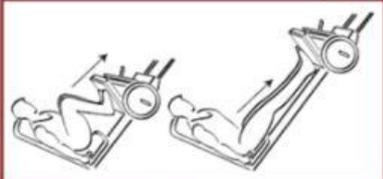
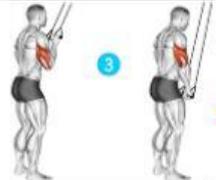
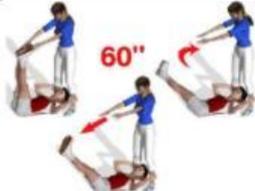
# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Avec Matériels

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

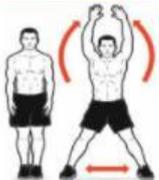
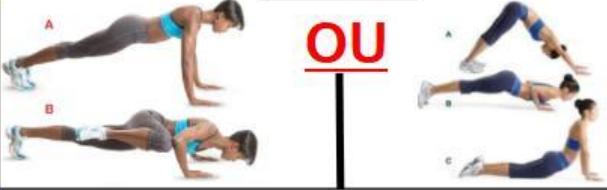
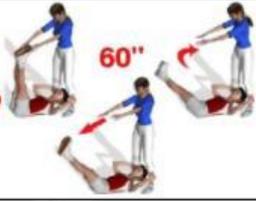
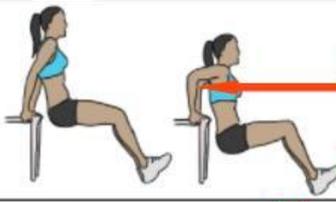
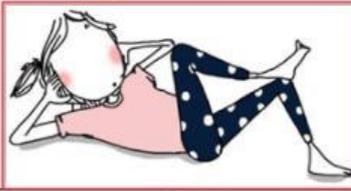
# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaules 6	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	 <b>En trotinant</b>		30 20 10
2	POMPES Déclinées	 <b>Pour cibler le haut des pectoraux</b>	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT JUMP	 <ul style="list-style-type: none"><li>- Dos droit</li><li>- Retombée sur les pointes de pied</li><li>- Position de squat au sol</li></ul>	<b>Minis-Sauts</b>	15 10 5
4	GAINAGE + Élévation bras alternés			20 10 6
5	TRICEPS Au sol ou mur			20 14 8
6	Pas Chassés	 <b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>		3 2 1
7	ABDOS Toucher chevilles	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 		30 20 10
8	Epaules Élévations	 <b>Avec bouteilles d'eau</b>		20 10 5
9	SQUAT	 <b>Cette position pour travailler aussi les fessiers</b>	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	20 10 5
10	ABDOS Vélo <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">156</span>	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		30 20 10

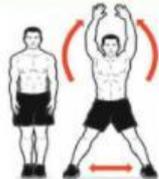
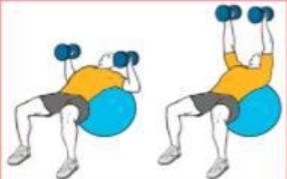
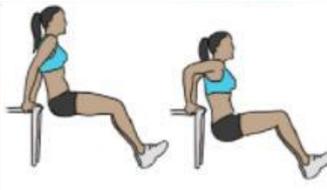
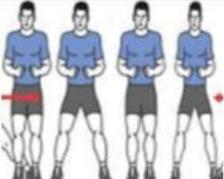
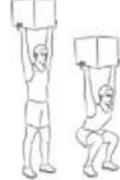
# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 6 avec <u>MATÉRIELS</u>		REP'
1	FENTES Alternées Sautées <b>CARDIO</b>			20 10 2
2	Pull-over 			20 10 5
3	Presse Quadri 		Minis-Sauts	15 10 5
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 		<b>OU</b> 	20 10 4
5	GENOUX POITRINE <b>CARDIO</b>			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 <b>COMPLET</b>			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 	<b>OU</b> 		20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		20 10 5
5	DIPS Sur Chaise 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.</b>		16 8 4
6	SPRINT <small>CARDIO</small>	 <b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>	Marche rapide	3 2 1
7	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16 8 4
8	ÉPAULES L'OISEAU 	 <b>Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.</b>		20 10 5
9	ABDOS Obliques	 <b>Coude genou opposé en alternance.</b>	En position debout 	20 12 6
10	SQUAT Charge sur une Jambe  <b>158</b>			20 12 6

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

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 7 avec MATÉRIELS		REP'	
1	<b>JUMPING-JACK</b> <small>CARDIO</small>		<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20	
2	<b>Développé Écarté Incliné</b> 		<b>OU</b> 	20 10 5	
3	<b>SQUAT Chassés</b> 		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4	
4	<b>CLIMBERS</b> 		<b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10
5	<b>TRICEPS Sur DIPS</b> 		<b>Monter à fond mais descendre bras angle droit pas davantage.</b>		20 10 4
6	<b>Pas Chassés</b> <small>CARDIO</small>		<b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>	3 2 1	
7	<b>ABDOS Barre ou Chaise</b> 		<b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b>		20 10 5
8	<b>ÉPAULES Tirages Tempes</b> 			16 8 4	
9	<b>SQUAT en Charge</b> 		<b>Avec un pack d'eau</b> 	16 8 4	
10	<b>ABDOS Vélo</b>  159		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10	



# 5 EXOS *brûle- graisse*

Réalisés le plus rapidement possible, ces exercices sont parfaits pour dépenser un maximum de calories et affiner sa silhouette, de la tête aux pieds...

PAR AUDE TIXERONT

## EXO 1

### LES BURPEES

Debout, pieds joints, bras le long du corps. S'accroupir, poser les mains au sol devant soi et, sur une impulsion, venir se mettre en planche; bras tendus sous les épaules et jambes tendues légèrement écartées derrière soi. Transférer le poids du corps sur les bras et sauter pour ramener les jambes vers les mains, puis se remettre en position debout. Poursuivre et sauter en l'air, en levant les bras au-dessus de la tête. Revenir en position initiale, avant de recommencer l'enchaînement.

**Renouveler 3 fois.**



## EXO 2

### LES JUMPING JACKS

Debout, les pieds joints et les bras le long du corps. Réaliser un saut, en ouvrant simultanément les bras et les jambes, avant de revenir en position initiale.

**Enchaîner saut et retour en position de départ sans s'arrêter 10 fois.**



## Priorité à la haute intensité

› Avant toute séance, s'échauffer en sautillant sur place et en faisant des moulinets avec les épaules, puis les coudes et les poignets, durant 2 à 3 min.

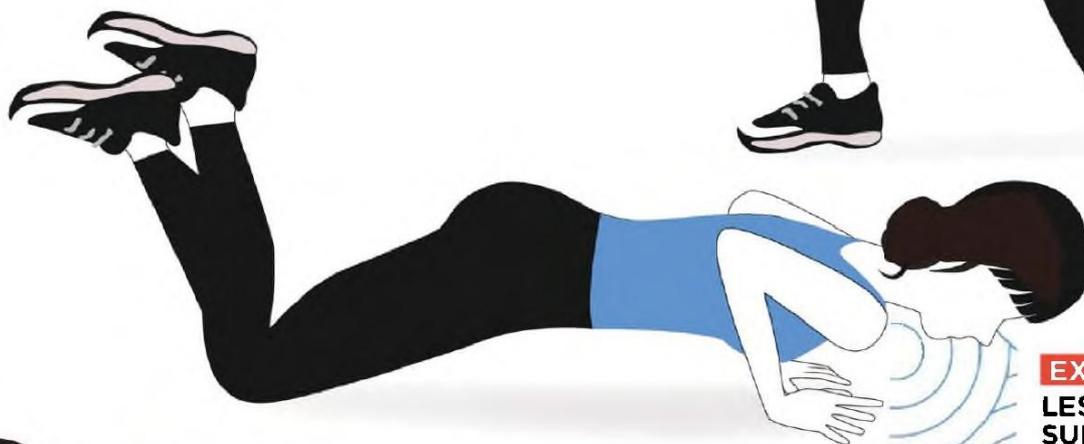
› Pour augmenter la dépense calorique et brûler efficacement ses graisses, travailler en haute intensité, en réalisant les mouvements le plus rapidement possible.

› Penser à se ménager des phases de repos entre les phases de haute intensité, dont on augmente au fur et à mesure la durée.

### EXO 3 LES FENTES ARRIÈRE

Debout, jambes légèrement écartées à la largeur du bassin, mains sur les hanches. Faire un pas en arrière avec la jambe gauche et, dans le même élan, plier les genoux pour amener le gauche vers le sol et former un angle droit avec la jambe avant. Remonter en position debout et faire le même mouvement en changeant de côté.

**Renouveler 10 fois de chaque côté.**



### EXO 4 LES POMPES SUR LES GENOUX

Allongé sur le ventre, les mains au sol, légèrement devant les épaules, mettre ses genoux au sol et placer une jambe sur l'autre. Bras tendus, relever son buste, tout en gainant bien ses abdos. Redescendre lentement, en pliant les bras, avant de remonter à nouveau le buste, bras tendus.

**Renouveler 5 fois.**

### EXO 5 LE GRIMPEUR

En position de planche, en appui sur les mains et sur la pointe des pieds, bras et jambes tendus. Ramener le genou droit au niveau de la poitrine et revenir en position initiale, jambes tendues, avant de faire la même chose en ramenant le genou gauche, puis le droit, puis le gauche...

**Renouveler 10 fois de chaque côté.**





# 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 😬.
<b>Précisions</b>	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.
<b>Rythme de la semaine</b>	<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
<b>Programmations</b>  A savoir que les jambes seront les muscles les plus travaillés. Dans les différents programmes sont indiqués, les muscles secondaires.	<b>J1</b> = Pecs & Triceps. En travaillant les Pectoraux, les Épaules sont tout de même sollicitées.  <b>J3</b> = Cuisses & Fessiers.  <b>J5</b> = Dos & Biceps.	<b>J1</b> = Pecs & Triceps. <b>J2</b> = Cuisses & Fessiers. <b>J3</b> = Dos & Biceps. <b>J4</b> = Épaules & Mollets. <b>J5</b> = Repos ou Cardio ou travail explosif. <b>J6</b> = Pecs & Triceps. <b>J7</b> = Cuisses & Fessiers.  <b>Puis la semaine suivante :</b>  <b>J1</b> = Dos & Biceps.  Etc...	<b>J1</b> = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.  <b>J2</b> = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.  <b>J3</b> = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.  <b>J4</b> = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.  Etc...

# 1) 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

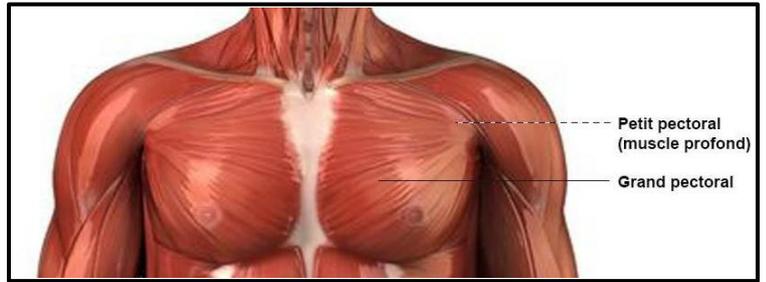
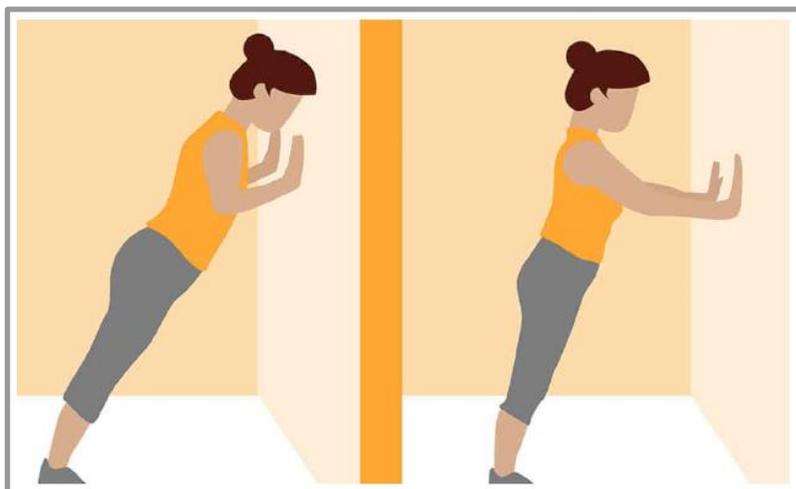
ont des pectoraux un peu tombants et justement ce petit pectoral maintient une meilleure tenue de cette partie corporelle. Ça marche également pour la poitrine des femmes, c'est-à-dire pour une meilleure posture naturelle afin d'éviter d'avoir les seins tombants !

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€**



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



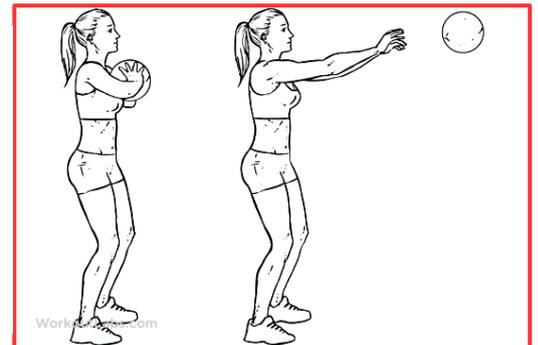
Exo n°2

Avec Medecine-Ball

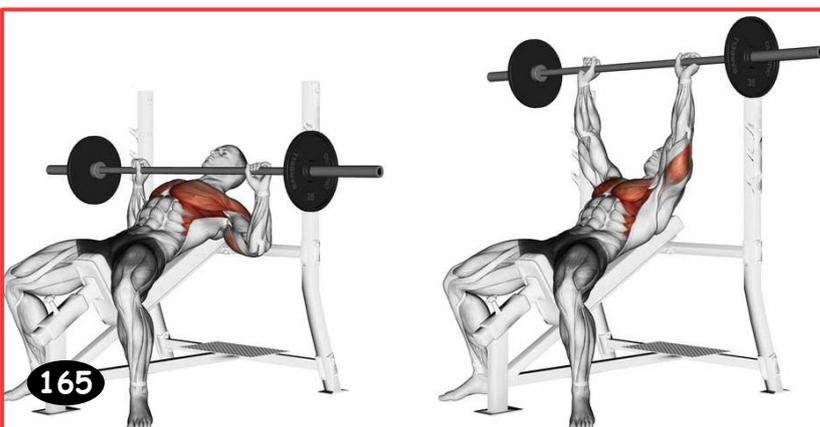
Exo n°3



Consigne :  
Lancer haut  
contre un mur.  
Jambes fléchies



Exo n°4



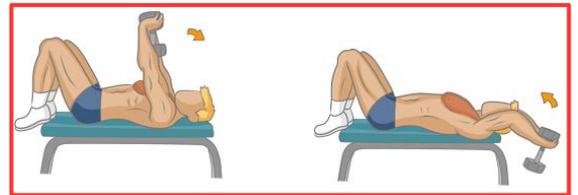
165

Pecs  
4/43

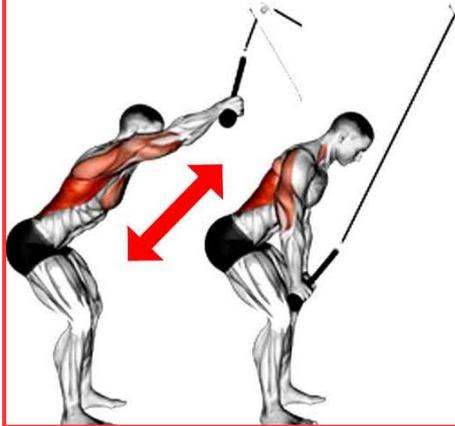
Exo n°5



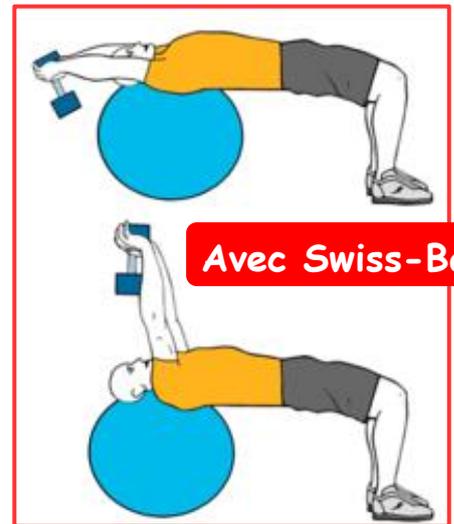
Exo n°6



Pull-over à la poulie haute



OU



Avec Swiss-Ball

Avec Swiss-Ball



166

Exo n°7

OU

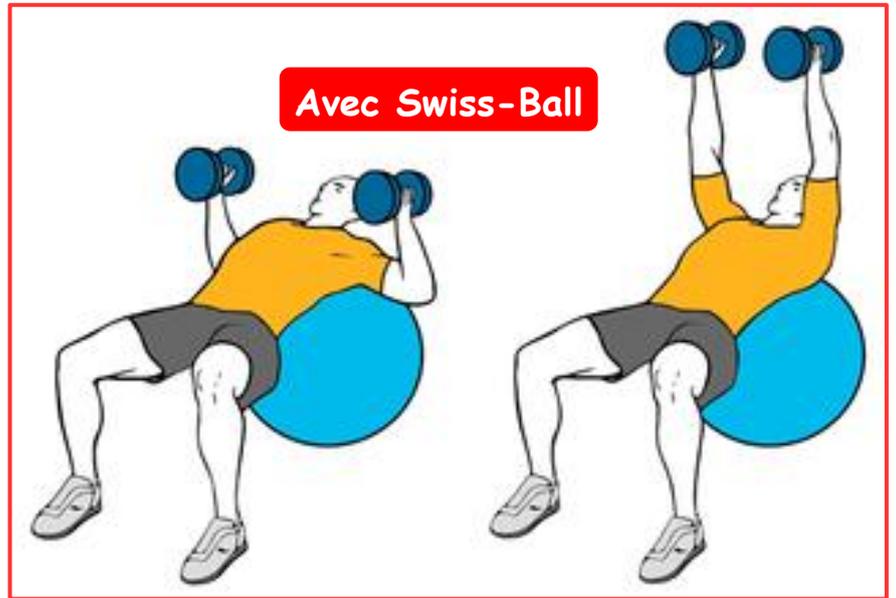


Pecs  
5/43

Exo n°8



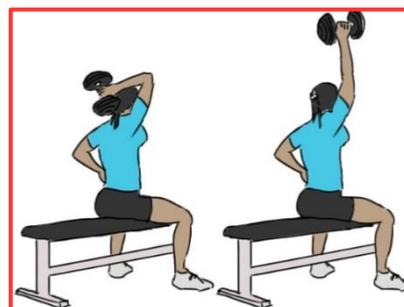
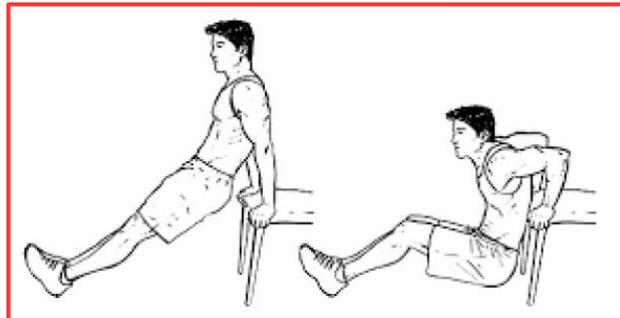
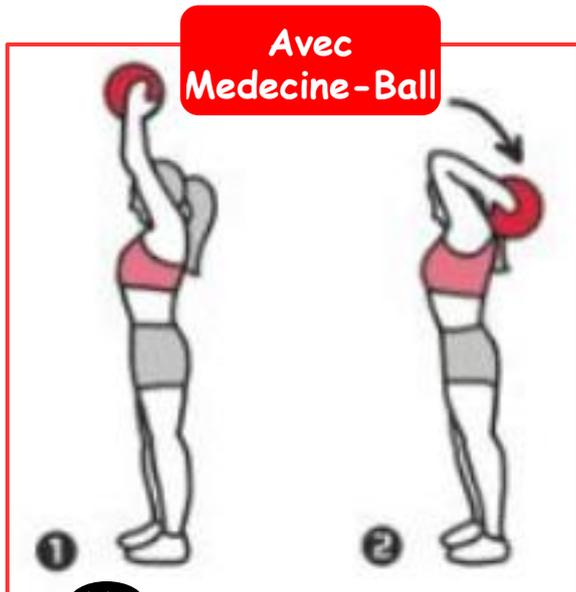
OU



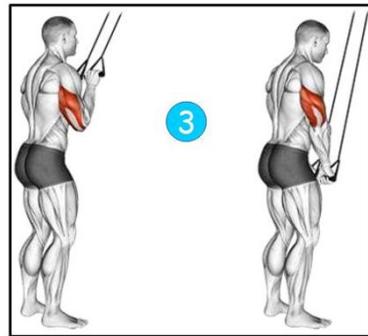
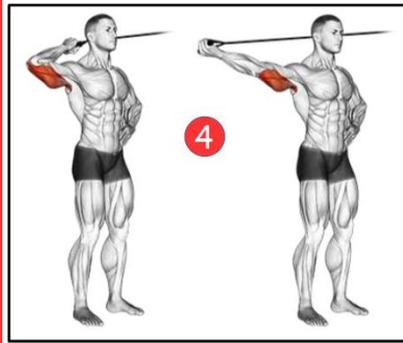
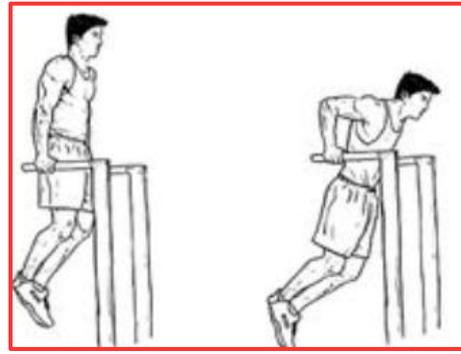
En fin de séance, réalisez 1 ou 2 séries de Triceps de 1 ou 2 exos dont vous ferez le choix ci-dessous...



