



ENFIN BIEN DANS TON CORPS

Le guide pratique pour transformer ton corps
sans régime ni frustration



WWW.NICOCOACHSANTE.CH

NIC coach
santé

INTRODUCTION

BRISER LE MYTHE DE L'ESTHÉTIQUE

CHAPITRE 1 POURQUOI ON SE SENT MAL DANS SON CORPS ?

Estime de soi vs confiance en soi

Le piège de la comparaison

Le mirage des réseaux

On change d'état d'esprit : pensée négative consciente

CHAPITRE 2 LE CHANGEMENT DE PARADIGME

·On change d'état d'esprit : "Qui veux-tu être ?"

CHAPITRE 3 LE PASSAGE À L'ACTION

Bouger pour le mental et la règle du minimum viable

Le cercle vertueux : estime → confiance → audace

CHAPITRE 4 LE CONTRAT DE RESPECT

On change d'état d'esprit : Introspection

CHAPITRE 5 LA MÉTHODE CONCRÈTE

Le pourquoi profond

L'état des lieux

L'alimentation intelligente

Une routine soutenable

Le bilan mensuel

La répétition

CHAPITRE 6 J'EN AI MARRE, JE DOIS FAIRE QUOI PHYSIQUEMENT ?

Perdre de la masse grasse

Avoir une meilleure silhouette

Prendre du muscle

CONCLUSION

TON PROGRAMME POUR UN MOIS



INTRODUCTION

Briser le mythe de l'esthétique

Et si être bien dans son corps allait au-delà de juste maigrir et prendre du muscle ? Est-ce qu'on peut se sentir bien dans son corps en ayant de l'embonpoint ? Est-on légitime à se sentir bien dans son corps tout en étant catégorisé de gros ou obèse selon les normes de la société ? A l'inverse, peut-on se sentir mal dans son corps même en ayant un physique athlétique, ou tout autre physique « rêvé » ? Peut-on être mince et souffrir de son physique ? Peut-on avoir atteint ses objectifs esthétiques ou être ni gros, ni mince, avoir le corps parfait selon les codes de la société mais se sentir quand même mal dans son corps ?

Je ne suis ni gros, ni obèse, je n'ai pas trop d'embonpoint, j'ai un physique plutôt athlétique qui pourrait presque me permettre de faire la dernière pub pour caleçons pour homme. Et c'est bien grâce à ce statut « entre tout le monde » que je m'estime à la place parfaite pour le dire : **tout le monde non seulement peut, mais surtout doit se sentir bien dans son corps, qu'importe son sexe, son physique ou son âge.**

« C'est facile pour quelqu'un qui a un beau corps de dire ça ». Figure-toi que non. Premièrement, ce n'est pas facile d'avoir « un beau corps ». Sinon qu'est-ce qui t'empêcherait de l'avoir toi aussi ? Surtout dans notre mode de vie actuel.

Deuxièmement, c'est quoi « un beau corps » ? C'est la nature humaine de se croire le nombril du monde, mais chaque personne a un idéal esthétique différent. Regarde autour de toi, tu veux peut-être des abdos dessinés, ton voisin veut plutôt des fesses galbées et des pectoraux bien visibles et ta voisine des cuisses fines, chaque personne a des volontés esthétiques différentes.

Enfin, et c'est selon moi le point principal, **le physique de la personne, quel qu'il soit, ne la rend pas forcément à l'aise avec son corps.** J'ai croisé toute sorte de personne avec toute sorte de physique, j'ai fait le constat que ce n'est pas l'esthétique du corps qui fait qu'on se sent bien dedans, mais plutôt l'acceptation de son corps actuel et le fait de travailler dessus, que ce soit pour le maintenir tel qu'il est ou le changer. Si tu veux changer ton corps il est d'autant plus important d'être dans le bon état d'esprit avant d'essayer, et je vais t'y aider.



INTRODUCTION

Briser le mythe de l'esthétique

C'est pourquoi je pense qu'il faut faire la paix avec son corps avant toute transformation physique. Tu peux ne pas être satisfait·e de ton corps mais tu dois accepter où tu en es à ce moment-là. Si tu ne reconnais pas où tu en es, tu ne pourras pas partir à la quête de ton objectif. C'est comme essayer de te rendre à un endroit sans savoir où tu te situes actuellement, c'est impossible.

A retenir : Il faut connaître la destination pour se frayer un chemin.

Dans les prochaines pages, tu ne trouveras pas de régime miracle, mais les clés mentales puis physiques pour enfin faire la paix avec ton reflet avant de le transformer, si tel est toujours ton désir.

