

Ton challenge Dry January +++

31 jours pour retrouver énergie, sommeil et forme – sans prise de tête

Le Premier + pour l'activité physique

Le deuxième + pour l'alimentation

Le troisième + pour le rythme de vie

Tracker 31 jours pour garder tes progrès visibles

Je t'invite, si possible avant et après le challenge, à te peser et te prendre en photo à jeun, avec la même lumière et après avoir fait tes besoins, pour voir tes progrès. Si tu as des envies spécifiques, envoie-les-moi pour des conseils gratuits ou identifie-moi sur les réseaux sociaux pour me montrer ton soutien et me donner de la force.



COMMENT UTILISER CE MINI-GUIDE ?

Bienvenue dans ton Dry January +++ 🍷

Mon idée était de créer un mini guide qui te challenge pour accompagner ton Dry January et tes bonnes résolutions. Je ne te cache pas qu'un mois étant le temps parfait pour créer de nouvelles habitudes, j'espère que ce mini-guide te motivera pour continuer bien au-delà de 31 petits jours.

Voici la structure, chaque jour :

- 1) **Applique le plan**
 - a. **0 alcool pendant 31 jours**
 - b. **10 minutes de mouvement (ou marche)**
 - c. **Respect de l'hygiène alimentaire**
 - d. **Respect de l'hygiène de vie (sommeil, hydratation)**
- 2) **Coche le tracker chaque jour**

CE QUE TU TROUVES DANS CE GUIDE :

- Des **séances de sports** simples et efficaces + les petits conseils du coach pour tout déchirer (sauf tes muscles).
- Des **conseils nutritionnels** simples et efficaces pour bien récupérer et te sentir plein d'énergie.
- Des **conseils de rythme de vie** toujours simples et efficaces pour créer un véritable changement.
- Des **trousses de survie** pour ne pas craquer et que ce challenge reste un plaisir.
- 1 **Joker** par semaine.

***Important :** je vais être très clair, tu le fais pour toi. Tu n'as aucune excuse pour ne pas trouver ces 10 minutes par jour, mets ton réveil 10 minutes plus tôt, couche toi 10 minutes plus tard, organise-toi !*

LES BÉNÉFICES QUE TU PEUX ATTENDRE :

- **Sommeil plus profond**
- **Moins de grignotage**
- **Meilleure énergie le matin et le long de la journée**
- **Meilleure récupération**
- **Meilleure estime de toi**
- **Perte de poids**
- ...

TES SEANCES DE SPORT

Comment ça se passe ?

- L'échauffement, les exercices et les variantes sont sur des vidéos, tu n'as qu'à suivre les liens indiqués.
- **3 séances par semaine alternées d'un jour avec une petite marche**, course, natation ou vélo selon tes envies.
- **Le but est de te pousser à l'échec musculaire sur chaque exercice**, par exemple tu fais des pompes, tu ne devrais pas réussir à remonter la dernière répétition.
- **Si le nombre de répétitions n'est pas adapté pour toi**, fais une variante plus facile ou plus dure, augmente ou diminue le nombre de répétitions ou ralentis le mouvement.
- **Le même échauffement à chaque fois pour un gain de temps**, tourne consciemment tes articulations et **chauffe le mouvement de l'exercice en le simplifiant avant chaque séance**.
- **Repose-toi le temps que tu veux** entre chaque exercice et entre chaque série pour bien récupérer (1-2min.).

Exemple concret :

1er janvier : Première séance.
 2 janvier : Marche 20min.
 3 janvier : Deuxième séance.
 4 janvier : Marche 10min.
 5 janvier : Troisième séance.
 6 janvier : Marche 20min.
 7 janvier : Marche 15min.
 8 janvier : Première séance (deuxième semaine).
 ...

Préparation du corps (échauffement) :

- Rotations articulaires (tourne tes articulations avec **un maximum d'amplitude 3x par sens et par côté**).
 - o Vidéo : https://youtu.be/RcR_5bzOywU?si=dnnfiJAanHMnHCjV
- Avant de passer à la partie principale, **fais chaque exercice avec moins d'intensité** (ex. : si tu dois faire une pompe, fais-la d'abord inclinée ou sur les genoux pour chauffer tes articulations pour ce mouvement).

Première séance

Partie principale :

Squats, fentes ou pistol selon ton niveau : 15-20 répétitions (par côté si split squats)

Nageur : 6-10 allers-retours très lentement

Gainage quatre pattes : 10-15 pas par côté

Vidéo : https://youtu.be/_7sSqO5Etcg?si=S1HWbm4WhPGvdtXn

Recommence le tout 1x (2 séries en tout) la première semaine, 3 séries la deuxième et troisième semaine et 4 séries la dernière semaine.