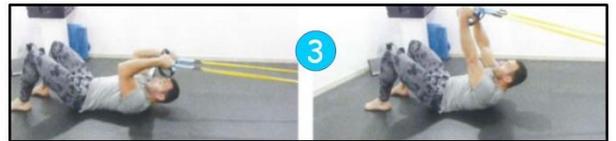
OU



Avec TRX

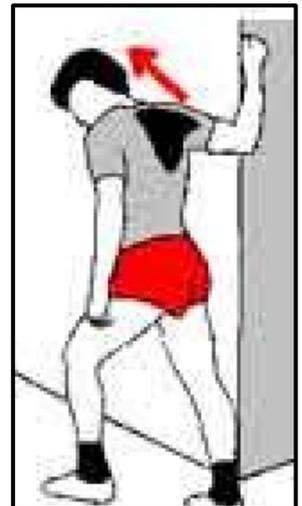
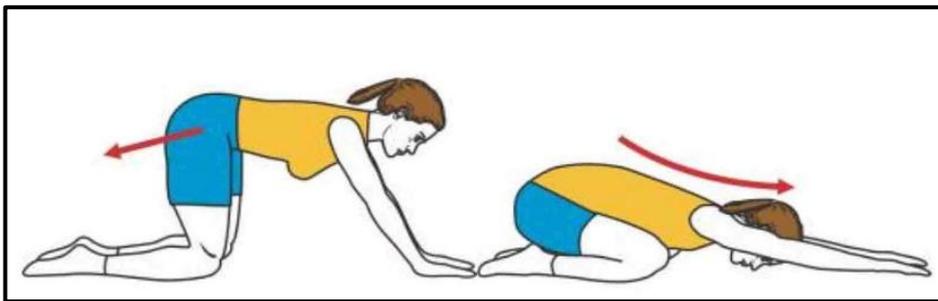


Avec Elastiques

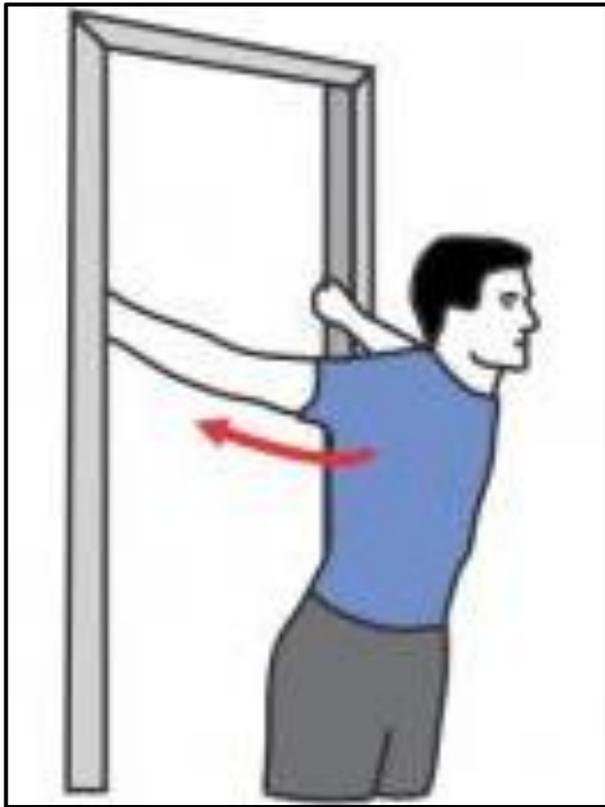


## Étirements des pectoraux.

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



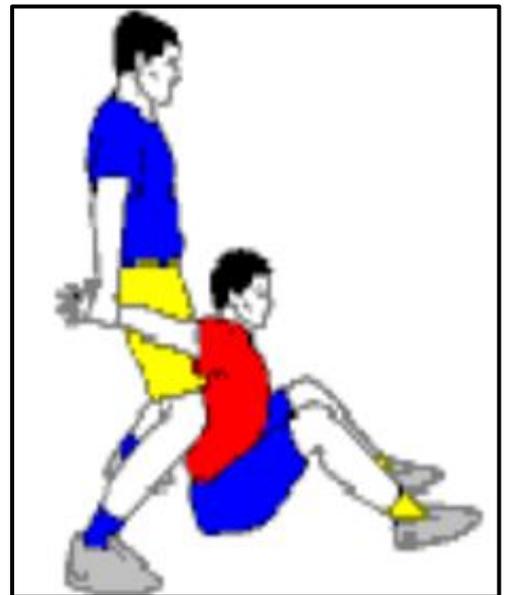
Pecs  
7/43



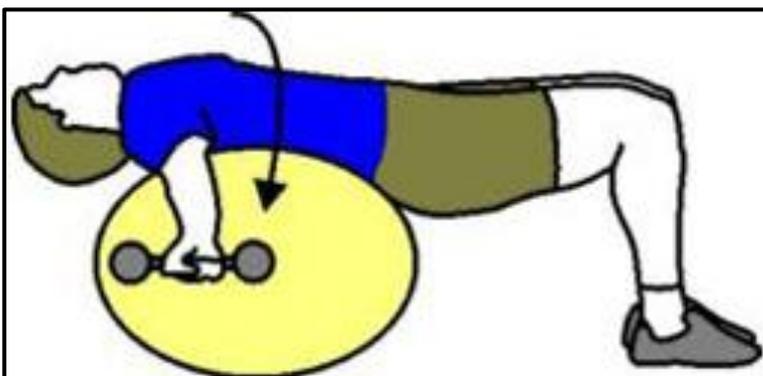
**Consigne :** Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.



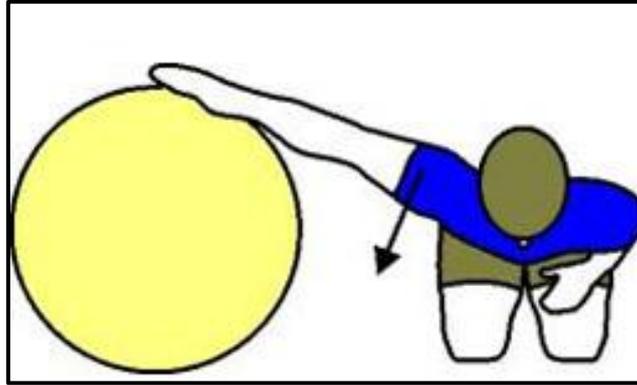
Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.



**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.



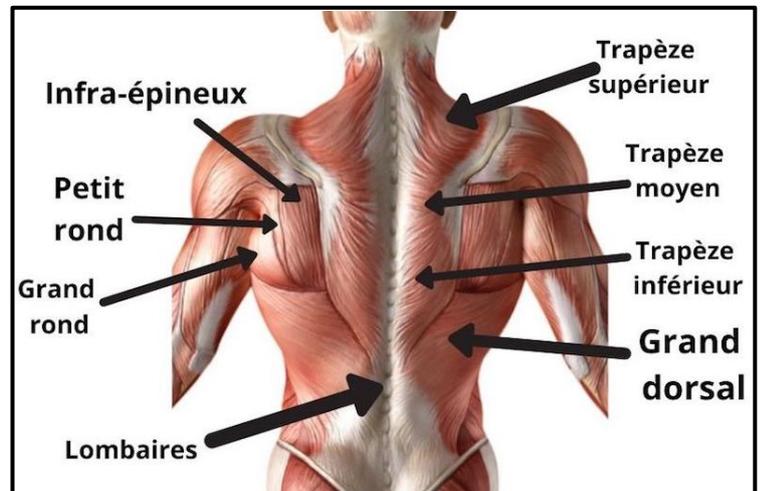
## 2) DORSAUX

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.

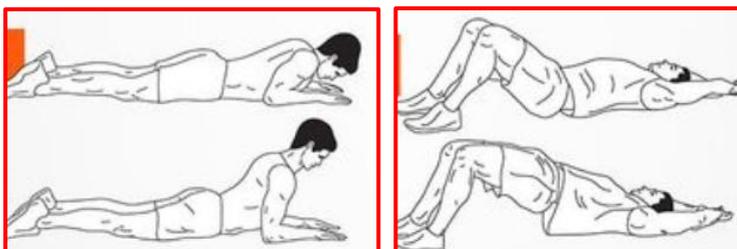
S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. « C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions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



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) ...



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

**Elastiques avec  
poignées = 30€**



Elasti-band  
= 13€  
**Garçon**

Elasti-band  
= 10€  
**Fille**

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€**



172



Barre de traction vers le haut

Multifonctionnel  
2 en 1

Dos  
11/43

Dip

# Grands Dorsaux

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

Exo n°1



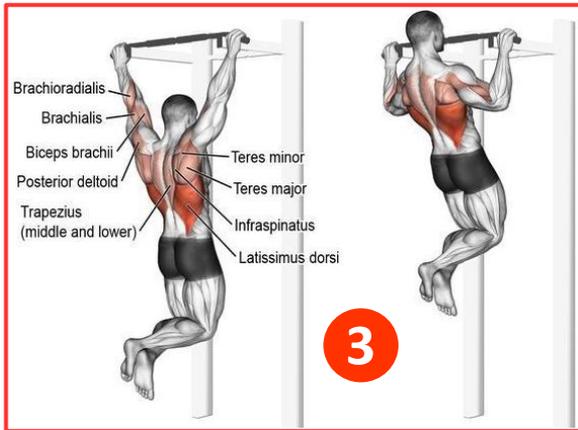
## Exemple flagrant d'exercice de progression :

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.

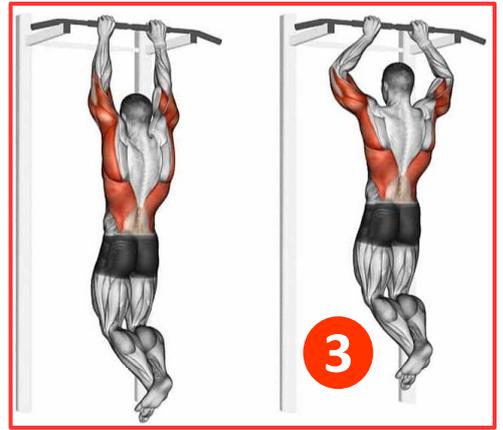
Vous pouvez installer ces sangles à n'importe quelle porte. Il suffit de passer la petite tige rouge (entourée sur la photo) derrière une porte et de la refermer.

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 ! ;-)))

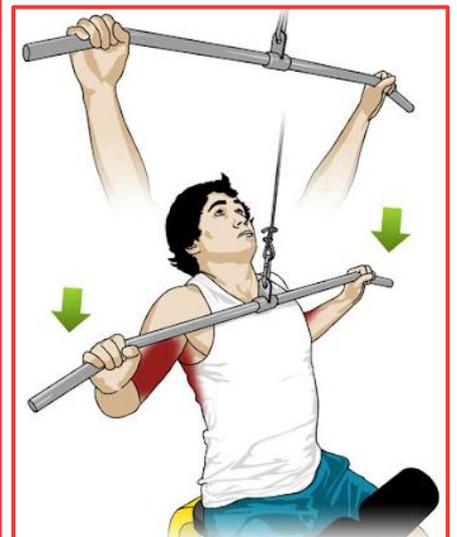
## Exo n°1 bis



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.

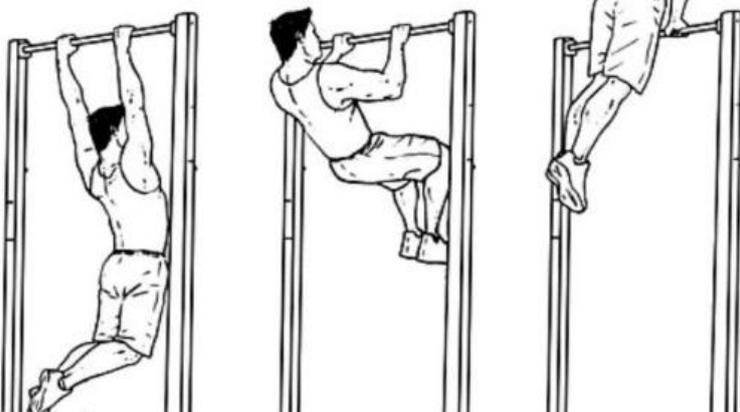


## Exo n°2

**Muscle up**

**4**

Exercice compliqué à exécuter.



### Exo n°3



OU



### Exo n°4

Avec TRX



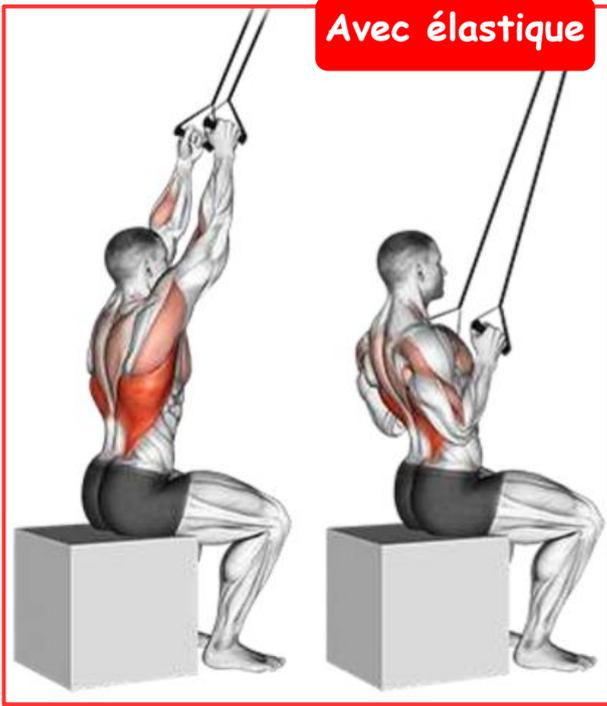
### Exo n°5

Avec TRX



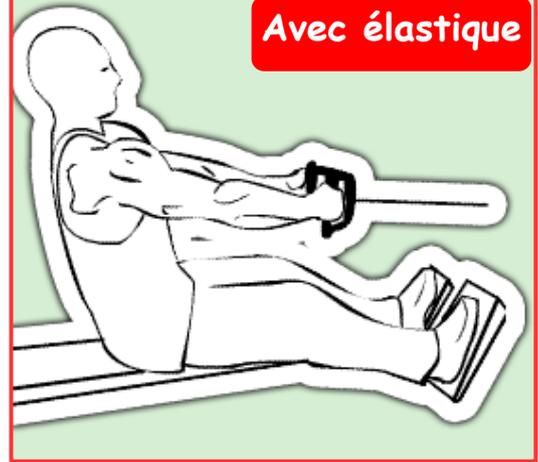
Exo n°6

Avec élastique



Exo n°7

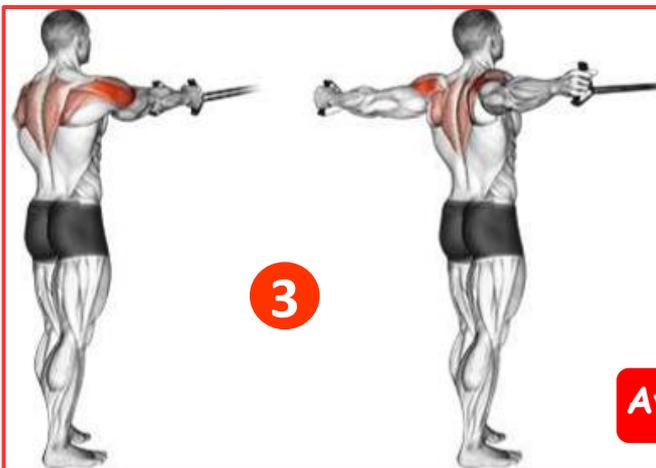
Avec élastique



# Trapèzes

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

Exo n°1



Exo n°2

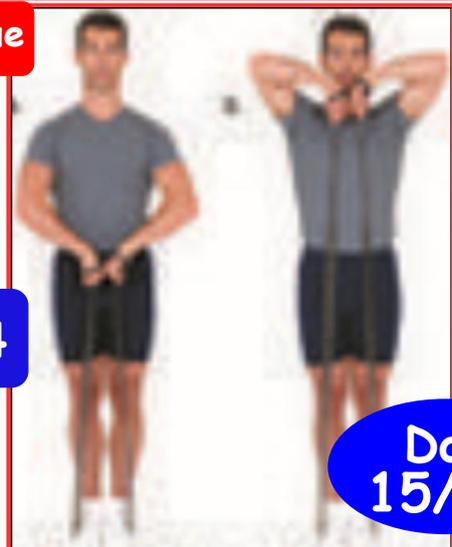


Avec élastique

Exo n°3



Exo n°4

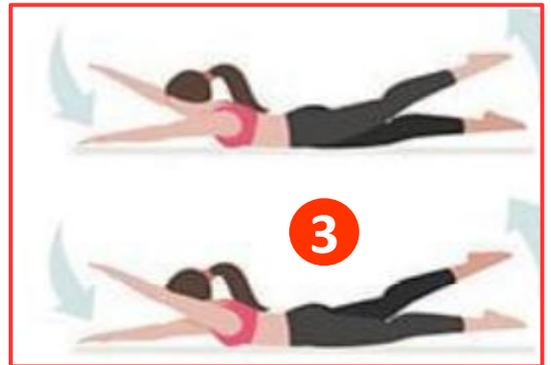
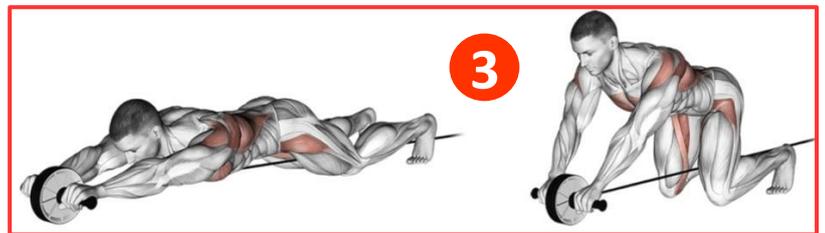
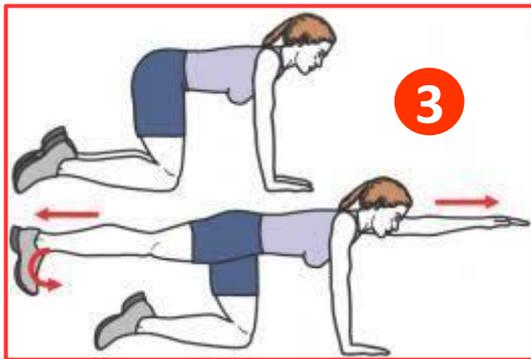