CHAPITRE 1

Pourquoi on se sent mal dans son corps ?

Estime de soi (valeur) vs Confiance en soi (action)

Tout par de la confiance en soi et de l'estime de soi.

Une bonne estime de soi (la valeur) : L'estime de soi correspond à l'appréciation que l'on se fait de soi. On reconnaît ses qualités, ses atouts, ses goûts et opinions, on les assume et on se fait une idée plus complète et **valorisante de qui nous sommes**. En bref, c'est **avoir une vision positive de soi, on sait ce qu'on vaut**.

Une bonne confiance en soi (l'action) : La confiance en soi est davantage dans l'action, on ose, on prend des décisions car on croit en nos capacités afin de faire face aux situations, aussi complexes soient-elles. En bref, **on croit en son potentiel et en ses capacités**.

Sans estime de soi, on ne peut pas avoir pleinement confiance en soi. Et sans estime et confiance en soi, pas d'accomplissement personnel possible car on n'ose pas s'affirmer, **on ne se respecte pas** et on ne s'apporte aucune satisfaction personnelle qui ferait augmenter l'estime que l'on a de soi.

A retenir : La critique sort quand l'âme blessée ne sait pas comment réagir d'autre, on critique pour se rassurer mais au fond, c'est notre mal être par rapport à nous-même qui nous parle.



CHAPITRE 1

Pourquoi on se sent mal dans son corps ?

Le piège de la comparaison : Comment transformer l'envie en moteur plutôt qu'en poison.

La comparaison rabaissante. La vie est telle qu'elle nous présente toujours de belles choses autour de nous. Il est important de les apprécier et non de les comparer en se rabaissant. Si tu penses que quelqu'un est meilleur que toi, sers t'en pour t'améliorer et non pour en faire ton ennemi. Ne te leurre pas, tu auras toute ta vie des gens meilleurs que toi, des corps plus harmonieux, des visages plus beaux. Mais l'acceptation de ton corps dans son intégralité te rendra plus heureux·se et une personne plus heureuse dégage ce je ne sais quoi de plus. **Sois bien en toi et les autres se sentiront mieux en ta présence, ton estime et ta confiance en toi en sortiront grandis.**

Le mirage des réseaux : La réalité vs l'envers du décor et l'apothéose.

L'influence de l'irréel. Instagram, publicités, compétitions professionnelles relayées par la pub, mannequins diffusés partout. Tu n'échapperas jamais aux plus beaux modèles que ce monde connaisse. Sache toutefois que ces modèles sont représentés dans l'instant où ils sont les plus beaux et rarement les jours maussades.

J'ai d'ailleurs fait une vidéo démontrant que l'angle d'une photo ou d'une lumière peut avoir un énorme impact sur le visuel à travers l'écran, clic sur l'icône ci-dessous pour avoir le lien :



A retenir : Ce que tu vois n'est pas la norme, c'est l'apothéose.





On change d'état d'esprit : "Identifie une pensée négative récurrente sur ton corps cette semaine."

Prends pendant 5 minutes ton téléphone, ton magazine, les pubs à la télé ou tout autre endroit ou chose qui te complexe car tu t'y compares.

Pose-toi ces questions et écris réellement les réponses (je t'ai mis une page pour ça juste après), le fait d'écrire ancrera mieux les réponses dans ta tête :

- Est-ce que je me compare à eux/elles ?
- Est-ce que je les envie et pourquoi ?
- Serais-je prêt à sacrifier certaines choses afin d'arriver à leur physique ?
- Si non, pourquoi ?
- Si oui, pourquoi je n'ai pas commencé ?
- Suis-je en paix avec cette décision ?
- Quelles sont les choses que je peux faire dès demain pour me sentir mieux face à cet événement ?

Objectif : Rendre le processus de déconstruction conscient et automatique.

A retenir : La solution est souvent plus psychologique que physique. Il se peut qu'un changement psychologique te bouscule tellement que ton physique finisse par changer car il t'aura motivé·e à te bouger. C'est en tout cas ce que je te souhaite.



CHAPITRE 2

Le Changement de Paradigme

Change d'état d'esprit et ton corps changera : Lors d'un de mes séminaires avec un de mes mentors, il a expliqué qu'un client était venu vers lui pour une transformation physique et, je ne sais plus exactement pourquoi, le client n'avait pas continué ce suivi. Des années plus tard, son coach l'a revu et son corps était métamorphosé. Il lui a demandé comment il avait fait et l'ancien client lui a dit : « Dans ma tête, je me suis dit qu'à partir de maintenant, j'étais un gars fit » et il s'est comporté comme tel, ce qui l'a rendu fit.