Deuxième séance

Partie principale :

Pompes, pompes inclinées ou pompes une main selon ton niveau : Un maximum de répétitions

Superman : un maximum de secondes

Cafard une jambe ou deux selon ton niveau : 8-12r par côté

Vidéo : https://youtube.com/shorts/o_aV6ZmUTpw?si=Gdhb1p3vBOJluNyr

Recommence le tout 1x (2 séries en tout) la première semaine, 3 séries la deuxième et troisième semaine et 4 séries la dernière semaine.

Troisième séance

Partie principale :

Ange penché en avant : 6-10 allers-retours très lentement

Pompes : un maximum de répétitions

Planche côté (genou ou pied selon niveau) : un maximum de secondes

Vidéo : https://youtube.com/shorts/_96nSABpoHQ?si=MRmFTWnUI-Nhv9pd

Recommence le tout 1x (2 séries en tout) la première semaine, 3 séries la deuxième et troisième semaine et 4 séries la dernière semaine.

Les marches, courses, natation ou vélo

Simple et efficace, **choisis la modalité qui te convient et part pour une session de minimum 10 minutes**, le rythme est tranquille, **tu dois pouvoir parler** pendant l'activité, c'est ton repère, *si tu pratiques déjà cette modalité, ajoute 10 minutes.*

Tu peux la faire quand tu veux, mais je te conseille après les repas, pourquoi ?

- Baisse les envies de sucre
- Aide à la digestion
- Stabilise l'énergie
- Améliore le sommeil

Bonus : Les étirements

Les classiques, fléchisseurs de hanches, ischios, cobra.

- Dans l'idéal 2min. par étirement si tu veux une amélioration, 30 secondes suffisent pour créer une sensation de détente, fais au mieux 😊

Vidéo : <https://youtube.com/shorts/oslsPigAvC4?si=dAUjEQMWx1GMYyyC>

A intégrer où tu veux, quand tu veux.

TON ALIMENTATION

Rien de compliqué, concentre-toi sur l'essentiel :

1. **Protéines à chaque repas** (midi et soir) – viande, poisson, œufs, fromage, etc.
Privilégie végétarien ou poissons le soir si possible
2. **Légumes à chaque repas** – un fruit au petit-déjeuner ça va aussi
3. **Hydratation** – **2L** par jour environ, essaie de sentir si t'as besoin de plus ou moins

Bonus : Hygiène alimentaire, mange en plus de 15 minutes, mâche plus que d'habitude et mange consciemment, essaie de ressentir le goût, la texture, la chaleur et de profiter de chaque bouchée.

Bonus 2 : Pas de boisson sucrée 😊

SOMMEIL ET RYTHME DE VIE

Routine « sommeil » :

- 1h avant dodo : **stop des écrans.**
- Vise environ **8h par nuit.**
- Chambre : **nuit complète.**
- **Caféine et théine** : à éviter dès le milieu de journée (prends du déca ou une tisane).
- **Heures de couché et levé les plus régulières possibles.**

Bonus: pas de téléphone dans la chambre, lis, médite, prie ou respire consciemment avant de dormir, douche froide avant de dodo.

TES TROUSSES DE SURVIE

A faire les jours où tu es fatigué-e, tu sens que tu vas craquer ou que tu ressens de la tension.

Sport

Impossible de faire ta séance de sport aujourd'hui ? Normalement pas d'excuse, mais tu peux **simplement aller marcher 10 minutes** de plus ou encore **faire 10x 30sec de corde à sauter à la place**. Tu peux aussi **faire ton ménage** ou **faire tes courses** sans chariot, on dit que ça compte pour une séance (mais dis à personne). Simple et efficace, on avance pas droit mais on avance.

Un petit pas vaut mieux que rien du tout.

Nutrition

T'as pas de légumes ? Garde toujours en réserve des **légumes surgelés** (ça garde très bien les nutriments des légumes), lance-les dans l'eau ou à la vapeur (encore mieux), rapide et efficace.

T'as pas de protéine ? **2-3 œufs**, du **fromage**, une **poignée de noix** (dans cet ordre de préférence) font l'affaire aujourd'hui.

T'as une grosse envie de sucre ou chocolat ? **Fruit + 1-2 carrés de chocolat noir** (minimum 60%), un **skyr** ou **fromage blanc** avec un peu de confiture, de miel ou sirop d'érable.

T'as un resto mais tu veux continuer sur ta lignée ? Choisis un **plat avec une protéine** et une **ration de légumes, savoure bien, la vie est belle**.

Rythme de vie

T'arrives pas dormir ? Concentre-toi sur ta **respiration**, sens l'air remplir et vider tes poumons.

Tu penses quand même à autre chose ? **Reviens à ta respiration**, c'est normal. Si vraiment, **note** cette chose sur un papier ou **dis à ton cerveau** que t'as compris pour ce soir et que tu reprendras cette chose demain (c'est bête mais ça marche).

T'as mangé trop vite ? Tant pis, **fais mieux la prochaine fois**, si tu manges 3x par jour, t'as plus de **90 repas pour t'entraîner**. Tu peux aussi mettre un **chrono**.