Dos  
15/43

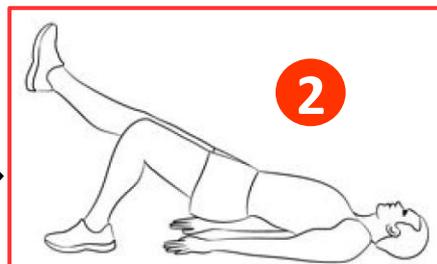
# Lombaires

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)



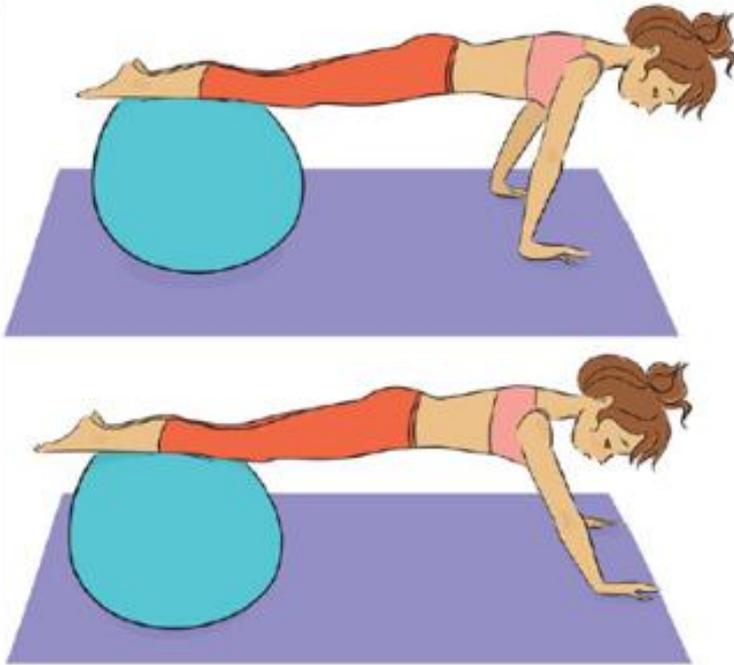
Ne pas reposer les fesses au sol.



Levez alternativement une jambe puis l'autre.



# Swiss-Ball



## LA SCIE\*\*

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

### PROPRIOCEPTION

#### Objectif

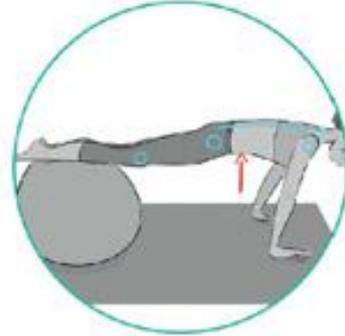
Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

#### 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



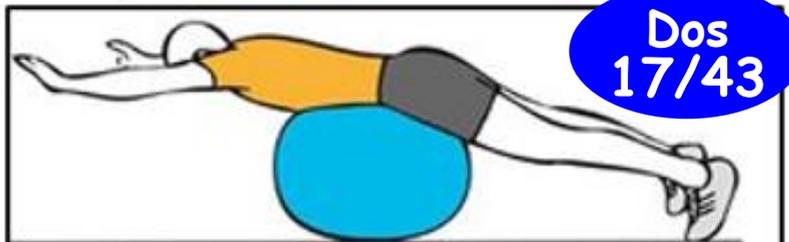
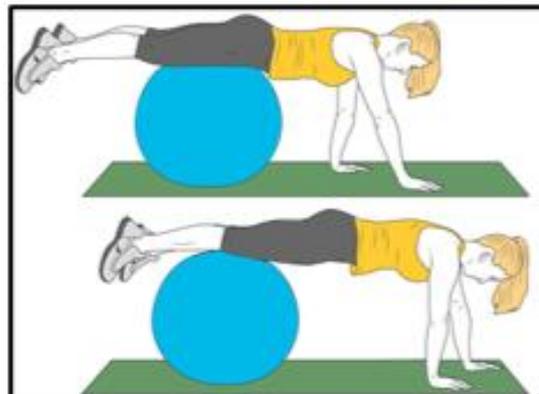
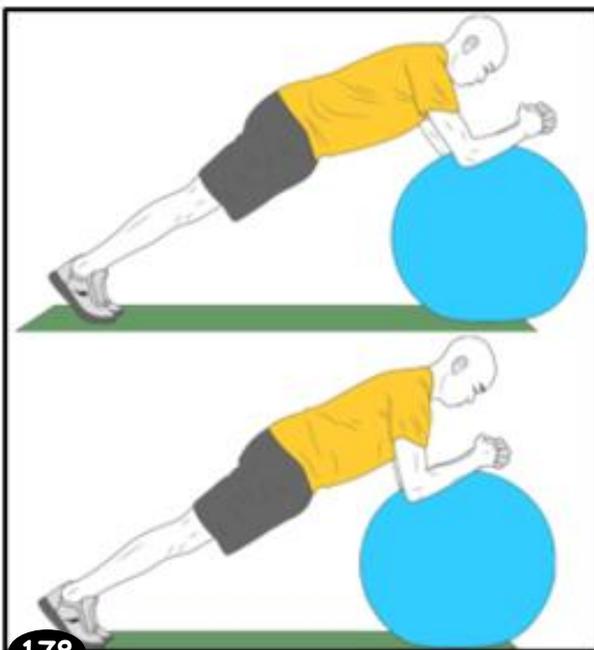
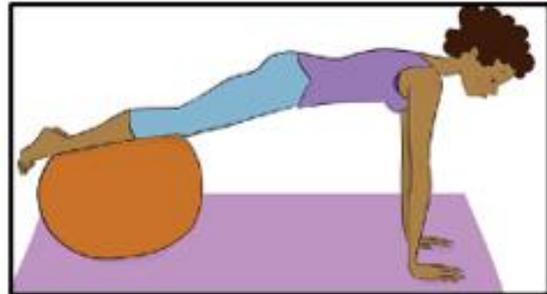
#### Conseil +

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.



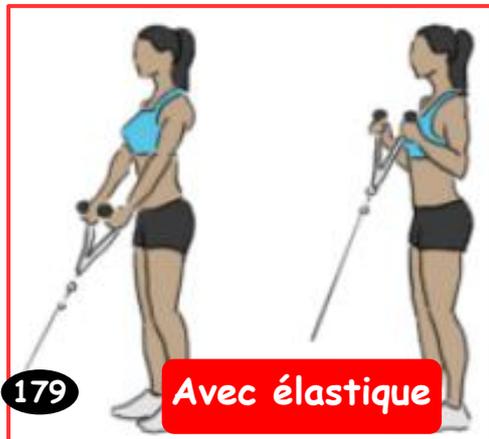
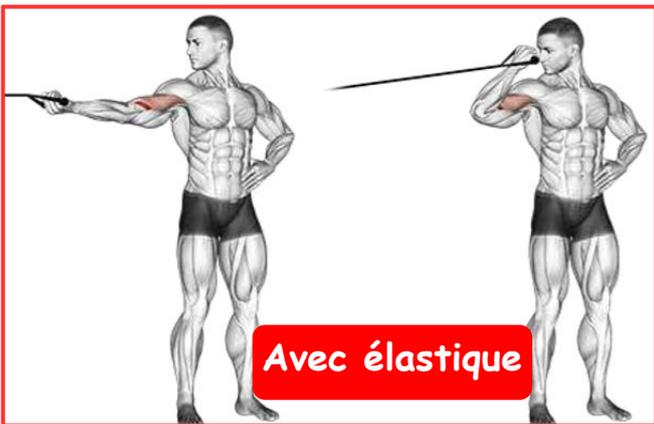
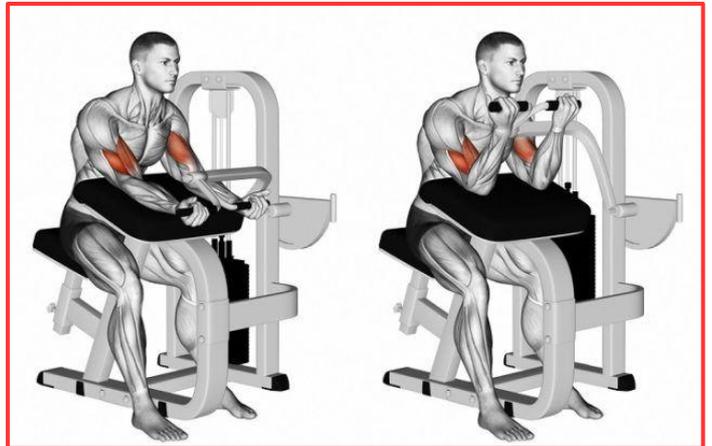
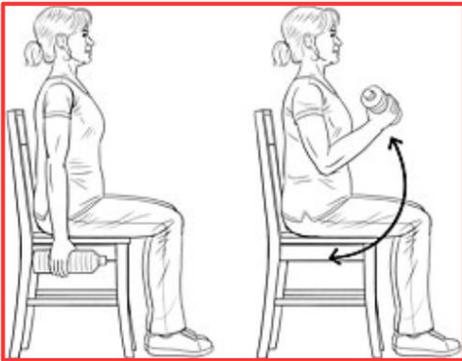
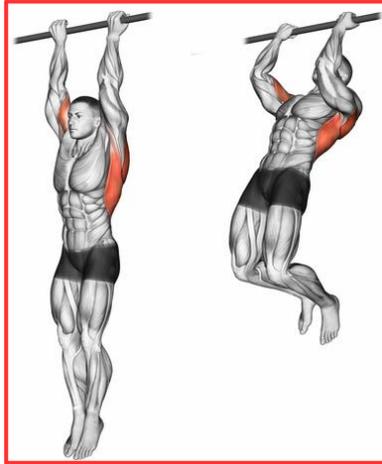
À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.  
Récupération : 30 à 60 secondes

## Lombaires



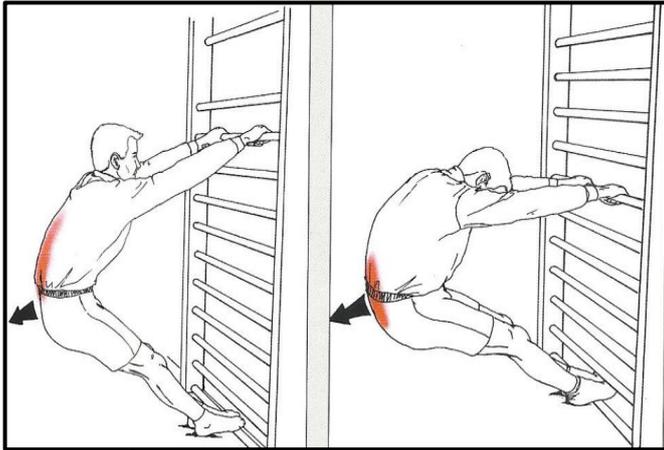
Dos  
17/43

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



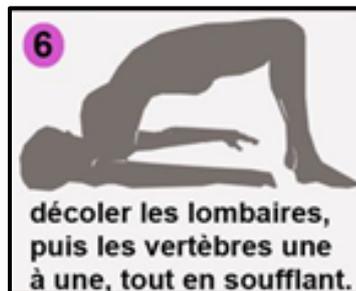
# Étirements des dorsaux.

## 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.

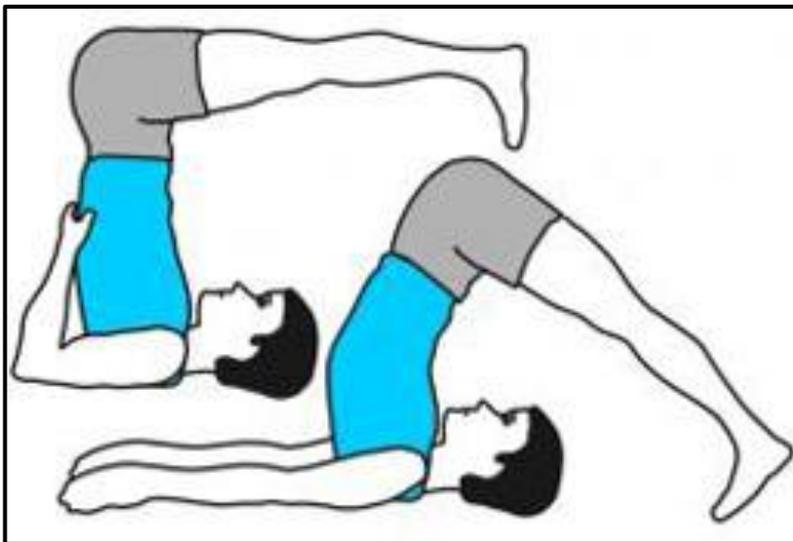
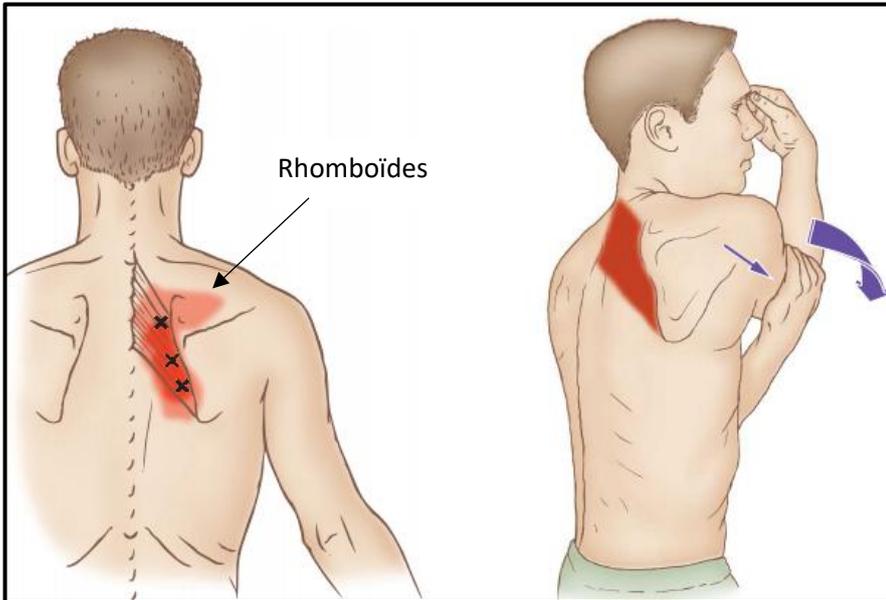


180

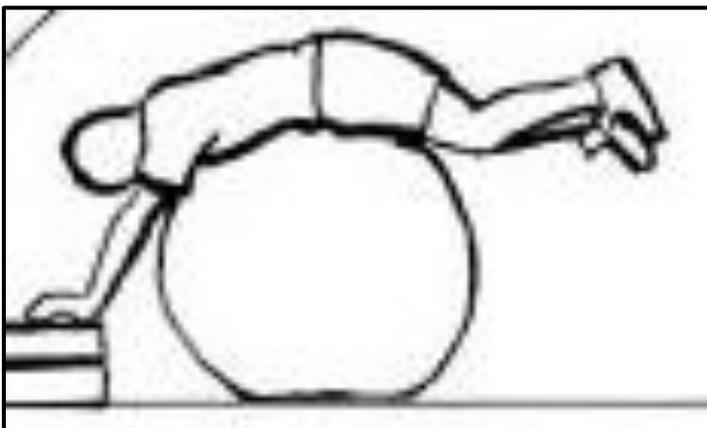


Dos  
19/43

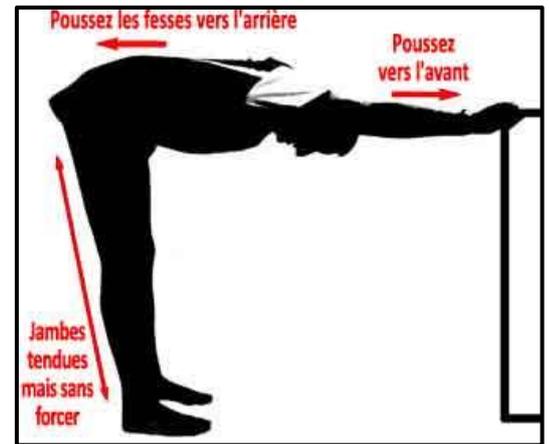
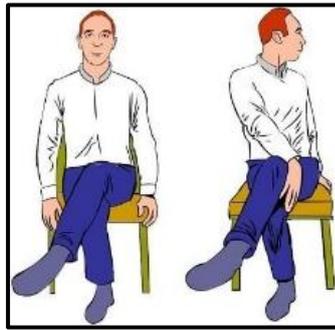
## 2) Étirements du HAUT du dos.



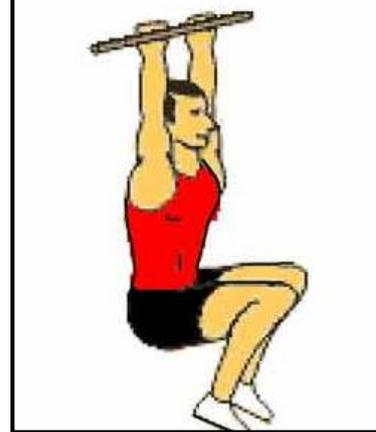
Sur Swiss-Ball  
pour une décontraction complète du dos...