Dans une transformation physique, la première chose à faire est de changer d'état d'esprit. Si tu veux être musclé·e, ajuste ton comportement comme si tu l'étais déjà. Si tu veux être mince, fort·e ou dynamique, comporte-toi dès maintenant de la sorte. Convains ta tête que tu l'es et le corps suivra car ton comportement s'alignera à l'objectif.

Etude de cas : Une cliente est venue me voir pour reprendre en main sa santé. Elle voulait notamment entamer une grosse perte de poids, se sentir mieux dans son corps et être en meilleure santé générale. Avant même qu'elle arrive à notre premier rendez-vous, elle avait changé une chose de son état d'esprit qui a eu un énorme impact sans même qu'elle le réalise. Elle fumait régulièrement, en prenant la décision de venir me voir elle s'est certainement dit dans sa tête : "Camille, dès maintenant tu vas te reprendre en main, tu vas devenir une personne saine." Depuis ce jour, la cigarette la dégoûte, elle n'a pas su m'expliquer pourquoi. Mais selon moi, ça ne peut être que pour cette raison.*

*Prénom d'emprunt



On change d'état d'esprit : Qui veux-tu être ?

Action concrète : Ecris un petit texte à lire chaque matin ou chaque soir ou un enregistrement audio dans ton téléphone que tu réécoutes chaque jour.

"Je prends soin de son corps. Ce que je mange est aligné avec mon objectif et je suis en paix avec ça. Je choisis de bouger parce que ça fait partie de mon identité maintenant."

Pourquoi ? Ça rend la technique de visualisation moins abstraite. Répéter quelque chose jour après jour à ta tête t'aidera à le mettre en action (c'est de l'autosuggestion, le principe de base de la méthode Coué).

CHAPITRE 3


Le passage à l'action

Bouger pour le mental, pas juste pour le miroir

Marche, petite course, renforcement musculaire. L'important est la régularité, pas l'intensité. Bouge au moins un peu chaque jour, pas parce que tu dois, mais pour te sentir en vie.

Bouge ton cul. Ça fait mal de l'entendre, ce n'est pourtant pas si violent. Bouger, ça fait du bien au corps mais aussi à la tête. Essaie. Même juste après un entraînement, tu sais que ton corps ne change pas si vite, mais tu te sens déjà mieux par le simple fait d'avoir bougé et de t'être pris·e en main ! Tu n'as pas besoin de faire l'entraînement de l'année, une petite marche ou une toute petite course précédée de renforcement musculaire pour commencer, ça fait du bien !

Je te donne un mois type d'entraînement à la fin du document pour que t'aies une idée.



CHAPITRE 3

Le passage à l'action


Le cercle vertueux :

Félicitations quotidiennes → Estime de soi ↑ → Confiance ↑ → Audace ↑

Travail ton estime et ta confiance en toi. Souviens-toi que toi et toi seul·e est concerné·e par ce combat. Qui que tu sois, je suis sûr que tu as accompli des choses, petites ou grandes jusqu'à maintenant et il faut à la fois t'en féliciter et en vouloir davantage. En t'en félicitant régulièrement, en étant fier·ère de toi chaque jour, tu feras petit à petit augmenter ton estime de toi, à force que ton estime augmente, tu feras preuve de plus d'audace face à la vie et ta confiance se verra à son tour augmentée. Répète ce schéma ad aeternam et tu te verras atteindre les sommets.

Sois conscient·e de ton manque d'estime et de confiance en toi, du fait que tu te compares aux autres et de comment tu te vois. Dès que tu te vois reproduire ces schémas, stoppes les. Au début ce sera compliqué, mais à force tu le feras sans y penser, adieu la comparaison et le manque de confiance de soi, et tout ça par automatismes et habitudes, elle est pas belle la vie ?

A retenir : lire le dernier livre sur la confiance en soi n'est pas suffisant, le vrai travail est un travail concret d'introspection. Vois ça comme une voiture, lire le livre de développement personnel est comme connaître la théorie de conduite. Mais maintenant tu as besoin de conduire, de pratiquer et d'apprendre de tes erreurs.



CHAPITRE 4

Le contrat de respect

Par pitié, respecte-toi. La forme d'irrespect la plus courante à laquelle je fais face est le manque de respect face à soi-même. Comment peux-tu te laisser te rabaisser, te voir de cette manière ? Pose-toi la question : si quelqu'un traitait et parlait à ton conjoint, ton fils, ta mère comme tu te parles, comment tu réagirais ?

