



SALLE DE SPORT MODE D'EMPLOI

Pour les Mamans Débordées

*Reprends le contrôle de ton corps, à ton rythme,
sans te perdre dans la salle !*

■ ■ Machines expliquées

■ ■ Séances < 30 min

■ Cardio ciblé

Bienvenue ! (À lire avant de commencer)

Avant que l'on passe ensemble à l'action, je tiens à être totalement transparente avec toi.

Je ne suis ni coach sportive diplômée, ni professionnelle de la santé. Je suis une maman, comme toi. Une passionnée de fitness, et surtout une autodidacte qui a passé des heures à tester, faire des erreurs, et chercher les méthodes les plus efficaces pour optimiser mon temps.

Ce guide, c'est exactement le manuel secret que j'aurais rêvé d'avoir entre les mains lorsque j'ai poussé pour la première fois les portes d'une salle de sport. À l'époque, je me sentais perdue, intimidée par les machines, et je perdais un temps précieux dans des séances interminables et inefficaces.

Ce que ce guide VA faire pour toi :

Te donner les bases claires pour ne plus jamais te sentir perdue au milieu des machines (elles te sont toutes expliquées simplement !).

Maximiser ton temps grâce à des routines optimisées de 30 minutes chrono, adaptées à tes objectifs de maman débordée.

Stopper le gaspillage d'énergie et les séances inutiles pour aller droit au but!

Ce que ce guide NE PEUT PAS faire :

Parce que ta sécurité est ma priorité, ce guide apporte les clés de l'autonomie et de l'organisation, mais il ne remplace pas l'œil d'un professionnel.

Pour tout ce qui touche à la technique pure, à la correction fine de tes postures ou à la personnalisation médicale de tes mouvements, je t'invite chaleureusement à te tourner vers un vrai coach sur le plateau de ta salle. Un coach diplômé saura ajuster ta position pour que tu t'entraînes en toute sécurité.

Prête à reprendre le contrôle de ton temps et de ta forme ? C'est parti !

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	Pourquoi ce guide est fait pour toi
CHAPITRE 1	Comprendre ton corps de femme à la salle
CHAPITRE 2	Tour des machines : cardio
CHAPITRE 3	Tour des machines : musculation
CHAPITRE 4	Circuits cardio (tapis, stairmaster & co)
CHAPITRE 5	Programmes musculation – Débutante
CHAPITRE 6	Programmes musculation – Confirmée
CHAPITRE 7	Nutrition & récupération pour mamans
CHAPITRE 8	Hormones & cycle : s'entraîner malin
CHAPITRE 9	Plan 8 semaines – Perte de poids & silhouette
BONUS	Checklist salle, glossaire & FAQ

INTRODUCTION

Pourquoi ce guide est fait pour toi

Tu es maman. Ta vie est rythmée par les enfants, le boulot, les courses... la charge mentale ... Et quelque part au fond de toi, tu sais qu'il est temps de te remettre en mouvement. Mais quand tu pousses la porte de la salle de sport pour la première fois (ou après une longue pause), tu te retrouves face à une dizaine de machines que tu ne connais pas, des gens qui semblent savoir exactement ce qu'ils font, et toi... tu ne sais pas par où commencer.

Ce guide a été conçu spécialement pour les mamans comme toi : celles qui n'ont pas des heures à passer en salle, qui veulent des résultats concrets, et qui méritent des explications simples et bienveillantes.

Dans ce guide tu trouveras : le tour complet des machines, des circuits cardio, des programmes de 30 min max, cumulables si tu as plus de temps devant toi, des conseils hormonaux, nutritionnels et bien plus encore.

Objectif	Ce que ce guide t'apporte
Perdre du poids	Des séances cardio ciblées + déficit guidé
Raffermir & redessiner	Programmes muscu adaptés à ta morphologie
Gagner en énergie	Planification intelligente selon ton cycle
Te sentir bien	Routine durable, sans te blesser ni t'épuiser

CHAPITRE 1

Comprendre ton corps de femme à la salle

Le corps de la femme : des spécificités à connaître

Nous ne sommes pas des hommes en miniature. Notre corps répond différemment à l'entraînement, à la nutrition et à la fatigue. En comprendre les mécanismes, c'est s'entraîner intelligemment plutôt que de copier les programmes de magazines masculins.