### 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

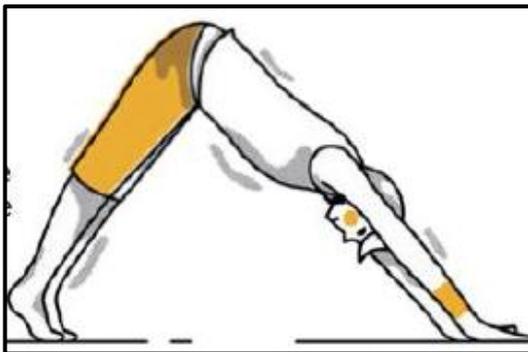
Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos

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



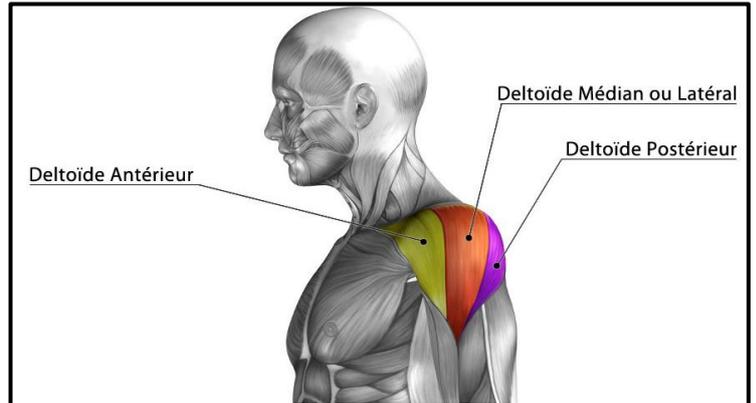
### 3) ÉPAULES

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

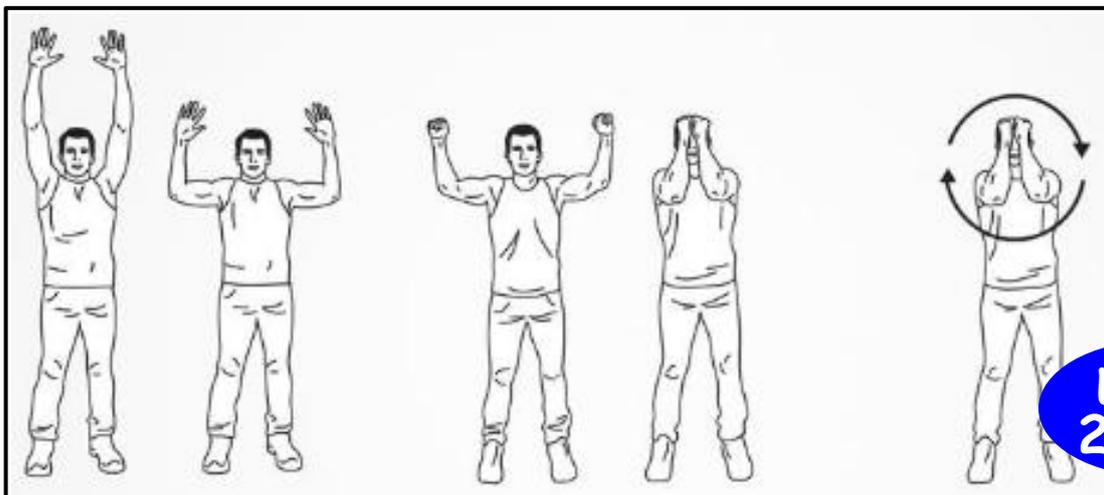
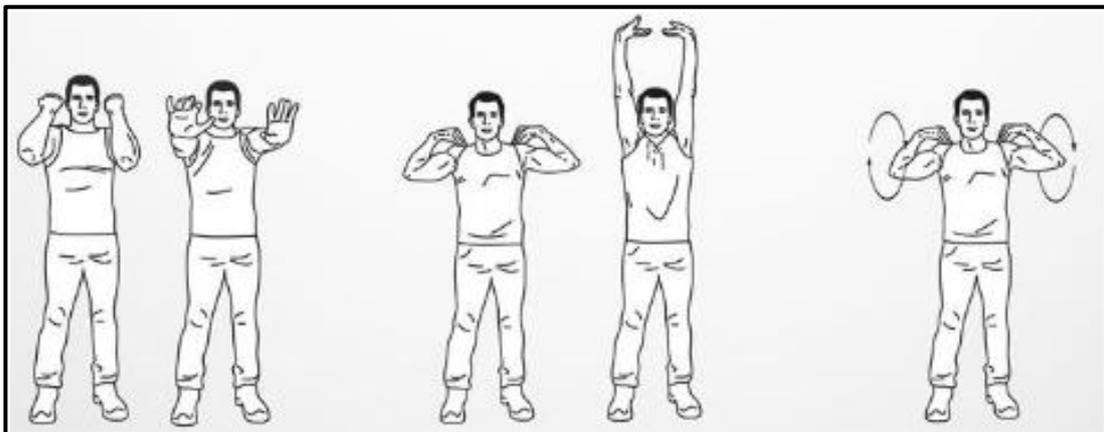
d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis, les autres deltoïdes sont quand même sollicités. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf par exemple avec 2 élastiques à poignées ou 2 bouteilles d'eau pour exécuter « l'oiseau », etc...

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) ...



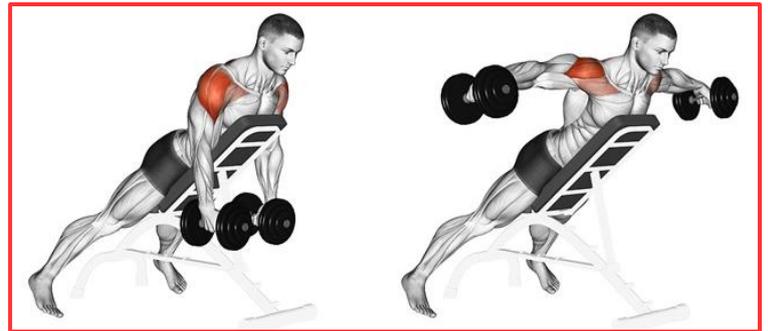
# Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

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.

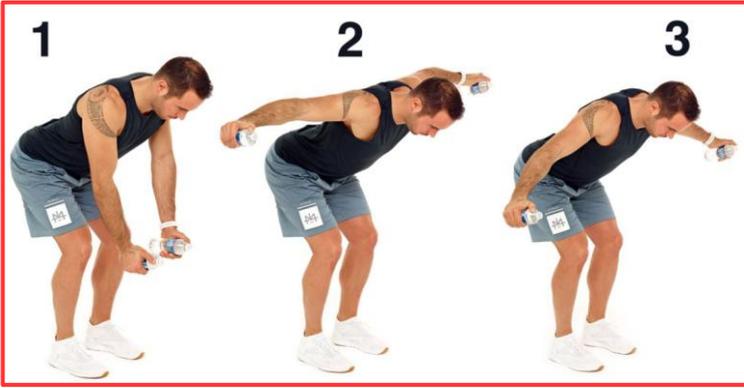


OU



Epaul  
23/43

# Exo n°3



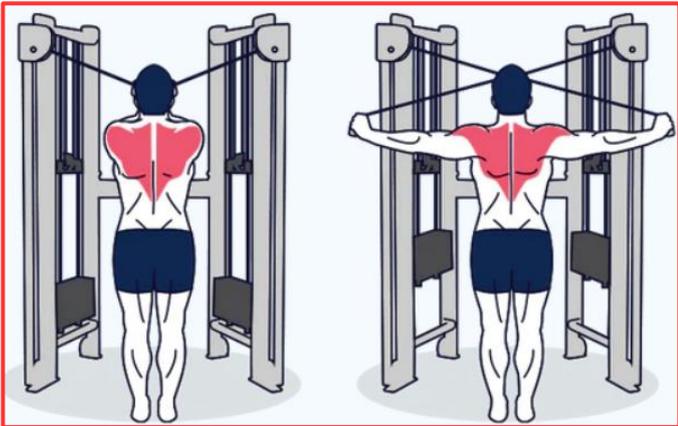
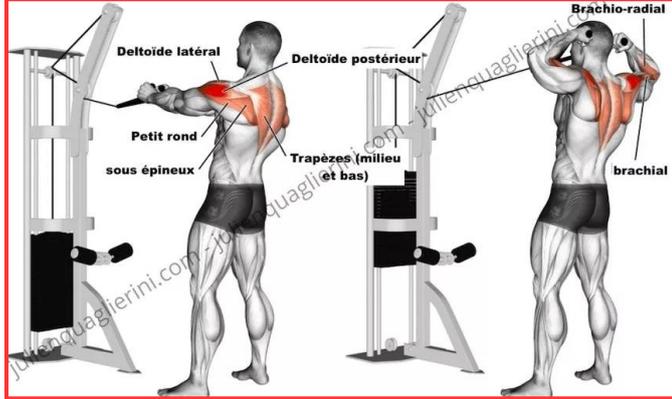
# Avec sangles TRX

# Exo n°4



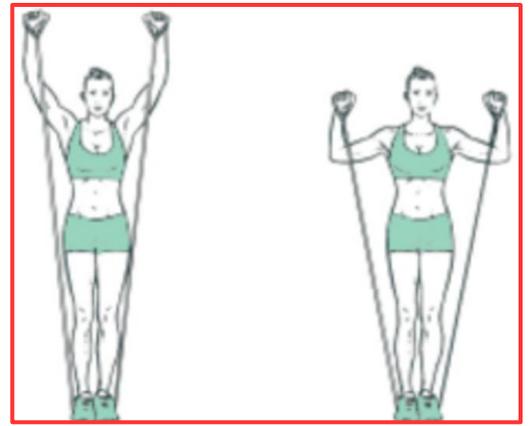
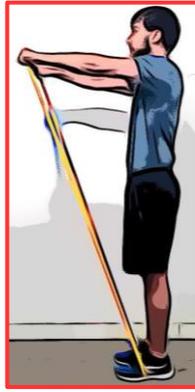
# Exo n°5

# Avec élastiques



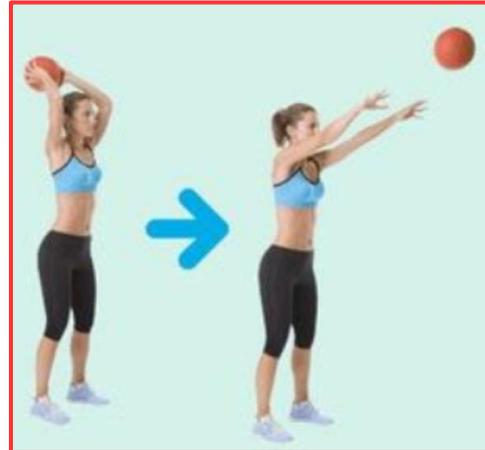
**Exo n°6**

**Avec élastiques**



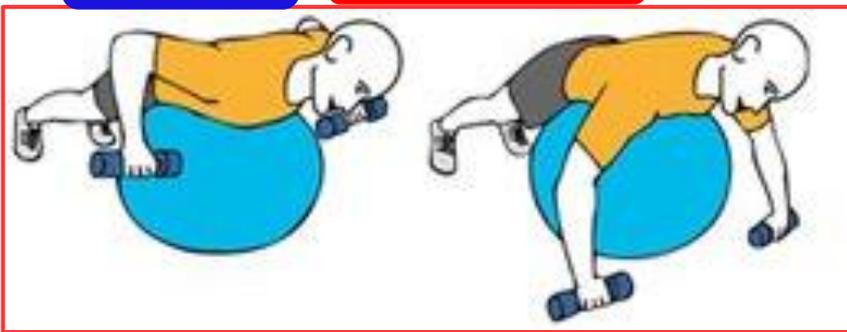
**Exo n°7**

**Avec Medecine-Ball**

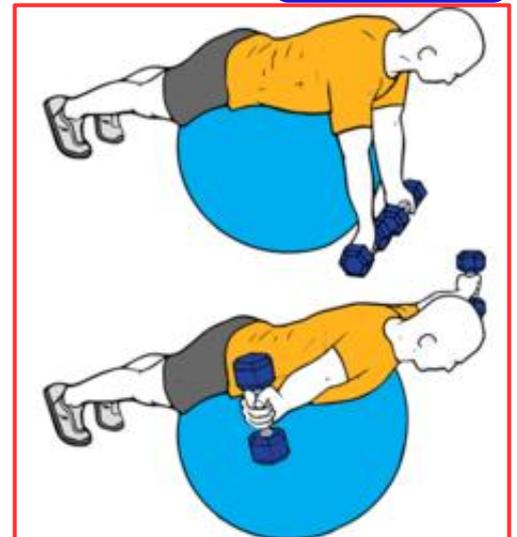


**Exo n°8**

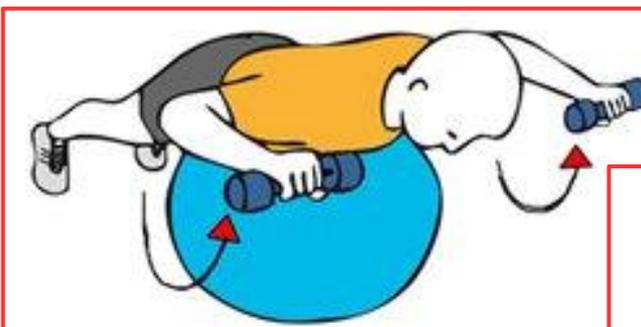
**Avec Swiss-Ball**



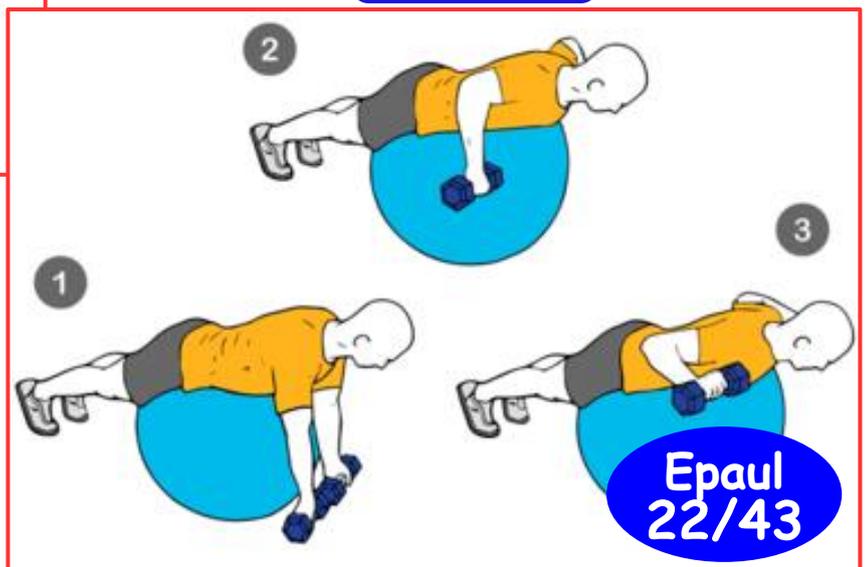
**Exo n°9**



**Exo n°10**



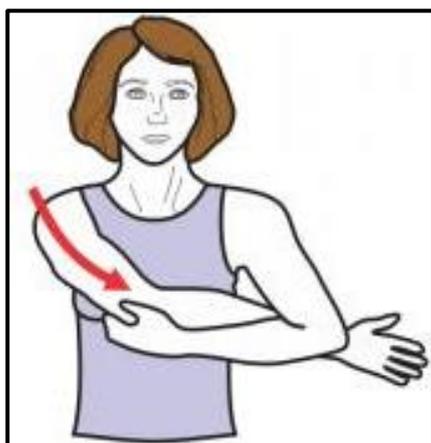
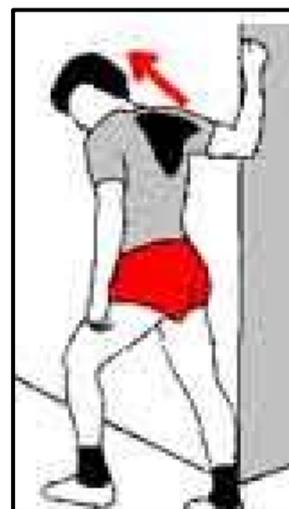
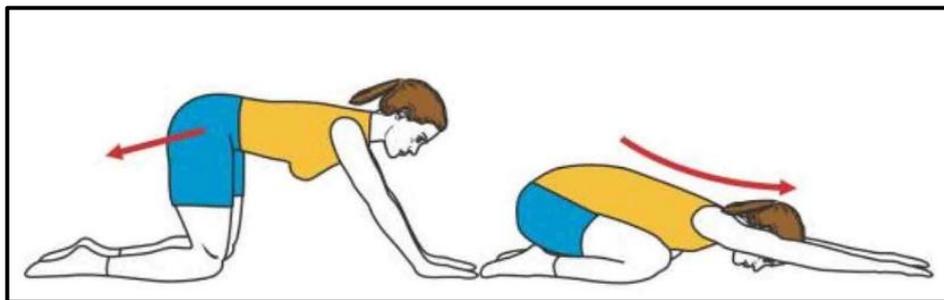
**Exo n°11**



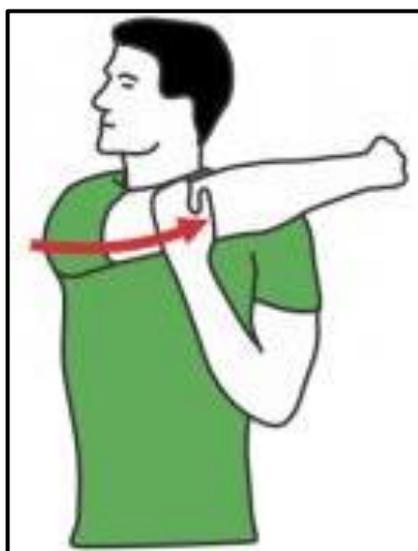
**Epaul  
22/43**

# Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaules).

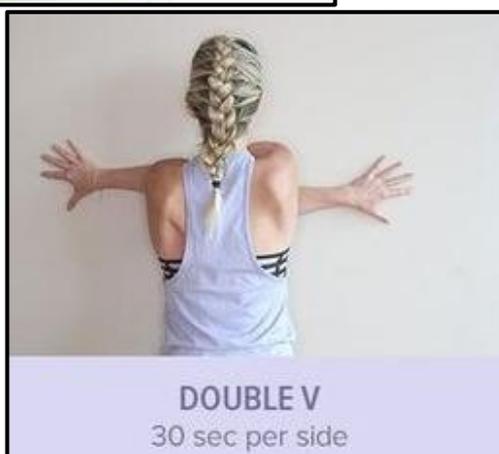
Tous ces étirements sont à réaliser au moins 1 heure après votre séance !



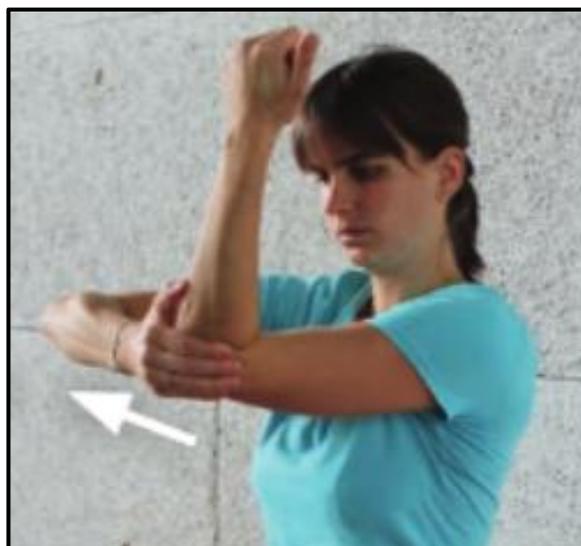
Consigne : Saisissez votre coude avec la main opposée et tirez latéralement.



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.



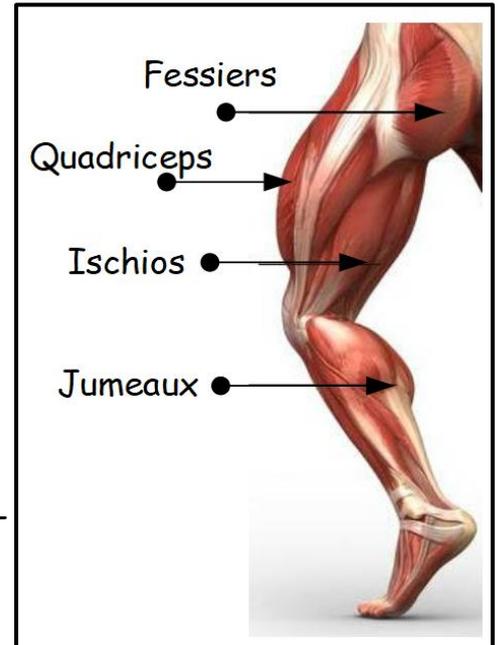
Infra-épineux :  
Tirez votre coude à l'intérieur en maintenant votre main verticale. Votre dos ne doit pas bouger.