Rends-toi compte que personne ne te respecte moins que toi-même. Aïe, ça fait mal, mais c'est une douleur nécessaire pour avancer et changer les choses.



On change d'état d'esprit : L'introspection

- Consigne : Pendant 3 à 7 jours, chaque fois qu'une pensée non respectueuse envers toi-même arrive, demande-toi si tu dirais ça à ta mère, ton fils, ta soeur, ton grand-père, ... (tableau page suivante)

Objectif : Prendre conscience que tu ne te respectes pas et y remédier.



On change d'état d'esprit : L'introspection

Ce que je me dis qui est irrespectueux envers moi-même	Est-ce que tu dirais ça à ta mère, ton fils, ta soeur, ... ? Pourquoi ?
Ex. Je me trouve gros, j'arriverai pas à changer, ...	Ex. On ne manque pas de respect à ma mère, son physique ne regarde que elle, elle peut changer si elle le veut...

CHAPITRE 5

La méthode concrète à suivre

Le "Pourquoi" Profond : ECRIS TA MOTIVATION PROFONDE

(certainement en lien avec l'exercice du chapitre 1)

« Je veux perdre 10kg » ce n'est pas un objectif bien défini. Je suis trop lourd, je bouge trop lentement, j'aimerais pouvoir jouer sans limitation, douleur et difficulté dans 10 ans avec mes enfants en est un mieux défini.

« Je veux avoir moins d'embonpoint » ce n'est pas un objectif bien défini non plus. Quand je me regarde nue devant le miroir, je ressens un profond malaise et je ne suis pas fier·ère de moi, je veux pouvoir me regarder devant le miroir, me promener à la plage sans devoir cacher mon corps ou devoir baisser la tête. Je sais au fond de moi que j'ai vécu des choses difficiles et je veux me prouver que je sais garder la tête haute et tirer le meilleur de moi-même en est un mieux défini.

Ce que je veux montrer par ces exemples, c'est que si tu veux être assidu·e et rester motivé·e suffisamment longtemps pour avoir des résultats durables, il te faut trouver ta motivation profonde, celle qui t'enverra t'entraîner même quand t'es au fond du gouffre. Cette motivation, liée à l'habitude (que j'explique là-dessous) te feront avancer quoi qu'il arrive et tu n'admettras plus aucune excuse (ou presque) qui te déviera de ton objectif.

Il y a toujours une excuse valable si tu cherches bien, mais aucune ne t'approchera de ton objectif. Trouver ta motivation profonde si.

A retenir : La motivation est ce qui te pousse à commencer, l'habitude est ce qui se crée par la répétition et devient automatique.

Une habitude se crée en 21 jours, mais si tu veux qu'elle soit bien ancrée, compte 30 jours. C'est pas si horrible.

Ex. négatif : tu fumes par habitude, pas par motivation.

Ex. positif : tu vas marcher 10 minutes après tes repas par habitude (et peut-être aussi par motivation mais tu vois l'idée)



CHAPITRE 5

La méthode concrète à suivre

L'État des Lieux : Prendre mesures, poids et photos (sans jugement)

Tu sais où tu veux aller parce que t'as bien défini ton objectif, mais sais-tu seulement d'où tu pars ?

Je te conseille de mesurer le plus fiablement possible tes progrès. Voici mes méthodes préférées :

- Mesure du poids sur une balance classique
 - Fais-le dans les mêmes conditions, c'est-à-dire, à jeun, sans habits ou avec les mêmes habits à chaque fois, le même jour et régulièrement.
 - ⚠ Le poids varie énormément parfois +2kg entre matin et soir, suivant la période menstruelle, suivant la chaleur, la rétention d'eau, etc. pèse-toi souvent mais regarde la variation mensuelle et non journalière.
- Mesure du tour de taille, hanches, cuisses, bras, cou avec un ruban métrique (de couture par ex.)
 - Sois précis·e !
 - Plus t'as de valeurs, plus t'as d'indications sur comment ton corps est en train de se transformer.
- Prise de photos
 - ⚠ ◦ Fais-les dans les mêmes conditions, c'est-à-dire, même lumière, même angle de prise de photo, même jour de la semaine, à jeun.
- Si t'as l'occasion, certains fitness, centres de santé ou médecins proposent des balances à impédance (fiable si dispo, type InBody)
 - Permet de mesurer ta masse grasse et musculaire (+ d'autres valeurs)
 - La demande a créé une forte hausse du marché des balances à impédances, la plupart ne sont pas très fiables mais donnent au moins une petite indication




CHAPITRE 5

La méthode concrète à suivre

L'Alimentation Intelligente : Remplacer une habitude par une autre

Tu veux perdre du poids, prendre du muscle ou tout autre chose, ne supprime rien brutalement, remplace un aliment à la fois et observe les changements, s'il n'y a pas de changement, change une chose en plus.