Spécificité	Ce que ça change pour toi
Hormones (œstrogènes)	Meilleure récupération en 1ère partie de cycle · Privilégier l'intensité
Testostérone plus faible	Tu ne vas PAS « prendre du volume » facilement , rassure-toi !
Masse grasse naturellement +Le corps stocke davantage :	miser sur la régularité, pas l'extrême
Articulations	Bien contrôler les mouvements, éviter les charges trop lourdes au début
Post-partum	Renforcer le périnée et le transverse AVANT de charger les abdos
Ménopause / préménopause	Favoriser la musculation pour préserver la densité osseuse

Les 3 objectifs les plus courants chez les mamans

Avant de commencer, identifie ton objectif principal. Les programmes de ce guide s'adaptent à chacun d'eux.

■ Perte de poids	■ Redessiner la silhouette	■ Prise de muscle / tonicité
Cardio + déficit calorique modéré + musculation pour préserver le muscle	Musculation ciblée (fessiers, cuisses, bras) + cardio modéré	Musculation progressive + nutrition protéinée

CHAPITRE 2

Tour des machines : **CARDIO**

Le cardio, c'est le meilleur ami de ta perte de poids ET de ta santé cardiovasculaire. Voici chaque machine expliquée simplement, avec ses avantages, comment la régler et les alternatives si elle est occupée.

■ ■ TAPIS ROULANT INCLINÉ (Treadmill)

Muscles ciblés Mollets, cuisses, fessiers, cardio global — brûle PLUS de calories que le plat !

Comment utiliser 1. Monte sur le tapis. 2. Appuie sur INCLINE et règle entre 8° et 15°. 3. Vitesse : 4-6 km/h (marche rapide — pas besoin de courir !). 4. Garde le dos droit, les bras qui balancent naturellement. 5. Ne t'agrippe PAS aux barres , ça diminue les bénéfices.

Conseils Commence par 5 min à plat pour t'échauffer. L'inclinaison transforme une simple marche en brûle-graisses puissant. Bois régulièrement. Augmente l'inclinaison progressivement.

Alternatives Marche en côte dehors · Escaliers en montée · Elliptique incliné



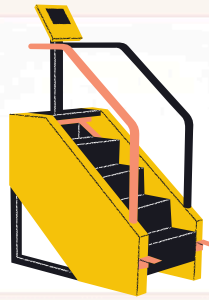
■ ■ STAIRMASTER (Escalier mécanique)

Muscles ciblés Fessiers +++ , ischio-jambiers, quadriceps, mollets. Machine N°1 pour soulever les fesses !

Comment utiliser 1. Règle la vitesse sur 4-6 (débutante) ou 7-9 (confirmée). 2. Pose le pied entier sur la marche (pas juste les orteils). 3. Ne t'appuie PAS sur les barres latérales, pose juste le bout des doigts pour l'équilibre. 4. Garde le buste légèrement incliné en avant, dos plat.

Conseils Les 2 premières minutes seront difficiles, c'est normal ! Ton rythme cardiaque monte vite. Si tu t'agripes aux barres, tu enlèves jusqu'à 40% des bénéfices. Essaie de tenir 10 secondes sans !

Alternatives Montée de vraies marches · Montée sur box/chaise/banc · Hip thrust pour les fessiers



■ ■ VÉLO ELLIPTIQUE

Muscles ciblés Corps entier : jambes, bras, dos, cardio — zéro impact sur les genoux

Comment utiliser 1. Règle la hauteur des pédales. 2. Attrape les bras mobiles (en face de toi). 3. Pousse ET tire avec les bras tout en pédalant. 4. Maintiens une posture droite. 5. Niveau résistance : 5-8 pour brûler efficacement.