## 4) CUISSSES & 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.



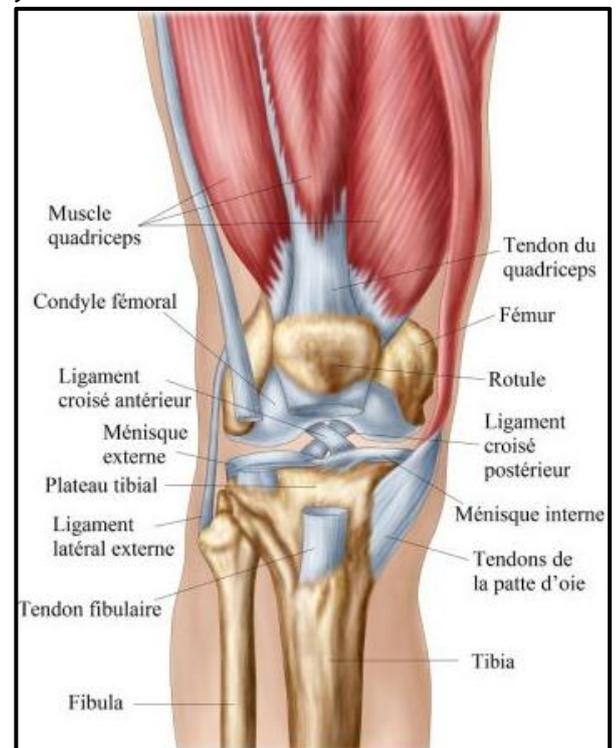
Difficultés de travailler les ischios (l'arrière des cuisses) :

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.**



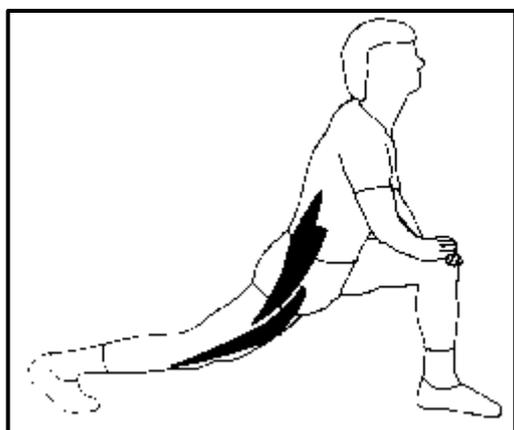
Au même titre que les dorsaux, les muscles des cuisses sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage 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.

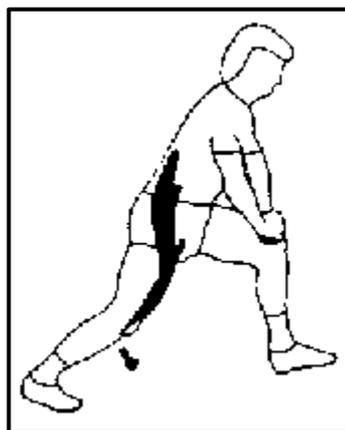
2) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



### 1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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.



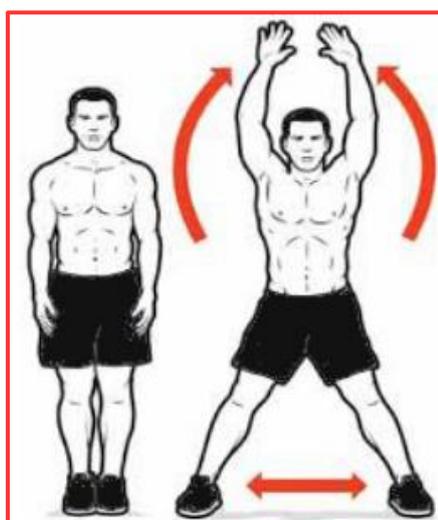
### 3<sup>ème</sup> Temps :

Genoux / Poitrine.

3) Faire des mouvements de Talons/Fesses pendant 2 minutes :



4) Le Jumping-Jack pendant 2 minutes :



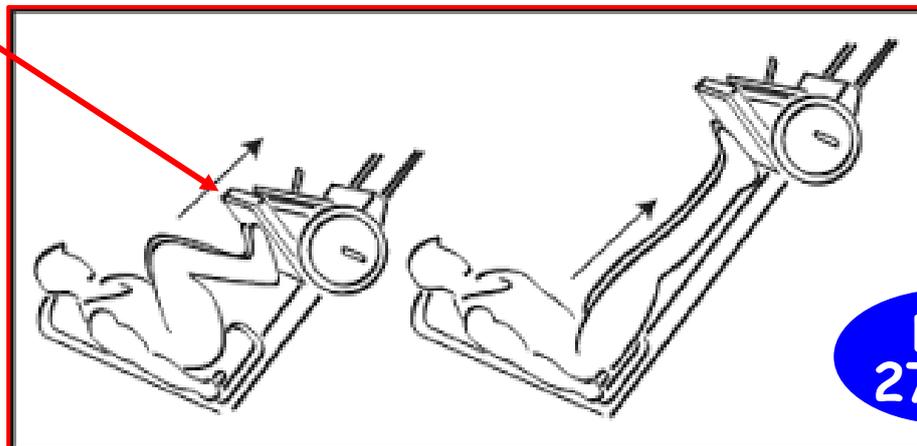
# Ischios

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 !

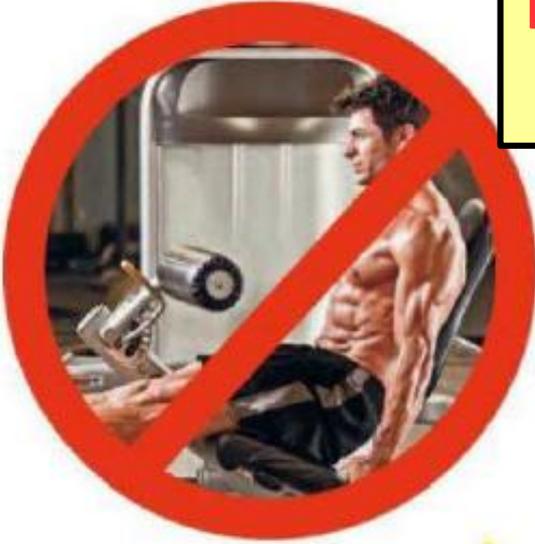
191



Bas  
27/43

## Pour des jambes musclées sans douleur

Pour les  
problèmes de  
**GENOUX !**



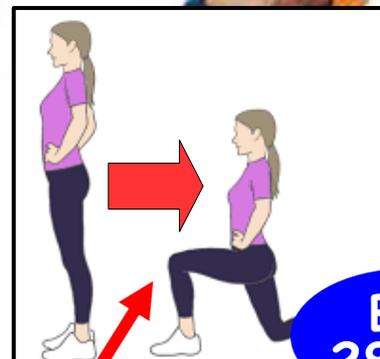
**À éviter : Leg extension**

**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 !!!**

**Bas  
28/43**

# 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

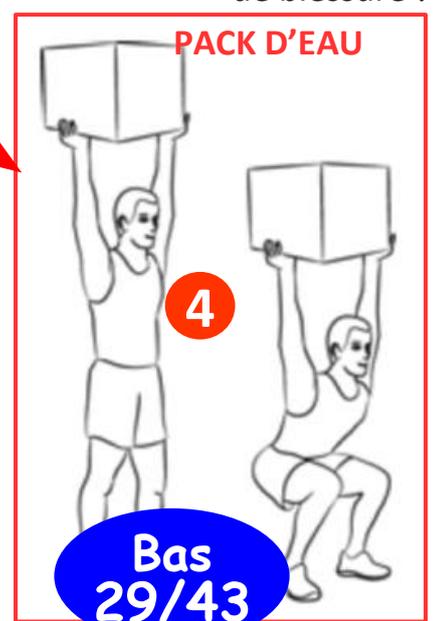


Adoptez ce travail musculaire en position basse pour solliciter davantage les fessiers...  
Attention : Garder le dos droit !

Attention :  
Garder le dos droit  
sinon risque de blessure !

**OU**

Squat Sumo pour travailler des muscles secondaires différents.



Exo n°2



OU



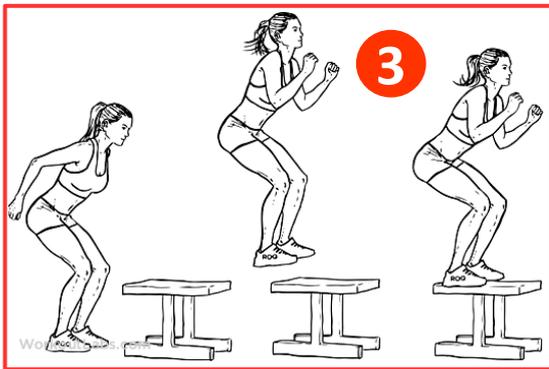
Bas  
30/43

### 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 !

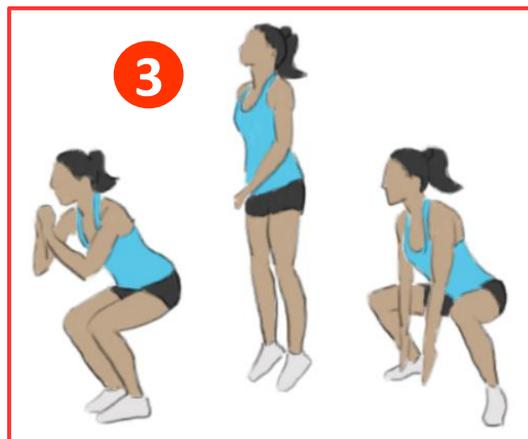
### Exo n°5

Pas chassé puis descente écartée à la Sumo (garder dos bien droit).



200

Squat sauté écarté : Saut pieds joints & réception écartée.



Squat en charge sur une jambe (changez de jambe à chaque mvt).



Bas 31/43

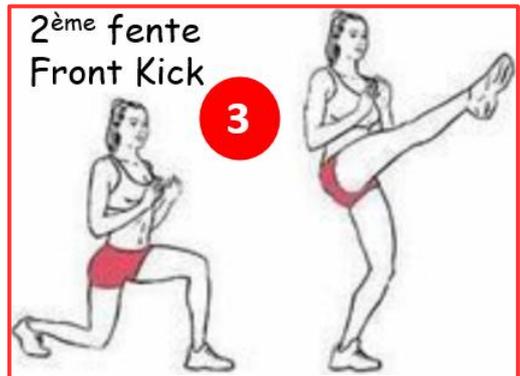


Exo n°6



Exo n°7

Exo n°8



2ème fente  
Front Kick



# Adducteurs



196



Sauter en étoile (en alternant, côté gauche et droit).

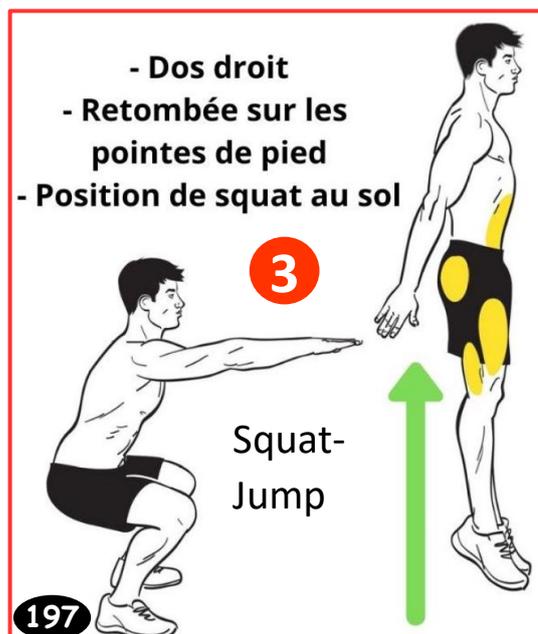
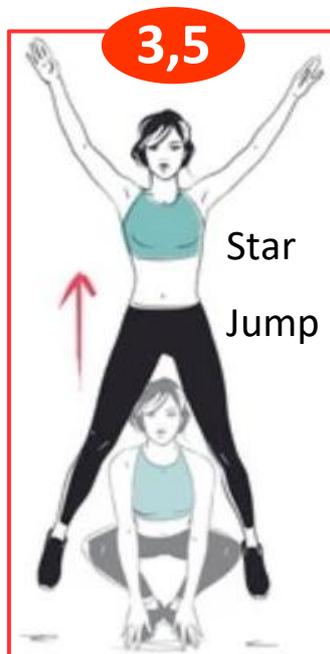
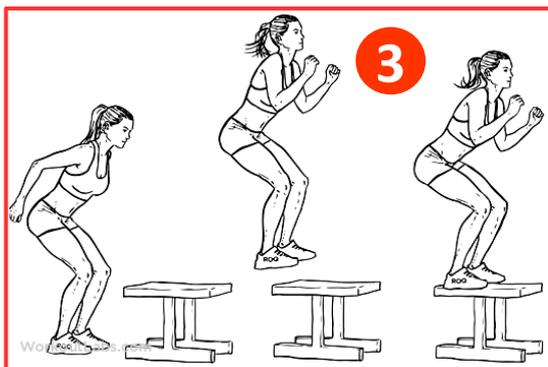


Bas 32/43

# CARDIO & Fessiers

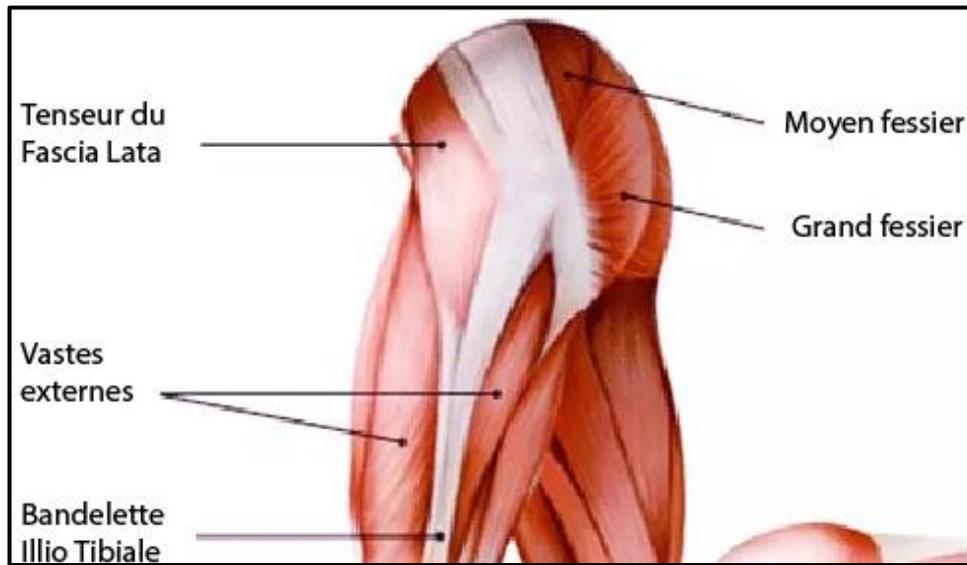
Pour finir votre séance de jambes, finissez par 2 des 4 exos ci-dessous à raison de 20 mvts de chacun !

## Exo n°9

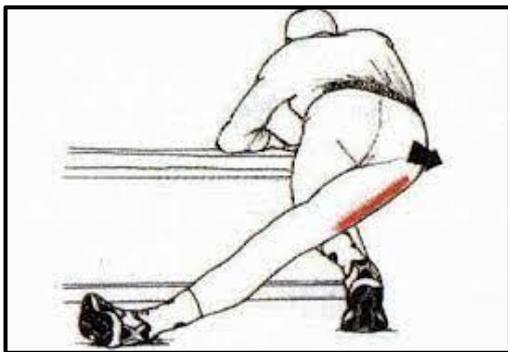


Bas  
33/43

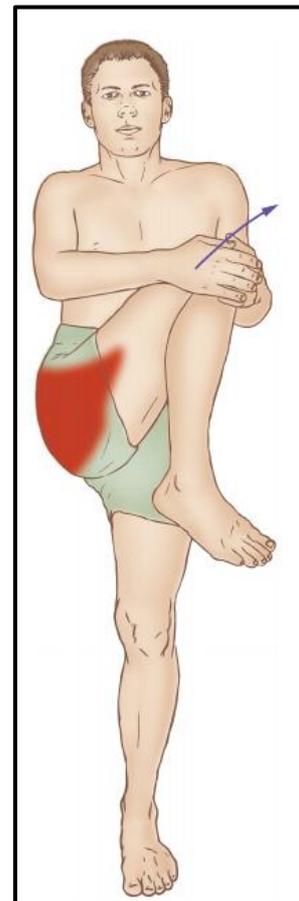
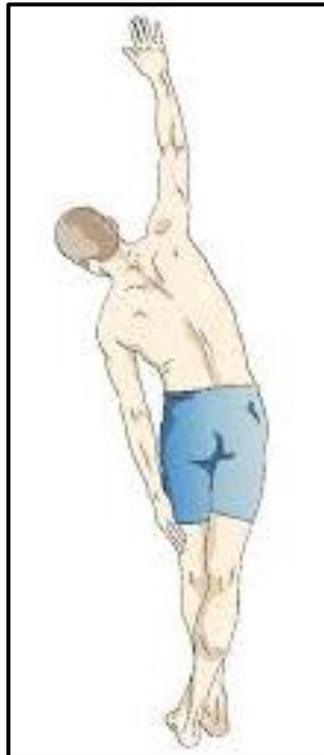
# Étirements des Fessiers.



## 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 :

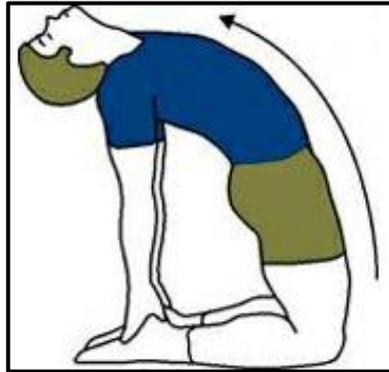
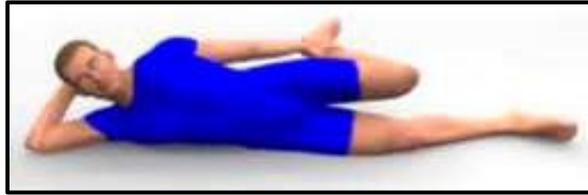
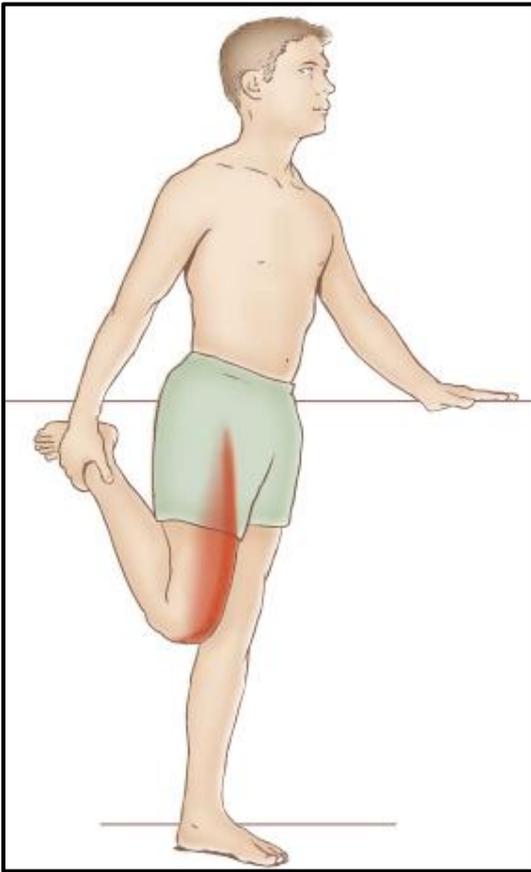
- Expirez en rentrant le ventre, tout en arrondissant le dos.
- A l'inspiration, basculez vers l'arrière en contrôlant le mouvement grâce aux muscles abdominaux.