- Identifie un aliment trop calorique, trop transformé (ou qui ne rentre pas dans ton objectif) que tu consommes par habitude et non par plaisir.
- Identifie une boisson sucrée (ex: Coca classique, café ou thé sucré) et remplace-la par sa version zéro ou moins calorique (c'est pas parfait mais ça peut t'aider à atteindre ton objectif).
-  Ton action : Choisis un ou deux changements alimentaires à appliquer cette semaine maximum. Ecris-le là-dessous :

Je remplace : par :

Ex. ton croissant du matin, remplace-le par un skyr ou du séré avec des fruits congelés ou de saison, chaque matin, tu déjeuneras quelque chose qui te nourrit vraiment et qui te tiendra plus au ventre, tu grignoteras peut-être moins, tu gagneras 100-200kcal par jour et ça te suffira à perdre 1kg très facilement à la fin du mois.

A retenir : Si tu veux juste perdre de la masse grasse, concrètement (et si on ne regarde pas les marqueurs de santé et longévité, ce que je ne conseille pas), la seule règle à respecter est celle du déficit calorique. C'est-à-dire que tu dois dépenser plus d'énergie dans la journée que ce que tu n'en consommes en ingérant les aliments.



CHAPITRE 5

La méthode concrète à suivre

La Routine Soutenable : Choisir une activité réaliste (ex: 15 min marche/jour) et la tenir.


Trouve une activité qui te convient et que tu arrives maintenir sur le long terme.

L'objectif n'est pas de se détruire à l'entraînement, mais de créer une habitude que tu peux tenir sur la durée.

- Choisis une activité que tu n'exerces pas encore, pas beaucoup ou pas régulièrement.

Définis une fréquence réaliste (mieux vaut 15 min. tous les soirs que 2h une fois par mois).

- Exemple A : Marcher 15 min tous les soirs après le dîner.
- Exemple B : Courir 10 km par semaine répartis en 3 séances.
- Exemple C : 20 min de renforcement musculaire à la maison tous les 3 jours.
- ...

-  Ton action : Ecris ta nouvelle routine là-dessous :

Ma routine :



CHAPITRE 5

La méthode concrète à suivre

Le Bilan Mensuel : Reprends les mesures

C'est ici que tout se joue. Tous les 30 jours (tous les mois quoi), reprends tes mesures et tes photos dans les mêmes conditions (même heure, même tenue, même balance, etc.).

- Tu vois des résultats ? Félicitations ! Ne change rien. Continue exactement la même routine. La constance paie.
- Tu ne vois pas de résultats ? Ne te blâme pas. Ton corps t'indique simplement qu'il faut un petit ajustement. Fais un seul pas de plus :
 - Réduis légèrement une portion.
 - Ajoute 5 min de marche.
 - Change un autre aliment.
 - Augmente une série dans ton entraînement.
 - ...
 - Puis recommence un cycle de 30 jours.

Besoin d'aide pour savoir quel ajustement précis faire ? Réserve un appel découverte avec moi pour analyser tes blocages et je te donnerai un plan d'ajustement sur mesure (c'est gratuit et sans engagement).

[Réserve ton appel découverte](#)



CHAPITRE 6

J'en ai marre, je dois faire quoi physiquement ?

La muscu, c'est toujours la solution

Avant toute chose, sache que peu importe ton objectif, tu veux faire de la musculation. Car même si tu veux perdre de la masse grasse, en bougeant et en ayant un déficit calorique (= dépenser + d'énergie que ce que t'en consommes), tu vas forcément perdre du poids, mais pas que du gras. Tu vas perdre du gras ET du muscle.

Seulement, le muscle va t'aider dans ta perte de masse grasse car sans rien faire, ton muscle consomme de l'énergie (en moyenne 14kcal par jour au repos pour 1kg de muscle). Donc, une personne de 80kg **avec 40kg de muscle** pourra par exemple manger 1800 kcal sans prendre de poids alors qu'une personne de 80kg **avec 20kg de muscle** mangeant aussi 1800 kcal prendrait du poids. Tu vois ce que je veux dire? (Ces chiffres sont des exemples).

Le muscle est donc ton allié dans tous les cas, tu veux au minimum le garder et au mieux en construire.