Conseils Parfait si tu as des douleurs aux genoux ou au dos. Idéal pour une longue séance cardio (30-45 min) à intensité modérée. Varie entre marche avant et arrière pour changer de muscles.

Alternatives Vélo stationnaire · Rameur · Marche rapide

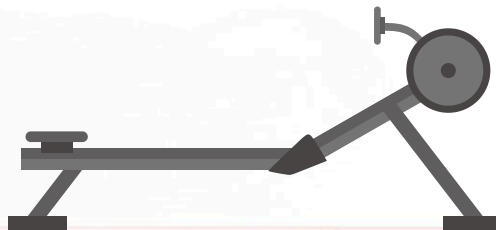
■ ■ RAMEUR

Muscles ciblés Dos (dorsaux), épaules, biceps, abdos, cuisses, fessiers — 86% des muscles du corps !

Comment utiliser PHASE 1 (jambes) : pousse avec les jambes. PHASE 2 (corps) : penche légèrement le buste en arrière. PHASE 3 (bras) : tire la poignée vers le nombril. Retour : inverse dans cet ordre.

Conseils Erreur courante : tirer avec les bras en premier. Commence toujours par les jambes ! Le rameur est l'un des meilleurs brûleurs de calories. Commence par 10 min si tu es débutante.

Alternatives TRX rowing · Élastique rowing · Tirage horizontal à la machine



■ ■ VÉLO ALLONGÉ / COUCHÉ

Muscles ciblés Quadriceps, ischio-jambiers, mollets, cardio doux

**Comment
utiliser**

1. Règle le siège pour que la jambe soit presque tendue en bas de pédale. 2. Dos bien calé dans le dossier. 3. Commence à résistance modérée. 4. Maintiens 70-90 tours/min de cadence.

Conseils

Idéal pour les mamans avec douleurs lombaires ou en reprise douce. Parfait pour une récupération active entre deux séances de musculation.

Alternatives

Vélo debout · Elliptique · Marche rapide

VELO ALLONGE



TREADMILL / TAPIS



STAIRMASTERS / ESCALIERS



VELO ELLIPTIQUE



RAMEUR



CHAPITRE 3

Tour des machines : MUSCULATION

La musculation, c'est ce qui va VRAIMENT redessiner ta silhouette. Pas de panique, les machines guidées sont faites pour les débutantes ! Voici comment utiliser chacune d'elles correctement.

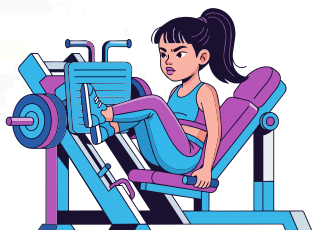
■ ■ PRESSE À CUISSSES (Leg Press)

Muscles ciblés Quadriceps (avant des cuisses), ischio-jambiers (arrière), fessiers

Comment utiliser 1. Assieds-toi dans le siège, dos collé contre le dossier. 2. Place les pieds sur la plateforme, largeur des épaules. 3. Décroche la sécurité. 4. Plie les genoux à 90° (pas plus bas pour commencer). 5. Repousse la plateforme sans verrouiller les genoux en haut. 6. Contrôle la descente !

Conseils Pieds hauts sur la plateforme = plus de fessiers. Pieds bas = plus de quadriceps. Ne laisse PAS les genoux rentrer vers l'intérieur. Expire en poussant, inspire en descendant.

Alternatives Squat au poids du corps · Goblet squat avec haltère · Squat guidé (smith machine)



■ ■ TIRAGE VERTICAL / LAT PULLDOWN

Muscles ciblés Grand dorsal (le muscle du V dans le dos), biceps, épaules arrière

Comment utiliser 1. Assieds-toi, cale les cuisses sous le rembourrage. 2. Attrape la barre large, légèrement plus large que les épaules, paumes en avant. 3. Tire la barre vers ta poitrine en écartant les coudes. 4. Ramène les omoplates ensemble en bas du mouvement. 5. Remonte lentement.