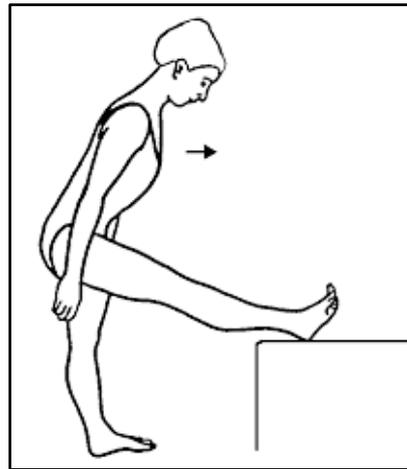
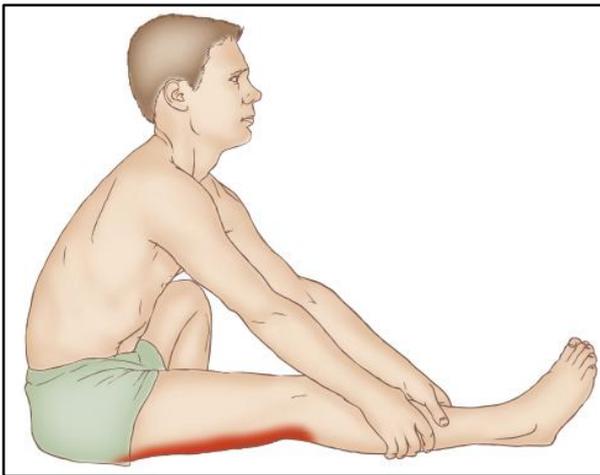
Consigne :

- 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 :

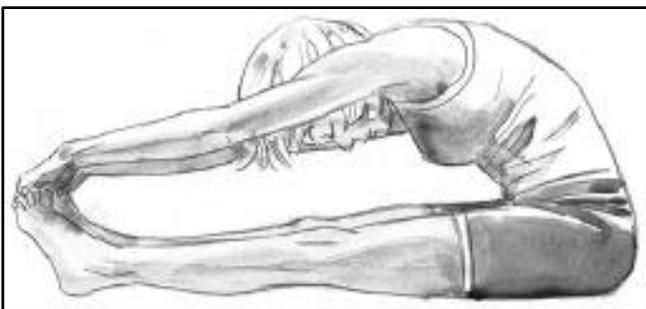


### 4) Étirer les Ischios :



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.

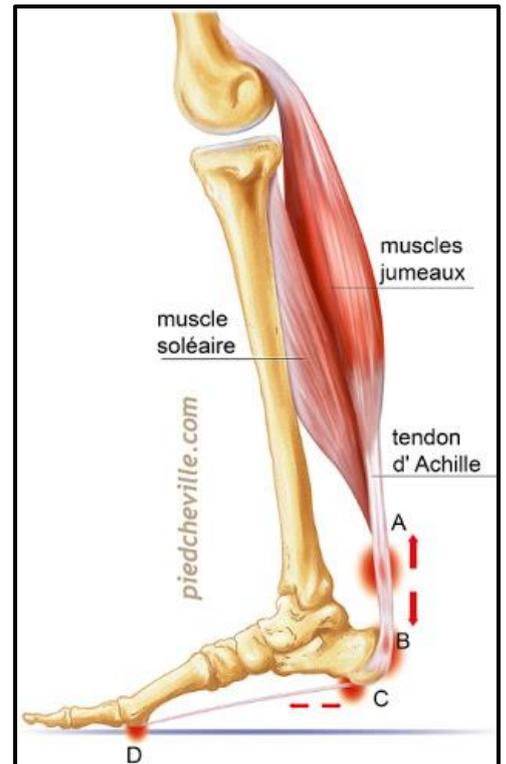




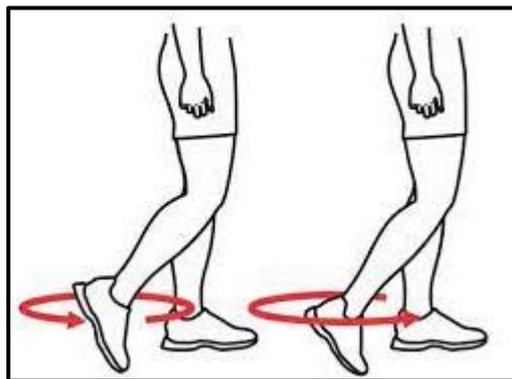
- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

## 5) 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.

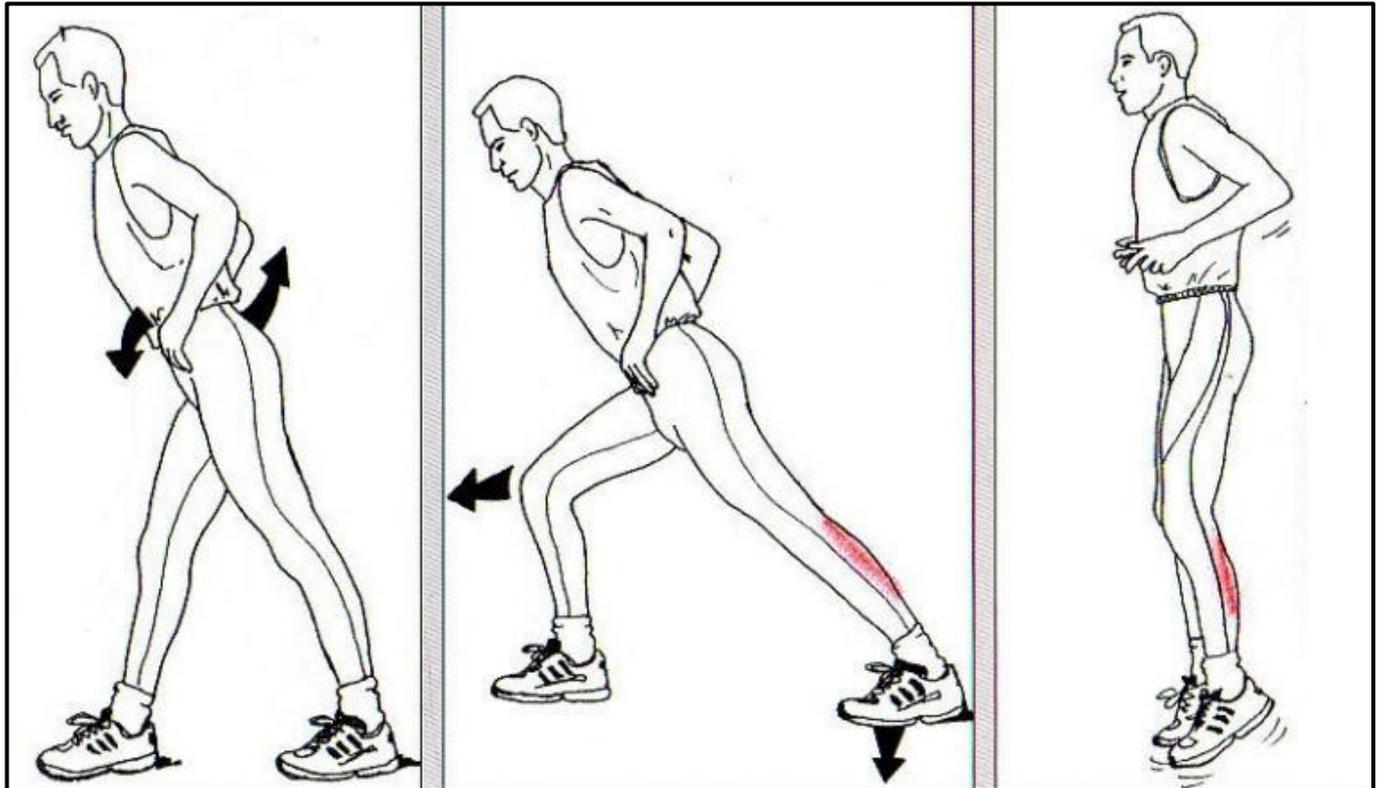


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

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<sup>er</sup> Temps :**

- Talon fixé au sol.
- Avancez le buste et sortez les fesses.

**2<sup>ème</sup> Temps :**

- Relevez le talon, soyez sur la pointe du pied
- Avancez le genou de la jambe opposée.

**3<sup>ème</sup> 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



203

**STEP avec élastiques = 60€**



**Sinon STEP classique = 20€**

**Mollet 39/43**

# Mollets & chevilles

## Exo n°1

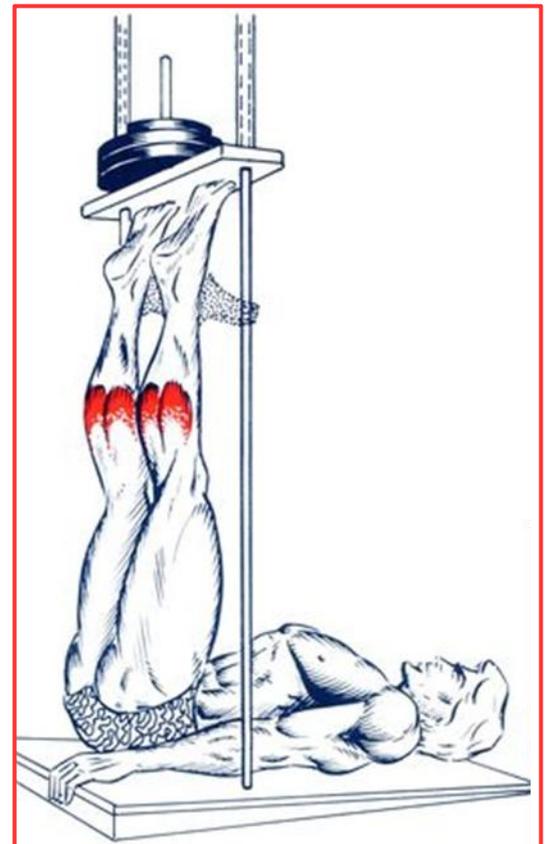
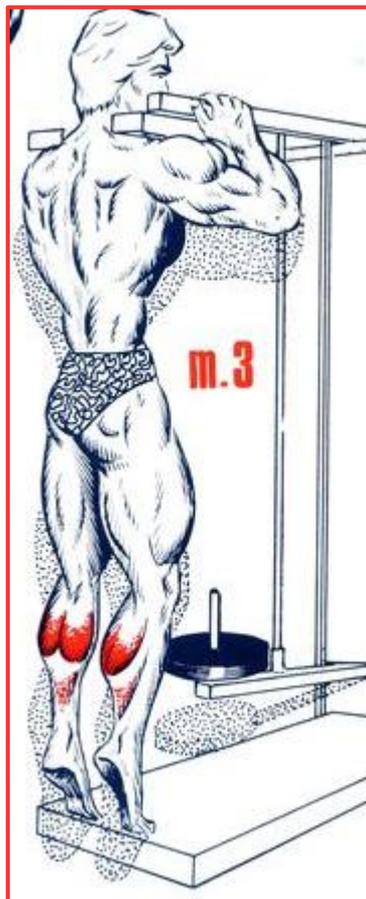
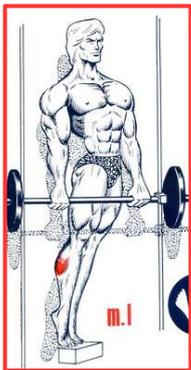
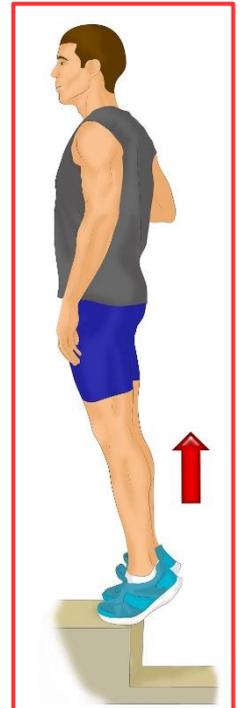
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

*Sécurité : Eviter de cambrer le dos en contractant abdos & fessiers.*

Ne pas reposer les talons au sol.



**OU**

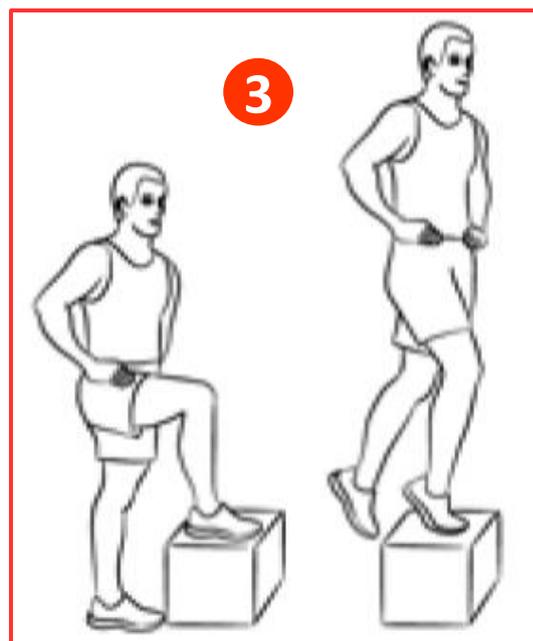


## Exo n°2



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 !

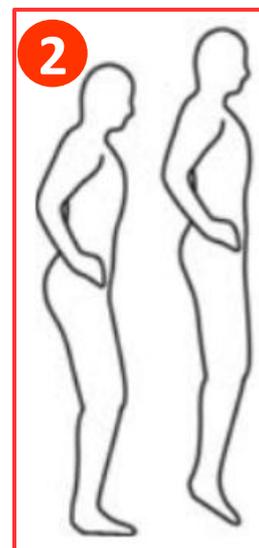
Pointes de pieds très  
rapides sur STEP



Levés de genoux

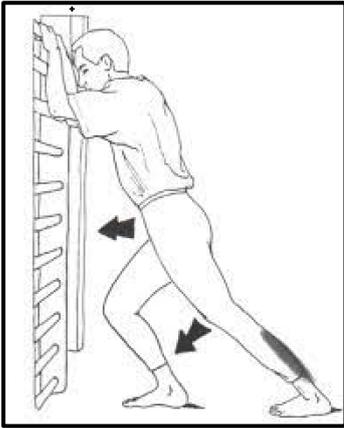


Sautillements  
façon corde à  
sauter



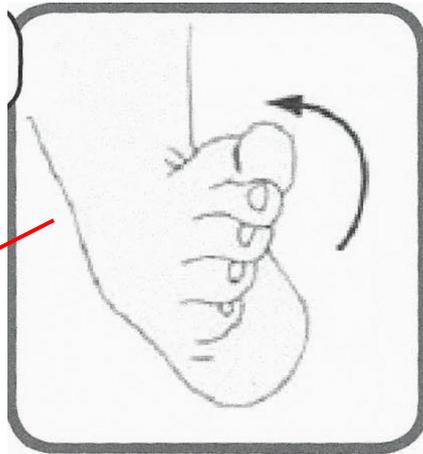
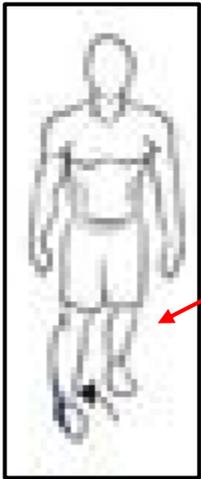
OU

# Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

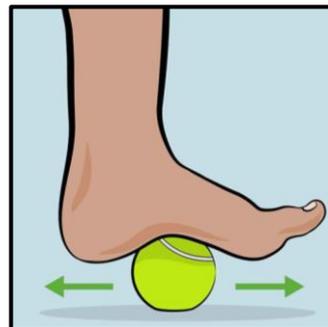


Consignes :

- 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.



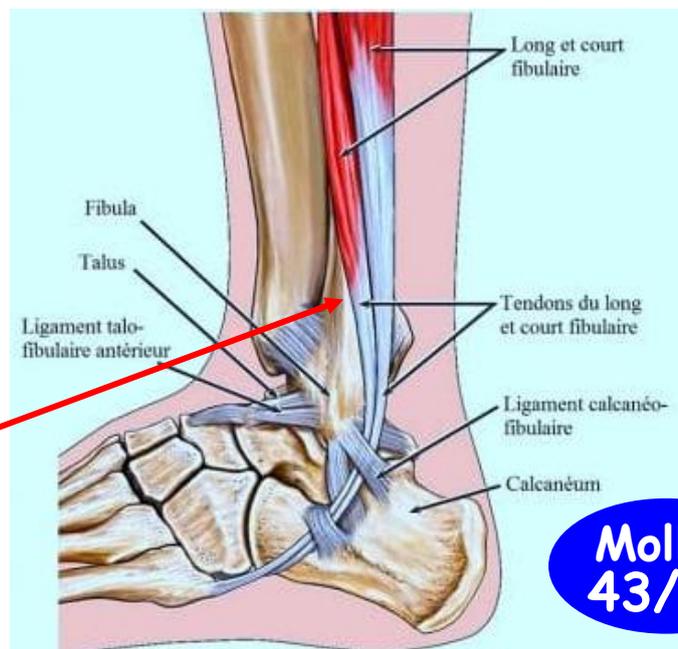
Étirements du gros orteil.



Massage  
de la  
voute  
plantaire.



Etirement du  
tendon  
Fibulaire...