CHAPITRE 6

J'en ai marre je dois faire quoi physiquement ?

Tu veux perdre de la masse grasse

Fais du **renforcement musculaire** (de la musculation quoi).

2-3 séries par groupe musculaire par entraînement, 1-3x par semaine.

Choisis une **modalité cyclique cardio-vasculaire à basse intensité** (vélo, course, marche, rameur, natation). **30min. à 1h, 1-2x par semaine** (plus tu fais, plus tu atteindras ton objectif rapidement, mais ne te grille pas non plus !) et **15-20min à la fin de tes entraînements musculaires.**

Fais attention à ce que les bases soient acquises (**sommeil, hydratation** notamment) et que t'aies un **bon apport protéique 1.2-1.6g/kg de poids de corps par jour minimum.**

Recomposer sa silhouette -Tu veux perdre du gras et prendre du muscle (oui c'est possible en même temps)

Fais du **renforcement musculaire** (de la musculation quoi).

3 séries par groupe musculaire par entraînement, 3x par semaine.

Choisis une **modalité cyclique cardio-vasculaire à basse intensité** (vélo, course, marche, rameur, natation). **30min. à 1h, 1-2x par semaine** (plus tu fais, plus tu atteindras ton objectif rapidement, mais ne te grille pas non plus !) et **15-20min à la fin de tes entraînements musculaires.**

Fais attention à ce que les bases soient acquises (**sommeil, hydratation** notamment) et que t'aies un **bon apport protéique 1.2-1.6g/kg de poids de corps par jour minimum.**

CHAPITRE 6

J'en ai marre je dois faire quoi physiquement ?

Tu veux prendre du muscle

Musculation : **3 séries par groupe musculaire visé par entraînement, 3x par semaine.** Fais attention à ce que les bases soient acquises (sommeil, hydratation notamment) et que t'aies un **bon apport protéique 1.2-1.6g/kg de poids de corps par jour minimum.**

N'oublie pas le plaisir, les activités que tu aimes

Si t'aimes pas courir, nager, faire du vélo, du rameur ou quoi que ce soit. Choisis n'importe quel sport **que tu aimes** : foot, tennis, padel, danse, unihockey, zumba, circuit training, ce que tu veux, si t'aimes, c'est du cardio, fais-le. Autant joindre l'utile à l'agréable et ce sera d'autant plus facile de te **motiver à bouger sur du long terme.**

T'es pas obligé d'aller à la salle pour prendre du muscle – **les élastiques sont tes amis et le poids de ton corps aussi.**

Oui, le fitness est idéal pour construire du muscle. Mais tu peux le faire chez toi, dehors, sur un terrain de street workout, il faut juste que ce soit bien agencé.

Conclusion

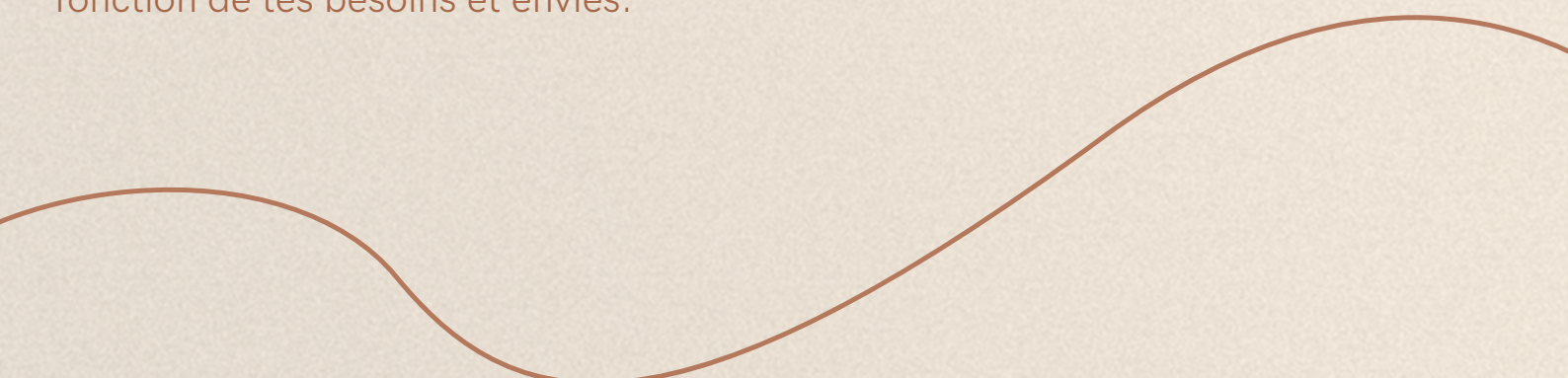
La tête commande, le corps exécute

Je pense que ce petit texte t'aura fait prendre conscience que d'être bien dans ton corps a finalement moins à voir avec l'esthétique que tu n'y pensais. Je ne te cache quand même pas que l'esthétique joue un rôle, mais en te concentrant d'abord sur ta tête, tu changeras plus facilement ton corps et qui sait, peut-être que tu te rendras compte, après avoir retrouvé confiance en toi que ton corps te plait finalement comme ça.