Conseils Ne tire PAS jusqu'en bas du dos, la barre s'arrête à la hauteur du menton/clavicule. Buste légèrement incliné en arrière (10-15°). Évite de te balancer.

Alternatives Tractions assistées · Tirage poulie haute · Élastique ancré en haut



■ ■ MACHINE FESSIERS (Hip Abduction / Abducteur)

Muscles ciblés Fessiers (moyen et grand), hanches extérieures

Comment utiliser 1. Assieds-toi, dos droit, pieds sur les repose-pieds. 2. Place les genoux contre les coussins extérieurs (abducteur). 3. Écarte les jambes en poussant sur les coussins. 4. Maintiens 1 seconde en position ouverte. 5. Reviens lentement.

Conseils C'est LA machine chouchoute des femmes! Elle cible les fessiers latéraux souvent oubliés. Serre les fessiers au maximum à chaque répétition.

Alternatives Clamshell avec élastique · Squat sumo · Monster walk

■ ■ MACHINE ISCHIO-JAMBIERS (Leg Curl)

Muscles ciblés Ischio-jambiers (arrière des cuisses), mollets

Comment utiliser VERSION ALLONGÉE : Allonge-toi sur le ventre, chevilles sous le rembourrage. Ramène les talons vers les fessiers. VERSION ASSISE : Assieds-toi, dos droit, chevilles derrière le rembourrage. Pousse les talons vers le bas. Contrôle le retour.

Conseils Mouvement lent = plus efficace. Essaie le ratio 2/1 : 2 sec pour descendre, 1 pour monter. Ne bascule pas le bassin.

Alternatives Romanian Deadlift (soulevé de terre jambes tendues)

■ ■ PRESSE PECTORAUX / CHEST PRESS

Muscles ciblés Pectoraux, avant des épaules, triceps

Comment utiliser 1. Assieds-toi, dos plat contre le dossier. 2. Règle le siège pour que les poignées soient au niveau de ta poitrine. 3. Attrape les poignées et pousse en avant jusqu'à presque tendre les bras. 4. Reviens lentement, ne laisse pas les poids se reposer !

Conseils Garde les coudes à 45° (pas à 90° plats, ça abîme les épaules). Les pectoraux participent à la tenue générale du buste.

Alternatives Pompes genoux au sol · Développé couché avec haltères · Élastique chest press

LEG PRESS ASSIS / PRESSE A CUISSSES



LEG PRESS HORIZONTAL / PRESSE A CUISSES COUCHEE



TIRAGE VERTICAL OU HORIZONTAL (DOS)



MACHINE GUIDEE TIRAGE VERTICAL

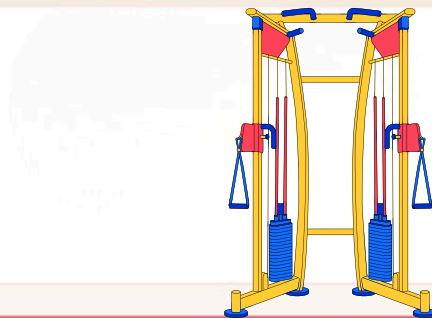


MACHINE A TRACIONS



■ ■ MACHINE À CÂBLES (Cable Machine)

Muscles ciblés	Tout le corps selon l'exercice ! La plus polyvalente de la salle.
Comment utiliser	Règle la poulie à la hauteur voulue. BAS : Cable kickback (fessiers), cable crunch (abdos). MILIEU : Cable row (dos), biceps curl. HAUT : Triceps pushdown, tirage au visage (arrière épaules).
Conseils	La constante tension du câble rend chaque exercice plus efficace qu'avec des haltères libres. Assure-toi que le câble est bien accroché avant de commencer. Position stable, gainée.
Alternatives	Élastiques (même principe de tension constante) · Haltères libres



■ ■ SMITH MACHINE (Barre guidée)