T'arrives pas à te passer de Netflix ? Au lieu d'arrêter 1h avant le dodo, **arrête 15min. avant** et enlève une minute tous les jours. A la fin du mois, tu seras **déjà à 45 minutes**.

Alcool

Tu décides de ne pas te priver des soirées et des côtés sociaux qui créent souvent l'occasion de boire (**excellent choix !**) : remplace l'alcool par de **l'eau gazeuse + citron et menthe**, du **thé glacé** sans sucre ou avec un peu de sirop, un **sirop très léger** en sucre, **kombucha** (un peu d'alcool dans la kombucha - fermentation, à toi de voir si c'est toléré), **eau aromatisée au concombre, gingembre, menthe, maté** (à éviter le soir).

Au niveau social

Trouve une phrase pour qu'on ne t'embête pas et **sois inspirant-e** au lieu de te laisser entraîner du mauvais côté, mes préférées à la question « tu bois pas » ?

- Je suis en mode « **mise à jour de mon système** »
- Je suis déjà assez **drôle sobre**, je ne veux pas prendre le risque.
- Je fais un mois « **redécouverte de moi** »

Ma préférée, l'honnêteté :

- Je ne bois pas car **je me sentais** ... (mal dans ma peau, gros-se, déprimé-e ou tout autre raison) ...et j'ai décidé de tout faire pour **me reprendre en main** pendant un mois, voire plus !

Rappelle-toi que tu n'as pas besoin de te justifier en réalité mais ça peut aider à désamorcer la situation et éloigner temporairement ceux qui ne respectent pas tes choix.

« SI JE CRAQUE ? »

L'idéal, c'est que tu **ne souffres pas** pendant 1 mois, pour que tu ne crées **pas de compensation** le mois d'après. Je tiens à mettre les points sur les i : **Ne commence même pas ton Dry January si tu penses doubler ta consommation et être 2x moins actif-ve le mois d'après.**

Les études suggèrent qu'un régime trop restrictif te fait revenir à un stade pire que l'initial.

Source : Pélissier, L. and al. (2023). Is dieting a risk for higher weight gain in normal-weight individual? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 130(7), 1190–1212. <https://doi.org/10.1017/S0007114523000132>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36645258/>

Si tu craques :

- **Zéro culpabilité.** Tu reprends au jour suivant où tu en étais.

La règle d'or de Nico : **Tu peux louper un jour mais jamais deux d'affilés.**

Si tu te sens quand même à bout et t'as besoin de te retrouver :

1. **Respiration carrée** (inspire en 4-8sec, bloque poumons pleins 4-8sec, expires en 4-8sec., bloque poumons vides en 4-8sec.) – choisis le même nombre de secondes pour chaque phase.
2. **Etirements**, ceux que tu veux pourvu que ça te fasse du bien

TON TRACKER 31 JOURS

Coche les cases au fil des jours, si tu utilises un jocker, mets un J dans la case.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
0 alcool																															
10 minutes de mouvement (ou marche)																															
Respect de l'hygiène alimentaire																															
Respect de l'hygiène de vie (sommeil, hydratation)																															

TES 4 JOCKERS

Tes jockers (1 seul par semaine), inscris dans la case pourquoi tu l'as utilisé soit le sport, la nutrition, l'hygiène alimentaire mais tu n'as aucun jocker pour l'alcool.

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Joker				

CONCLUSION

Si tu es arrivé-e jusque-là, tu as déjà fait un premier pas important : reprendre la responsabilité de ta santé.

Dans ce guide, tu as découvert comment maintenir un corps plein d'énergie en un mois.

1. Pas d'alcool
2. Du sport
3. Une bonne alimentation
4. Un bon rythme de vie
5. Des plans de secours

Surtout, ne te décourage pas si tu ne fais pas le mois parfait. Changer ses habitudes nécessite des ajustements constants, **tu as le droit de te tromper mais pas d'abandonner. N'hésite pas à continuer sur le mois d'après ou encore après si t'es motivé-e !**

Ce guide n'a pas pour but d'être parfait, mais d'être actionnable : quelques conseils, des repères clairs, des exercices concrets pour t'aider à mieux comprendre ton corps et à passer à l'action.

Si tu veux un regard extérieur, un cadre ou un accompagnement pour appliquer tout ça à ta réalité, tu peux :

1. Me partager tes besoins pour un feedback gratuit
2. Me rejoindre sur  ou 
3. **Me contacter pour un coaching sur mesure, des exercices adaptés, des conseils simples et des habitudes qu'on peut vraiment tenir dans la durée, en fonction de ton niveau et de ton agenda.**

Prends soin de ton corps, il est ton véhicule pour toute la vie  

J'espère que ce guide t'a aidé·e et motivé·e !

Prends soin de toi, et des autres.

Nico



Je suis Nico, coach santé. J'aide les gens qui veulent se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête à travers le mouvement et une meilleure compréhension de leur corps dans sa globalité.