Les premières étapes sont prêtes, reste à travailler la suite : Le physique... Mon exemple de programme d'entraînement pour un mois se trouve toute à la fin du document.

Et si t'en veux plus, plus de précisions, plus de conseils adaptés à ta situation, plus de concrets, tu peux réserver un appel découverte avec moi pour un éventuel coaching ou juste des conseils gratuits et sans engagement.

Rien ne sera laissé au hasard, alimentation, gestion de ton organisation et de ton rythme de vie, programme sportif sur mesure. Le tout implémentable facilement en fonction de tes besoins et envies.



Tu peux réserver ton appel découverte en cliquant sur ce texte.
(gratuit et sans engagement)

Merci de m'avoir lu !



Si t'as besoin de conseil plus concrets, plus adaptés, plus précis,
il n'y a rien de mieux qu'un vrai coaching, [contacte-moi !](#)

Et surtout, prends soin de toi,

Nico

Ton programme pour un mois

Simple et efficace

La majorité des personnes désires recomposer sa silouhète, c'est pourquoi j'ai choisi ce cas de figure = **Tu veux perdre du gras et prendre du muscle**. Celà dit, j'ai choisi de ne proposer que 2 entrainements de musculation et 1 entrainement cardiovasculaire par semaine, à répéter pendant un mois, pour simplifier et aussi parce que j'estime cette configuration bien suffisante pour un premier mois.

Je te propose d'abord de prendre connaissance des pages suivantes afin de savoir **comment lire un plan d'entrainement**.

Ensuite, tu trouveras les **2 entrainements musculaires en fin de document avec le lien des vidéos démontrant les exercices** et les variantes. Alterne-les avec une plus grande sortie cardiovasculaire (45min. à 1h) à un rythme où tu pourrais parler.

Je te conseille d'avoir minimum 48 à 72h entre chaque entrainement et de bien les répartir sur la semaine. Pour te donner une idée, je les programmerait, dans le meilleur des mondes, de cette manière :

- Lundi - Entrainement musculaire
- Mercredi - Cardio
- Samedi - Entrainement musculaire

Disclaimer : je ne suis pas responsable pour tout dommage lié à ce plan d'entrainement, suis ton instinct et ton ressenti et commence doucement en réduisant les séries, nombres de répétitions ou nombre d'entrainement par semaine si tu débutes.

Comment lire un plan d'entraînement

Entraînement

Warmup

Rotations art. contr. - 3r/sens/c

← Echauffement

A1) Good Morning - Romanian Deadlift

8-15r @2020

x3

← Nom de l'exercice

Bloc A →

A2) Incline Push-Up - Push Up

8-15r @2110 ← TEMPO @ (v. p. suivante)

x3

B1) (Dumbell) Split Squat

8-15r/c @3110

x3

← Nombre de répétitions (r)

ou

Bloc B →

répétitions par côté (r(c))

B2) Bent Over T - Bent Over Row

8-15r @2012

x3

← Nombre de séries

Bloc C →

C) Quadruped - Mountain Climber Hold

30-55sec.

x3

Cooldown

Dragon stretch - 1-2min.

← Retour au calme

Exemple de plan d'entraînement

Exercices

Chaque exercice est représenté par une lettre lui précédant qui représente un bloc. Il te sera demandé de compléter toutes les séries du bloc avant de passer au bloc suivant.

Séries

Pour chaque bloc, un nombre de série est demandé, il se trouve à la fin du bloc (x3 dans cet exemple).

Répétitions

Pour chaque exercice une rangée de répétitions ou de temps te sera proposée. Cela représente le nombre de répétitions que tu devras compléter par exercice. Tu n'auras pas de nombre de répétitions strict à effectuer, il te sera tout simplement demandé de rester dans la plage proposée.

Tempo

Le tempo représente la vitesse en secondes à laquelle l'exercice doit être exécuté. Il te sera toujours présenté avec quatre chiffres consécutifs (ex. @2010).