Muscles ciblés	Variable : jambes, fessiers, épaules selon l'exercice
Comment utiliser	1. Règle la barre à la bonne hauteur. 2. SQUAT : barre sur les trapèzes (pas le cou), pieds légèrement devant toi. 3. Descends jusqu'à 90°, genoux dans l'axe des pieds. 4. FENTES : pose un pied en avant, descends le genou arrière vers le sol.
Conseils	La barre guidée rassure les débutantes. Mais attention : la trajectoire fixe ne s'adapte pas à ton anatomie, n'hésite pas à déplacer tes pieds jusqu'à trouver le bon angle.
Alternatives	Squat libre avec haltère · Fentes avec haltères · Goblet squat

MACHINE A CABLES



SMITH MACHINE



CHAPITRE 4

Circuits Cardio — Tapis, StairMaster & Co

Ces circuits sont conçus pour brûler un maximum de calories en un minimum de temps grâce à la méthode des intervalles. Tu alternes des phases intenses et des phases de récupération, ton corps continue à brûler après la séance (effet afterburn) !

■■■■ CIRCUITS TAPIS INCLINÉ

■ CIRCUIT CARDIO — Circuit Fat Burner — Débutante

Machine : Tapis incliné

Durée totale : 25min

Rounds : 1 seul passage

Phase	Durée	Intensité	Détail
Échauffement	5 min	■ Facile	Marche à plat, vitesse 4, inclinaison 0
Phase 1 — Marche inclinée	5 min	■■ Moyen	Inclinaison 8°, vitesse 4.5 km/h
Phase 2 — Boost	2 min	■■■ Intense	Inclinaison 12°, vitesse 5 km/h
Récupération active	2 min	■ Facile	Inclinaison 3°, vitesse 3.5 km/h
Phase 3 — Challenge	5 min	■■■ Intense	Inclinaison 15°, vitesse 5 km/h
Retour au calme	6 min	■ Facile	Diminue inclinaison progressivement, marche douce

Conseil : ne t'agrippe pas aux barres ! Si tu dois ralentir, c'est OK.

■ CIRCUIT CARDIO — Circuit 12-3-30 (viral !)

Machine : Tapis incliné

Durée totale : 30min

Rounds : Continu

Phase	Durée	Intensité	Détail
Échauffement	3 min	■ Facile	Inclinaison 0, vitesse 3.5
LE PROTOCOLE	25 min	■■■ Soutenu	Inclinaison 12 · Vitesse 5 km/h · CONSTANT
Retour au calme	2 min	■ Facile	Inclinaison 0, vitesse 3

Ce circuit est devenu viral sur les réseaux pour ses résultats ! Parfait pour les mamans : marche, donc pas d'impact sur les articulations. Brûle environ 250-350 cal.

■ CIRCUIT CARDIO — Circuit Pyramide Inclinaison

Machine : Tapis incliné

Durée totale : 28min

Rounds : Montée puis descente

Phase	Durée	Intensité	Détail
Échauffement	3 min	■	<i>Plat, vitesse 4</i>
Palier 1	3 min	■■	<i>Inclinaison 5°, vitesse 4.5</i>
Palier 2	3 min	■■	<i>Inclinaison 8°, vitesse 4.5</i>
Palier 3	3 min	■■■	<i>Inclinaison 10°, vitesse 5</i>
SOMMET	4 min	■■■■	<i>Inclinaison 15°, vitesse 5 — tiens</i>
Descente palier 3	3 min	■■■	<i>bon ! Inclinaison 10°, vitesse 5</i>
Descente palier 2	3 min	■■	<i>Inclinaison 8°, vitesse 4.5</i>
Retour calme	5 min	■	<i>Plat, marche douce + étirements</i>

Astuce : règle l'inclinaison sans t'arrêter, tu peux modifier pendant que tu marches !