# D 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.

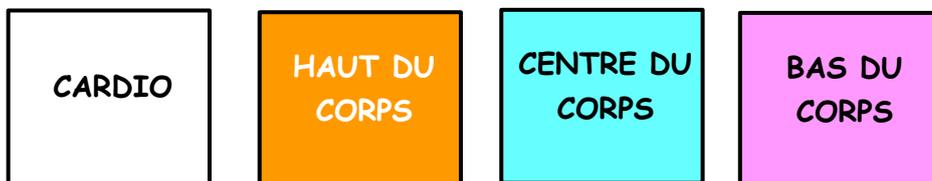
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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 :



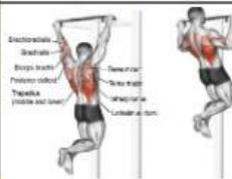
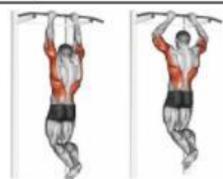
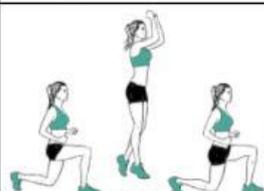
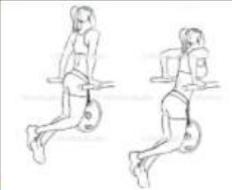
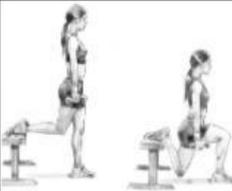
## Entraînement dans l'idéal :

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 ! 🤪

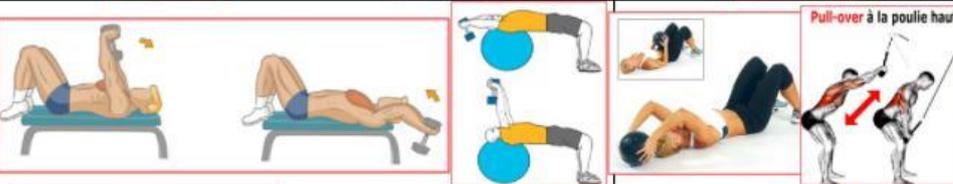
# Circuit Travail de Force 1 Sans Matériel

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; margin-bottom: 2px;">12</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 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; margin-bottom: 2px;">12</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 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; margin-bottom: 2px;">8</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 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; margin-bottom: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 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; margin-bottom: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 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; margin-bottom: 2px;">8</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 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; margin-bottom: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 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: #000080; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; font-weight: bold; font-size: 24px;">                     Force 2/4                 </div>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 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; margin-bottom: 2px;">18</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 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; font-size: 1.2em;">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>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>	16
								8
								4
4	BICEPS				<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec élastiques</p>		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec TRX</p>	16
								8
								4
5	Presse Quadri					<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Mini-Sauts</p>		15
								10
								5
6	TRICEPS				<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec élastiques</p>		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec TRX</p>	16
								8
								4
7	FLEXION Pointe de pieds							30
								20
								10
8	Développé Incliné				<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p>			16
								8
								4
9	Fessiers						<div style="background-color: #000080; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Force 3/4</p> </div>	16
								8
								4
10	EPAULES Postérieures				<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</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	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Mvts rapides</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: white;">200</p>
2	Haut Du DOS	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Avec TRX</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">30</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">10</p>
3	SQUAT Sauts Step	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Garder le dos bien droit !</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">12</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">6</p>
4	BICEPS		<p style="color: red; font-weight: bold;">16</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">4</p>
5	SQUAT en Charge	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec un pack d'eau</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">16</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">2</p>
6	TRICEPS	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec Medecine-Ball</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec Altères</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">6</p>
7	FLEXION Pointe de pieds		<p style="color: red; font-weight: bold;">30</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">10</p>
8	Pull-Over	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Pull-over à la poulie haute</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">5</p>
9	SQUAT Box	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Sauts avant arrière sans arrêt</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Attention aux risques de chutes</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">15</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">5</p>
10	EPAULES Postérieures	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec élastiques</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">5</p>

Force 4/4

# E

## 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.
- ✓ Epaulles.

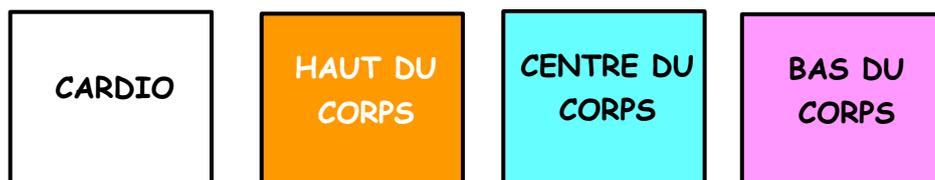
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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 :

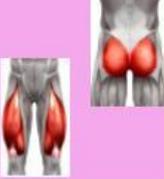
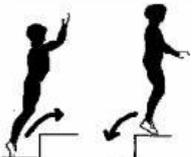
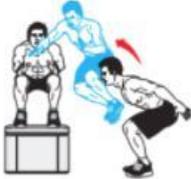
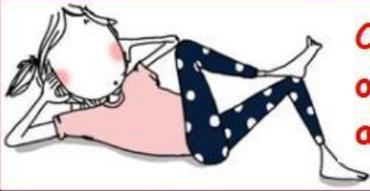
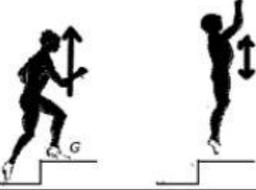
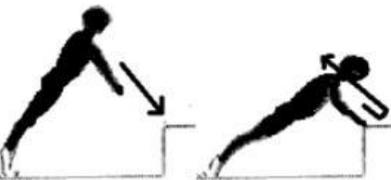
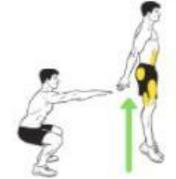
Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

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 ! 🤸

Explo  
1/6

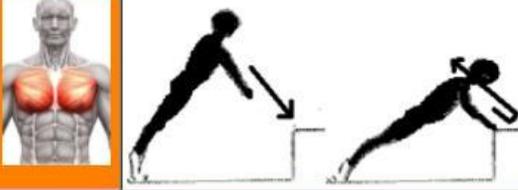
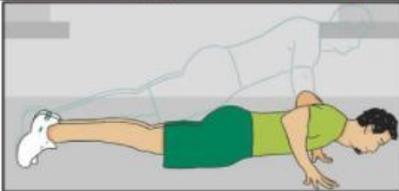
# Circuit Explosivité Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit EXPLOSIVITÉ	VARIANTE	REP'	
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;"><b>Mvts rapides</b></p>	<b>Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.</b>	200	
2	SAUT Sur Muret		 <p style="color: red; text-align: center;"><b>Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).</b></p>	<b>Très dur</b>		<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;"><b>Coude genou opposé en alternance.</b></p>	<b>En position debout</b>		<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;"><b>En progressant, saut très haut et flexion très basse.</b></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;"><b>Avec bouteilles d'eau : Descente contrôlée mais montée très rapide !</b></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;"><b>En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b></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;"><b>Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.</b></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>	<b>Minis-Sauts</b>	<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;"><b>Descente contrôlée mais montée très rapide !</b></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>	

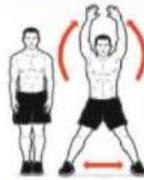
Explo 2/6

213

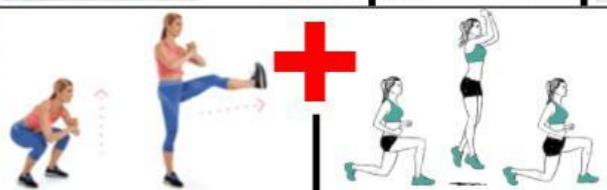
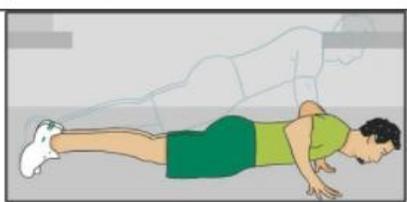
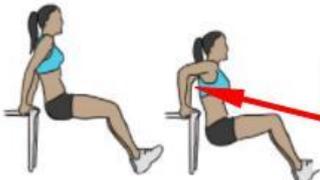
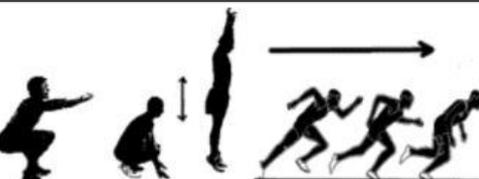
# Circuit Explosivité Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit EXPLOSIVITÉ Avec Matériels			REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">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			Explo 3/6	12
					6
					2
10+	Flexion Sprint	COMPLET		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maintien 10" en squat</li> <li>2. Burpees nombre =</li> <li>3. Sprint sur 10 mètres.</li> </ol>	20
					12
					2

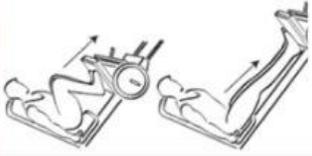
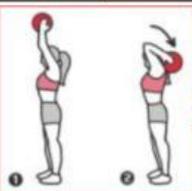
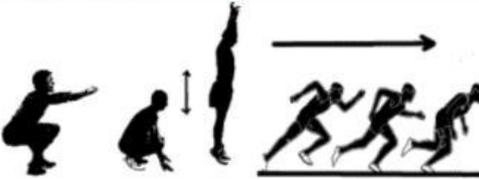
# Circuit Cardio-Explosivité & Renfo Musculaires

N°	EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 55 min	TPS/REP
<p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <p><b>1 4 7</b></p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p><b>JUMPING-JACK</b></p> <p><b>1 7 14</b></p>		1'
	<p><b>GENOUX POITRINE</b></p> <p><b>2 8 15</b></p>		1'
	<p><b>TALONS FESSES</b></p> <p><b>3 9 16</b></p>		1'
	<p><b>BOXING STEPPING</b></p> <p>De face ou vers Le haut</p> <p><b>4 10 17</b></p>	<p><b>OU</b></p> <p>Mvts rapides Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p> 	1'
<p style="color: white; text-align: center; border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px;">Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p>	<p><b>2 BURPEES</b></p> <p><b>5</b></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPLET</p>		20 12 6
	<p><b>3 COURIR</b></p> <p><b>6</b></p>		10'
	<p><b>5 POMPES</b></p> <p><b>11</b></p>	<p><b>OU</b></p> 	20 12 6
<p><b>Triceps sur DIPS</b></p> <p><b>12</b></p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	20 12 6	
<p><b>6 COURIR</b></p> <p><b>13</b></p>		10'	
<p><b>8 CLIMBERS</b></p> <p><b>18</b></p>		20 12 6	
<p><b>BURPEES</b></p> <p><b>19</b></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPLET</p>	 <p style="color: blue; font-weight: bold; border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">Explo 4/6</p>	20 12 6	
<p><b>215</b></p> <p><b>9 COURIR</b></p> <p><b>20</b></p>		10'	

# Circuit Sport de Combat Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit SPORT DE COMBAT	VARIANTE	REP'
1	6 exos à Enchaîner	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Mvts rapides</p>	Sur ces 6 exos, faire 50 reps de chacun.	300
2	FLEXION Pointe de pieds sur Muret	 <p style="color: red; font-weight: bold;">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.</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: #90EE90; padding: 2px;">10</div>
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p>	Jambes & bras très écartés	<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; padding: 2px;">4</div>
4	SQUATS & FENTES Sautées	 <p style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">+</p>	En progressant, saut très haut et flexion très basse.	<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; padding: 2px;">2</div>
5	épaules	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec des 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; padding: 2px;">4</div>
6	SQUAT Saut	 <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: #90EE90; padding: 2px;">4</div>
7	Pompes Sur bout Doigts		<div style="background-color: #000080; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; font-weight: bold;">Explo 5/6</div>	<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; padding: 2px;">2</div>
8	FENTES	 <p style="color: red; font-weight: bold;">1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète + extension rapide.</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">La descente, jambe angle droit, pas davantage !</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; padding: 2px;">2</div>
9	DIPS Sur Chaise	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond et rapidement</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; padding: 2px;">4</div>
10	Flexion Sprint	 <p style="color: red; font-weight: bold;">1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = <span style="font-size: 2em;">≡</span> 3. Sprint sur 10 mètres.</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; padding: 2px;">2</div>

# 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;">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: 2em;">Avec TRX</p>	OU	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p>	30
3	Saut En Étoile	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>		16	
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	15	
5	DOS	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente contrôlée.</p>		12	
6	Gainage + Squat	COMPLET			12	
7	Pull-Over	COMPLET		 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Pull-over à la poulie haute</p>	20	
8	Cuisses & Épaules	COMPLET		Explo 6/6	16	
9	TRICEPS	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Altères</p>	20	
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>	16		
					8	
					4	

# F 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.

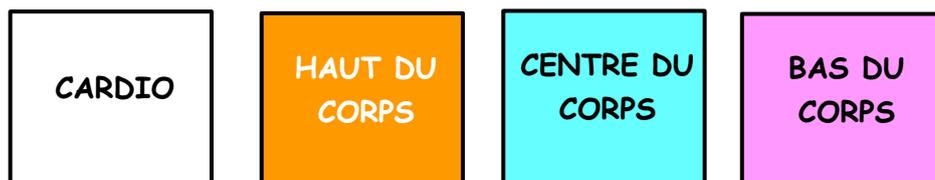
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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.

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 ! 😊

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		16 8 4
10	CLIMBERS 	 OU 	La main vient toucher le genou opposé. 	16 8 4

# 3 EXOS POUR *renforcer son équilibre*

Pour assurer notre équilibre, notre cerveau perçoit les positions du corps puis les ajuste grâce aux muscles posturaux. Plus ils sont toniques, plus nous aurons le pied sûr!

PAR AUDE TIXERONT



**U**n manque d'activité peut « endormir » les capteurs sensoriels qui permettent à notre corps de maintenir – souvent sans que l'on s'en aperçoive – notre équilibre. Quelques exercices peuvent réveiller et stimuler ces automatismes et réflexes qui nous permettent de ne pas tomber. Pour ce faire, on s'installe dans un environnement calme et dégagé, propice à la concentration et au lâcher-prise, et sans risque de se cogner à un meuble en cas de déséquilibre. Au besoin, on se place près d'un mur, ou on met une musique zen permettant d'apaiser le mental et de faciliter la concentration. Les progrès apparaissent en quelques jours ou quelques semaines!



## **EXO 1 LA STATUE**

Debout, pieds nus, écartez ses pieds au-delà de la largeur des épaules, puis fermez les yeux. Tendez les bras en croix sur les côtés, et essayez de tenir le plus longtemps possible cette posture (minimum 45 secondes) sans bouger. Resserrer ensuite progressivement les pieds, le but étant, à la fin, de tenir au moins 45 secondes les pieds collés... Terminer en mettant les bras le long du corps, ou en entrelaçant ses doigts dans le dos, ce qui favorise le recentrage du corps. **Maintenir 45 secondes.**

**BIENFAITS:** se priver de la vue oblige à se concentrer sur ses récepteurs sensoriels, qui informent le cerveau de notre position, et à les renforcer.



## EXO 2 LE BALANCIER

Pieds nus et debout, se tenir sur une jambe minimum 20 secondes. Essayer ensuite d'éloigner la jambe vers l'avant, vers l'arrière, puis sur le côté, sans poser le pied par terre, en faisant un effet de balancier avec le reste du corps (les bras sont soit tendus sur les côtés en croix, soit relâchés le long du corps pour durcir l'exercice) **durant 20 secondes, davantage si possible.** Faire de même en changeant de jambe.

Pour aller plus loin, on peut refaire l'exercice en réalisant des flexions avec la jambe au sol.

**BIENFAITS:** renforcer les mollets, fessiers, muscles profonds du tronc (colonne vertébrale et ceinture abdominale), et mettre à l'épreuve l'équilibre du corps pour le développer.

## A surveiller!

Des troubles de l'équilibre peuvent être provoqués par la prise de certains médicaments (psychotropes, antidépresseurs, antihypertenseurs, antihistaminiques...), des anomalies visuelles, des problèmes vestibulaires provoquant des sensations de vertiges ou des désordres de la proprioception, une maladie squelettique ou neurologique... Si ces exercices n'améliorent pas les soucis d'équilibre ou si ceux-ci s'aggravent, on en parle à son médecin.

## EXO 3 L'ÉQUILIBRISTE

Se placer sur un tapis, à quatre pattes. Passer de quatre à trois appuis au sol, en levant d'abord un bras, tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre. Puis, passer de trois à deux appuis sur le sol, en levant la jambe opposée au bras déjà levé. Tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre. Plier ensuite le bras et la jambe tendus de façon que le coude et le genou se touchent, avant de les retendre pour créer de l'instabilité. **Recommencer 5 fois (ou plus), puis refaire l'exercice en changeant de côté.**

**BIENFAITS:** travailler son équilibre tout en renforçant les muscles des épaules, de la ceinture abdominale et du dos.

UNE FOIS LES 3 EXERCICES MAÎTRISÉS, se challenger en posant les pieds sur un coussin pour créer une instabilité et renforcer encore son sens de l'équilibre.



# THE FIT-FOR-LIFE WORKOUT

Do the following eight moves on three nonconsecutive days a week.

**Day 1:** 2 sets of 10 to 12 reps with 5- to 10-pound weights

**Day 2:** 3 sets of 8 to 10 reps with 10- to 15-pound weights

**Day 3:** 3 sets of 8 to 10 reps with 15- to 20-pound weights

## 1 BOAT WITH A TWIST



## 2 T ROW



## 3 HAMSTRING CURL WITH TRICEPS KICKBACK



## 4 SIDE STEP-UP AND KICK



## 5 CURTSY SALUTE



## 6 SWIVEL SQUAT



## 7 BUTTERFLY SQUAT AND CURL

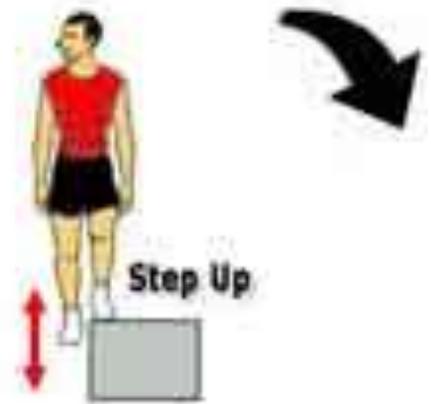


## 8 FRONT-LOADED SPLIT SQUAT



# Tonification complète sans matériel

## 12 exercices



11

12

1

### Circuit Training

## ÉQUILIBRE

2



9

30"X30"  
OU  
40"X20"  
OU  
50"X10"

3



8

<https://entrainement-sportif.fr>

4



7

5

6



# Améliorer votre Mobilité :

Voici une routine d'entraînement que vous pourrez pratiquer dans le confort de votre maison. Ces exercices provoquent très peu d'impacts et auront un effet positif sur votre corps.

Note : Si vous souffrez d'arthrite sévère, consultez votre professionnel de la santé avant d'entreprendre le programme ci-dessous.



## Flexion latérale du cou.

Répétitions : 5 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.

### Description :

- Assis sur une chaise ou debout, les bras de chaque côté du corps.
- Lentement, penchez progressivement votre tête le plus possible vers la gauche, puis penchez du côté droit.
- Une fois terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez à deux autres reprises.

## Flexion verticale du tronc.

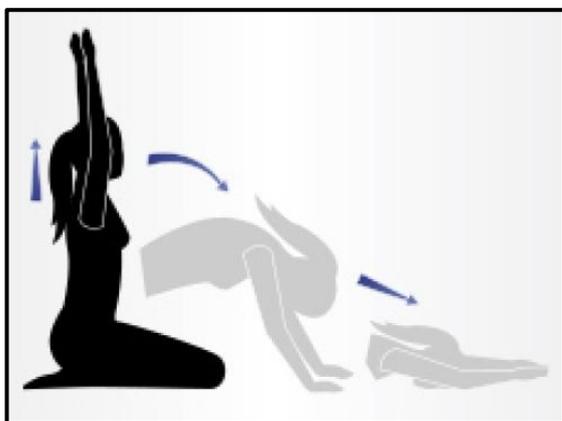
Répétitions : 10.

Séries : 1 à 2.

### Description :

- À genoux sur un tapis de sol confortable, les bras vers le haut.
- Tout en expirant, effectuez une flexion du tronc et essayez d'aller toucher le sol avec vos bras.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

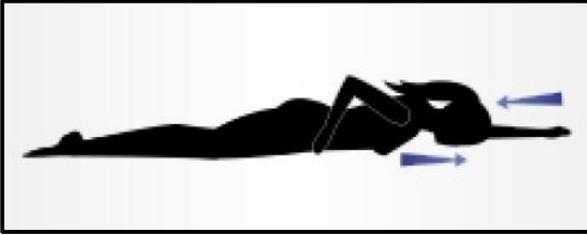
Note : si vous ne parvenez pas à aller toucher le sol lors des premiers entraînements, ne vous en faites pas. Contentez-vous d'aller là où votre corps vous permet d'aller.



Flexion / extension des coudes, couché sur le ventre.

Répétitions : 10 à 12 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les mains de chaque côté du corps.
- Portez votre bras gauche le plus possible vers l'avant puis, tout en le ramenant
- Répétez le même mouvement avec votre bras droit.
- L'exercice s'effectue en simultanée : si le bras gauche est en mouvement, le bras droit devra inévitablement bouger à son tour.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



Poussée statique sur ballon.

Répétitions : 5 pressions de 5 à 8 secondes.

Séries : 2.

Description :

- Assis sur une chaise ou debout, le bras gauche en l'air en appui sur un ballon d'exercice.
- Tout en expirant, exercez une pression sur le ballon pendant 5 à 8 secondes
- Puis prenez une pause de 10 secondes.
- Une fois terminé, recommencez l'exercice du même côté jusqu'à ce que vous ayez atteint 5 pressions consécutives (5x 5 à 8 secondes de pression).
- Par la suite, changez de côté.