Exemple :

A2) Pompes sur les genoux

8-10r, @2020, repos : 90sec.

Premier chiffre : 2010

Représente le temps en secondes (2 secondes) sous lequel tu résistes contre la gravité (ou contre le raccourcissement de l'élastique ou du câble de la poulie le cas échéant). En d'autres mots, ce chiffre représente le temps durant lequel tu freines le mouvement. Ce type de contraction est appelé contraction excentrique ou négative.

Exemple de la pompe: descendre en pompe vers le sol en 2 secondes

Exemple de plan d'entraînement

Deuxième chiffre : 2010

Représente le temps passé à l'arrêt à la fin de la contraction excentrique/négative.

Exemple de la pompe: le temps d'arrêt en position basse (fin de mouvement proche du sol)

Troisième chiffre : 2010

Représente la vitesse (1 seconde) à laquelle tu produis de la force pour aller contre la gravité. Ce type de contraction est appelé contraction concentrique ou positive.

Exemple de la pompe : lorsque tu te relèves de la position basse et tends les bras

Quatrième chiffre : 2010

Représente le temps passé à l'arrêt à la fin de la contraction concentrique/positive.

Exemple de la pompe : Le temps d'arrêt en fin de mouvement avec bras tendus.

Repos ou pause

Le repos représente le temps de récupération avant d'entamer la prochaine série ou le prochain exercice. Etant donné que je ne connais pas ton expérience, je ne peux que te recommander de le faire au feeling, le but étant de te reposer suffisamment pour effectuer la prochaine série avec une bonne performance (généralement 1-2min. de pause).

1er entrainement

Entrainement 🌱

Warmup

Rotations art. contr. - 3r/sens/c

A1) Good Morning - Romanian Deadlift

8-15r @2020

x3



A2) Incline Push-Up - Push Up

8-15r @2110

x3

B1) (Dumbell) Split Squat

8-15r/c @3110

x3



B2) Swimmer Hover

8-12r lentement

x3

C) Quadruped - Mountain Climber Hold

30-55sec.

x3

D) Course - Vélo - Natation - Rameur - Marche - ...

10-20min.

Cooldown

Dragon stretch - 1-2min.

[Clic sur l'image, le titre ou ici pour accéder à la vidéo](#)

2ème entraînement

Entraînement

Warmup

Rotations art. contr. - 3r/sens/c

A1) (Dumbbell) Squat

8-15r @3010

x3



A2) Dynamic Prisoner Superman

12-20r @2012

x3

B1) Incline T Push-Up - T Push Up

8-15r @2110

x3



B2) Bent Over T - Bent Over Row

8-15r @2020

x3

C) Dead Bug

30-55sec.

x3

D) Course - Vélo - Natation - Rameur - Marche - ...

10-20min.

Cooldown

Dragon stretch - 1-2min.

[Clic sur l'image, le titre ou ici pour accéder à la vidéo](#)

Encore quelques précisions

Les noms des exercices peuvent être un peu différents entre la vidéo et les plans d'entraînement des pages précédentes, fie-toi à la lettre et numéro du bloc (ex. A2) pour trouver le bon exercice et **choisis la variante en fonction de la difficulté qui te convient.**

Si tu veux construire du muscle, tu dois aller **proche de l'échec musculaire**. C'est-à-dire que si tu fais des pompes, la **dernière répétition devrait être très difficile voire impossible**. Tu dois donc te pousser au maximum en fonction de ta forme du jour, voilà pourquoi il y a des rangées de répétitions et non des répétitions fixes.

Pour l'entraînement cardiovasculaire par contre, vas-y à un **rythme où tu pourrais parler en le faisant**. C'est **simple et efficace**.

Sinon, **chaque semaine progresse chaque exercice de 5-10%** en augmentant le **tempo**, augmentant **le poids** (si t'as la possibilité) ou en augmentant le **nombre de répétitions** afin que ton corps s'adapte encore et toujours.

Si tu veux **maximiser tes résultats**, fais en sorte de **bouger chaque jour un maximum**. Et si tu veux **ajouter un entraînement cardiovasculaire** tu peux le faire sans problème. Si tu veux **ajouter un entraînement musculaire** sans te prendre la tête, fais un mix bloc A 1er entraînement avec bloc A 2ème entraînement et ajoute un bloc C, c'est pas parfait mais ça fera l'affaire !

Si tu veux passer au niveau supérieur et enfin être la personne que tu rêves d'être, il n'y a rien de mieux qu'un vrai coaching, [contacte-moi !](#)

Et surtout, prends soin de toi,

Nico