Développé alterné, assis sur une chaise.

Répétitions : 10 à 15 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.

Description :

- Assis sur une chaise, une bouteille d'eau ou un haltère de 0,5 à 2 kg dans chaque main.
- Effectuez une extension du coude avec votre bras gauche en allant porter l'haltère le plus haut possible.
- Simultanément lorsque vous descendez votre bras gauche, élevez le bras droit
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes puis recommencez.

Flexion du genou alternée, couché sur le ventre.

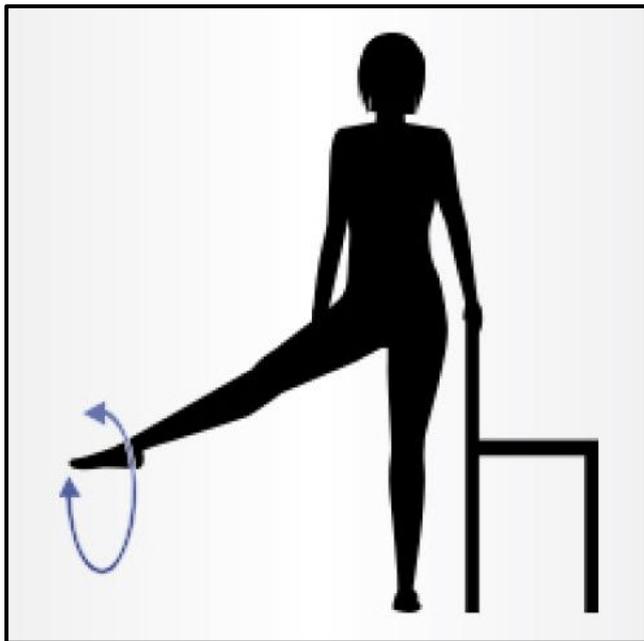
Répétitions : 15 à 20 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les bras sous le menton qui vous servent d'appuis.
- Tout en expirant, effectuez une flexion de votre jambe gauche, puis ramenez-la à sa position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé du côté gauche, passez à la jambe droite
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



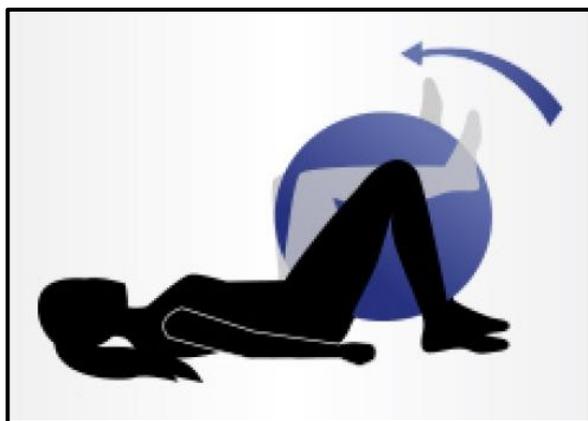
Rotation externe de la jambe.

Répétitions : 5 x 10 à 15 secondes de chaque côté.

Séries : 2.

Description :

- Debout, la main droite en appui sur une chaise.
- Élevez votre pied droit à environ 30 centimètres du sol et effectuez un mouvement de rotation pendant 10 à 15 secondes.
- Une fois l'exercice terminé, alternez avec la jambe gauche.
- Continuez en alternance
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



Flexion du tronc avec ballon entre les 2 jambes.

Répétitions : Maximum.

Séries : 2 à 3.

Description :

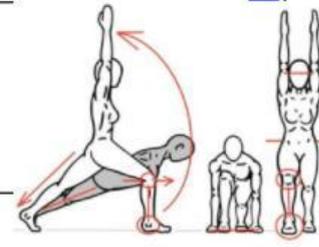
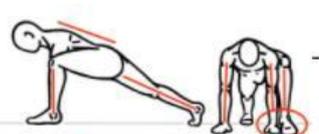
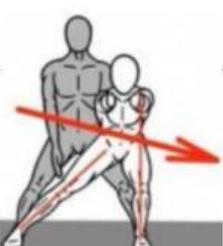
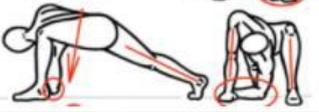
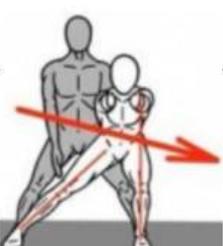
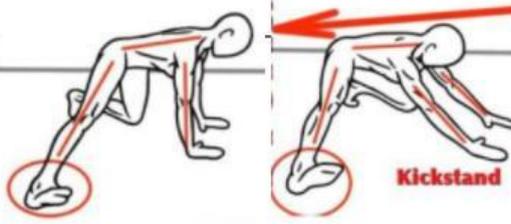
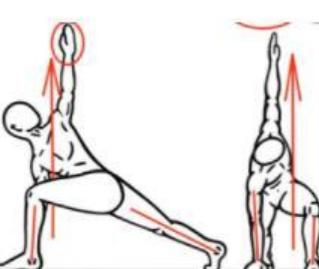
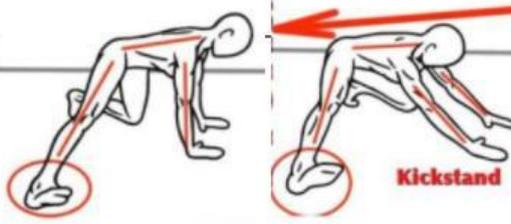
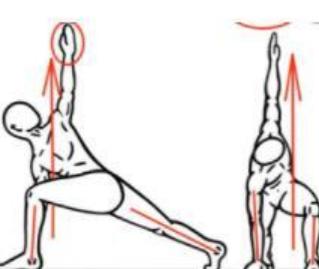
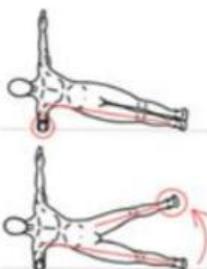
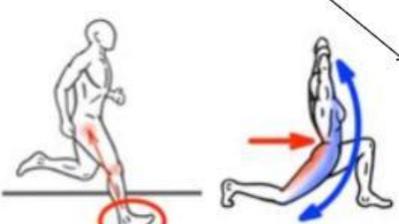
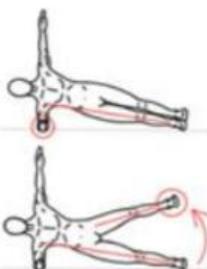
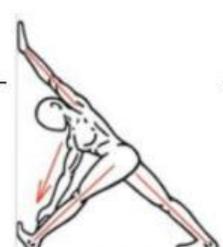
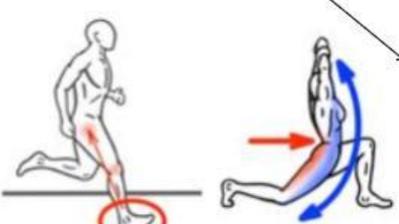
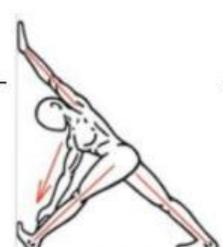
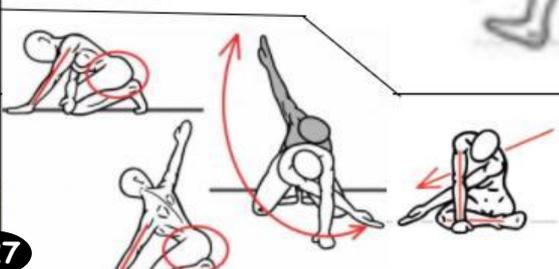
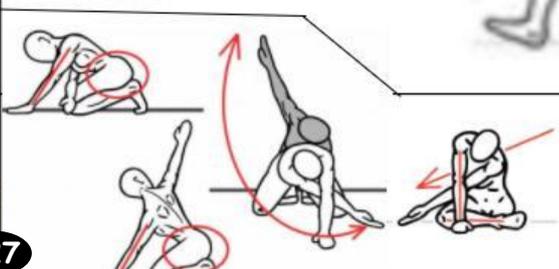
- Couché sur le dos sur un matelas de sol confortable, un ballon d'exercice placé entre vos 2 cuisses.
- Tout en expirant, apportez le ballon le plus près de votre abdomen à l'aide de vos cuisses.
- Revenez à votre position initiale en inspirant. - Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

Conclusion :

Il est certain que le fait de pratiquer une activité physique ne fera pas complètement disparaître tous vos maux. Toutefois, si vous persévérez, vous serez en mesure de constater que votre santé articulaire s'améliorera grandement en peu de temps.

Bon entraînement !

# Circuit Mobilité Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT MOBILITÉ	VARIANTE	REP'
1	<b>4 exos à Enchaîner</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</div>  </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides Pointes de pieds</p>	Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2				16 8 4
3				16 8 4
4			 Alterner de côté	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

# BACK MOBILITY





# PARCOURS SANTÉ

Ce genre de circuits avec groupes d'ateliers est particulièrement intéressant lorsqu'on est plusieurs pratiquants à vouloir travailler ensemble.

1<sup>er</sup> Groupe  
de 6 exos

Haut du corps



2<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> groupe, on peut se donner 1 minute de récupération passive avant l'entame du 2<sup>ème</sup> tour.

## Matériel nécessaire mais pas indispensable :

- ✓ Un tapis d'abdo.
- ✓ Une sangle TRX.
- ✓ Un Step.
- ✓ Un Medecine-Ball.
- ✓ Des marches d'escalier.

4<sup>ème</sup> Groupe  
de 6 exos

Cardio



3<sup>ème</sup> Groupe  
de 6 exos

Centre du corps

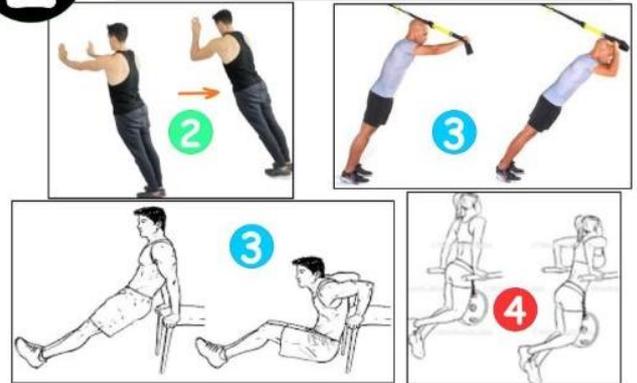
Ces 4 groupes d'ateliers sont détaillés dans les pages suivantes...

# 1<sup>er</sup> groupe de travail :

## 1 Le DOS



## 2 Les TRICEPS



## 6 Les BICEPS



## Parcours de Santé

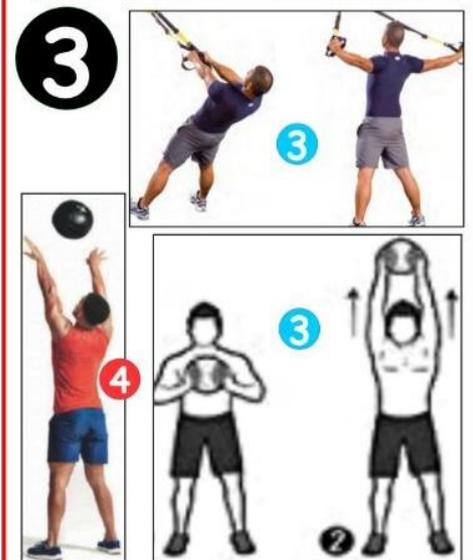


Matériel nécessaire :  
\* 4 medecines-ball.  
\* 2 chaises.

## 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



# 2<sup>ème</sup> 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.

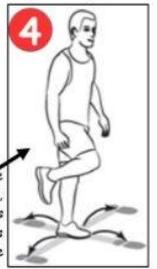
## 2 Les MOLLETS



Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer...

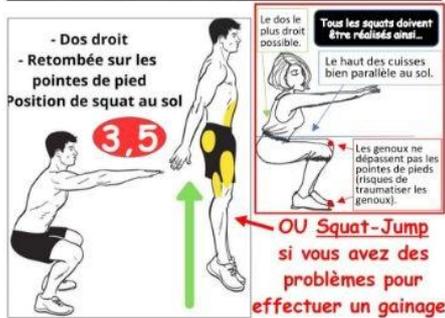


Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois).



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



## Parcours de Santé



Matériel nécessaire : \* 4 Steps.

## LE BAS DU CORPS

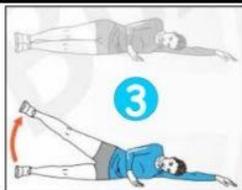
Par niveaux **1 2 3**  
de difficulté : **4 5**

## 3 SQUAT Quadriceps ou Fessiers

Pour travailler davantage les fessiers



## 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.

# 3<sup>ème</sup> groupe de travail :

## CLIMBERS - Lombaires/cardio

**1**

Essayez de toucher le coude avec le genou !

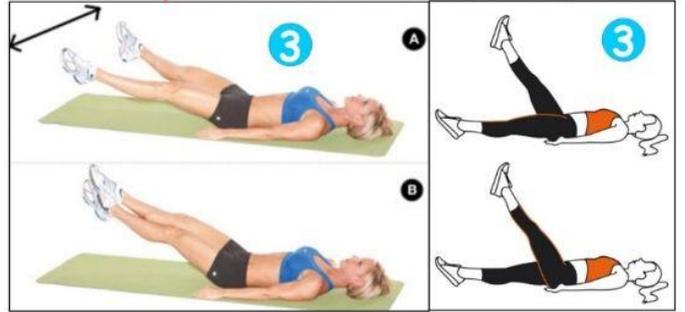


Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !



## **2** Les Abdos - Ciseaux

Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires.



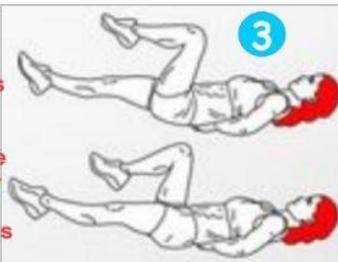
## Les abdos obliques

**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 !



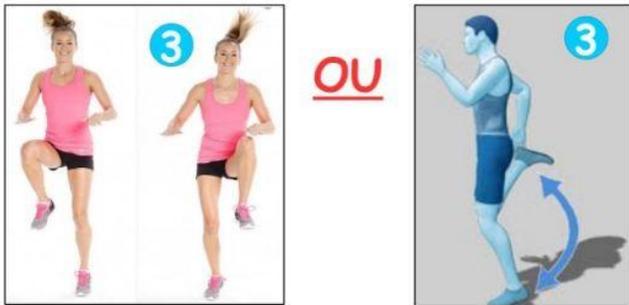
## **4** PONT - lombaires

Redescendez le bassin sans toucher le sol.



# 4ème groupe de travail :

## 1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



## 2 COURIR en marche arrière



## 6 Boxing-Stepping

Synchronisez les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP...



## Parcours de Santé



Matériel nécessaire :  
\* 4 Steps.

## CARDIO

Par niveaux 1 2 3  
de difficulté : 4 5

## 3 Pointes de pieds sur STEP



## 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 😊 .
<b>Précisions</b>	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.
<b>Rythme de la semaine</b>	<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
<b>Programmations</b>  Voir page 87 pour les différents programmes sportifs...	<p><b>J1</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J2</b> = Repos.</p> <p><b>J3</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J4</b> = Repos.</p> <p><b>J5</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>Etc...</p>	<p><b>J1</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J2</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J3</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J4</b> = Repos.</p> <p><b>J5</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>Etc...</p>	<p><b>J1</b> = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p><b>J2</b> = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p><b>J3</b> = 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



GRUAU 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  
SAUMON

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 : →

236



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, page 87

✓ 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

✓ **Collation** : à prendre entre **10h30 & 11h30** 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><b>Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 62 (chocolat) ou 60 (carotte &amp; patate douce)</b></p> 	<p><b>BOISSONS :</b></p>  <p>Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).</p> <p>Tisane d'ortie (Articulations).</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 <b>Fruit</b> parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pamplemousse</li> <li>Pomelos</li> <li>Clémentine &amp; Mandarine</li> <li>Prune</li> <li>Pomme</li> <li>Poire</li> <li>Fruit de la passion</li> </ul> 
<p><b>COLLATION si Petit-déjeuner pris &amp; efforts physiques dans la matinée</b></p>				
<p>Dans l'idéal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7 Amandes</li> <li>2 Noix du Brésil</li> <li>9 Pistaches</li> <li>5 Cerneaux de Noix</li> </ul>	<p>1 c-à-s de graines :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tournesol</li> <li>- Lin</li> <li>- Courge</li> <li>- Chia ou Psyllium</li> </ul> <p>1 c-à-c de graines :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chanvre</li> <li>- Sésame</li> </ul>	 <p>Lait Fermenté Kéfir →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fruits rouges surgelés.</li> <li>✓ Graines de chia et/ou psyllium.</li> </ul>	<p><b>Bol de Flocons d'Avoine :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Irlandais.</li> <li>- Gros Flocons.</li> <li>- Son d'avoine.</li> </ul>	<p>Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.</p> 

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → **Étirements** (10 à 15 minutes)

✓ **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.)

**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'après-m, 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.

✓ 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.



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

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-midi)



Bol de Flocons d'Avoine :

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



Lait Fermenté Kéfir →

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

Sucré

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 62 (chocolat) ou 60 (carotte & patate douce)



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

➤ 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 : →

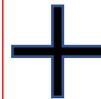
✓ Déjeuner : entre 13h30 & 14h

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → Étirements (10 à 15 minutes)

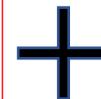
Prendre les mêmes propositions que ci-dessus mais allégez la quantité de nourriture



De l'eau avec une cc de bicarbonate de sodium



Une barre de céréales faite maison



½ banane + 1 dizaine de baies de goji

**Si SPORT le MATIN (2/2)**

+ Réveil après 9h :

**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>OU une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 62 (chocolat) ou 60 (carotte &amp; patate douce)</p> 	<p>1 barre de céréales faite maison.</p> 	<p><b>BOISSONS :</b></p>  <p>Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).</p> <p>Tisane d'ortie (Articulations).</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 <b>Fruit</b> parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pamplemousse &amp; Pomelos</li> <li>Clémentine &amp; Mandarine</li> <li>Prune</li> <li>Pomme</li> <li>Poire</li> <li>Fruit de la passion</li> </ul> 
<p><b>COLLATION si Petit-déjeuner pris &amp; efforts physiques dans la matinée</b></p>				
<p>Dans l'idéal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7 Amandes</li> <li>2 Noix du Brésil</li> <li>9 Pistaches</li> <li>5 Cerneaux de Noix</li> </ul>	<p>+</p>	<p>1 c-à-s de graines :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tournesol</li> <li>- Lin</li> <li>- Courge</li> <li>- Chia ou Psyllium</li> </ul> <p>1 c-à-c de graines :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chanvre</li> <li>- Sésame</li> </ul>	<p>Bol de Flocons d'Avoine :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Irlandais.</li> <li>- Gros Flocons.</li> <li>- Son d'avoine.</li> </ul> <p>+</p> <p>Lait Fermenté Kéfir →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fruits rouges surgelés.</li> <li>✓ Graines de chia et/ou psyllium.</li> </ul>	<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 dînez 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, page 87

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)

✓ **Goûter** : à prendre entre **15h30 & 16h15** →

**Sucré**

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

**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.  
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)

**Salé**

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

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

**Sucré**

**Bol de Flocons d'Avoine :**  
- Irlandais.  
- Gros Flocons.  
- Son d'avoine.

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

**Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 62 (chocolat) ou 60 (carotte & patate douce)**

✓ **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.

# 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](http://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 ».



246

En vous remerciant de votre attention...

Seb D.