■ CIRCUITS STAIRMASTER

■ CIRCUIT CARDIO — Circuit Fessiers Brûlants

Machine : Stair Master

Durée totale : 20min

Rounds : 2 rounds

Phase	Durée	Intensité	Détail
Échauffement	3 min	■ Niveau 4	<i>Montée régulière, posture droite</i>
Montée normale	3 min	■■ Niveau 6	<i>Pied entier sur chaque marche, fessiers actifs</i>
Skip: 1 marche sur 2	2 min	■■■ Niveau 6	<i>Saute une marche : active encore plus les fessiers !</i>
Récupération	1 min	■ Niveau 3	<i>Ralentis, respire</i>
Montée latérale	2 min	■■■ Niveau 5	<i>Tourne sur le côté, monte de côté (30s chaque côté)</i>
Retour rythme normal	2 min	■■ Niveau 6	<i>Reprends ton souffle, ne ralentis pas trop</i>

SKIP : Marche secrète pour activer les fessiers !

■ CIRCUIT CARDIO — Circuit HIIT StairMaster

Machine : Stair Master

Durée totale : 22min

Rounds : 4 rounds

Phase	Durée	Intensité	Détail
Échauffement	3 min	■ ■ Niveau 5	<i>Montée régulière</i>
SPRINT (30s)	0:30	■ ■ ■ ■ Max!	<i>Niveau 9-10 : monte le plus vite possible !</i>
Récupération (90s)	1:30	■ Niveau 3-4	<i>Ralentis, récupère</i>
× 4 rounds	8 min	Alterné	<i>Sprint 30s / Récup 90s — répète 4 fois</i>
Finisher	5 min	■ ■ Niveau 6	<i>Montée régulière pour finir sur une bonne base</i>
Retour au calme	5 min	■ Niveau 3	<i>Descends progressivement, étire les mollets</i>

Ce HIIT brûle les graisses pendant les 24h suivantes ! Bois de l'eau entre chaque round

■ CIRCUITS AUTRES CARDIO

■ CIRCUIT CARDIO — Circuit Elliptique Intervalles

Machine : Vélo elliptique

Durée totale : 25min

Rounds : 3 rounds

Phase	Durée	Intensité	Détail
Échauffement	5 min	■ Résistance 4	<i>Allure confortable, bras actifs</i>
Phase intense	3 min	■ ■ ■ Résistance 8	<i>Accélère, pousse fort sur les bras ET les jambes</i>
Récupération	2 min	■ Résistance 4	<i>Maintiens le mouvement, récupère</i>
× 3 rounds	15 min	Alterné	<i>Répète intense / récup 3 fois</i>
Retour calme	5 min	■ Résistance 3	<i>Pédalage arrière pour varier</i>

L'elliptique est parfait si tu as des problèmes aux genoux ou au dos, zéro impact !

■ CIRCUIT CARDIO — Circuit Rameur — Full Body

Machine : Rameur

Durée totale : 20min

Rounds : Continu avec variations

Phase	Durée	Intensité	Détail
Échauffement	3 min	■ 18-20 coups/min	<i>Mouvements amples, maîtrise la technique</i>

Travail modéré	4 min	■ ■ 22-24 coups/min	<i>Rythme régulier, dos bien utilisé</i>
Sprint	1 min	■ ■ ■ ■ Max !	<i>Rame le plus vite possible !</i>
Récupération	1 min	■ Lent	<i>Ralentis, souffle</i>
× 4 rounds sprint/récup	8 min	Alterné	<i>1 min max / 1 min récup</i>
Retour calme	4 min	■ 18 coups/min	<i>Allure douce, étire le dos en fin de séance</i>
Le rameur est l'un des rares appareils à solliciter 86% des muscles du corps !			

CHAPITRE 5

Programmes Musculation — DÉBUTANTE

Tu reviens de loin ou tu n'as jamais fait de muscu ? PARFAIT. Ces programmes sont pensés pour toi : mouvements simples, machines guidées, séances max 30 min.

L'objectif : apprendre les bons gestes, éveiller tes muscles et prendre confiance.

IMPORTANT AVANT DE COMMENCER : Commence par 3 séances/semaine. Laisse 48h de repos entre deux séances qui travaillent les mêmes muscles. Les 2 premières semaines, tu APPRENDS, ne cherche pas l'épuisement !

Programme A — Corps entier (Débutante) · 3x/semaine

SÉANCE CORPS ENTIER — DÉBUTANTE A

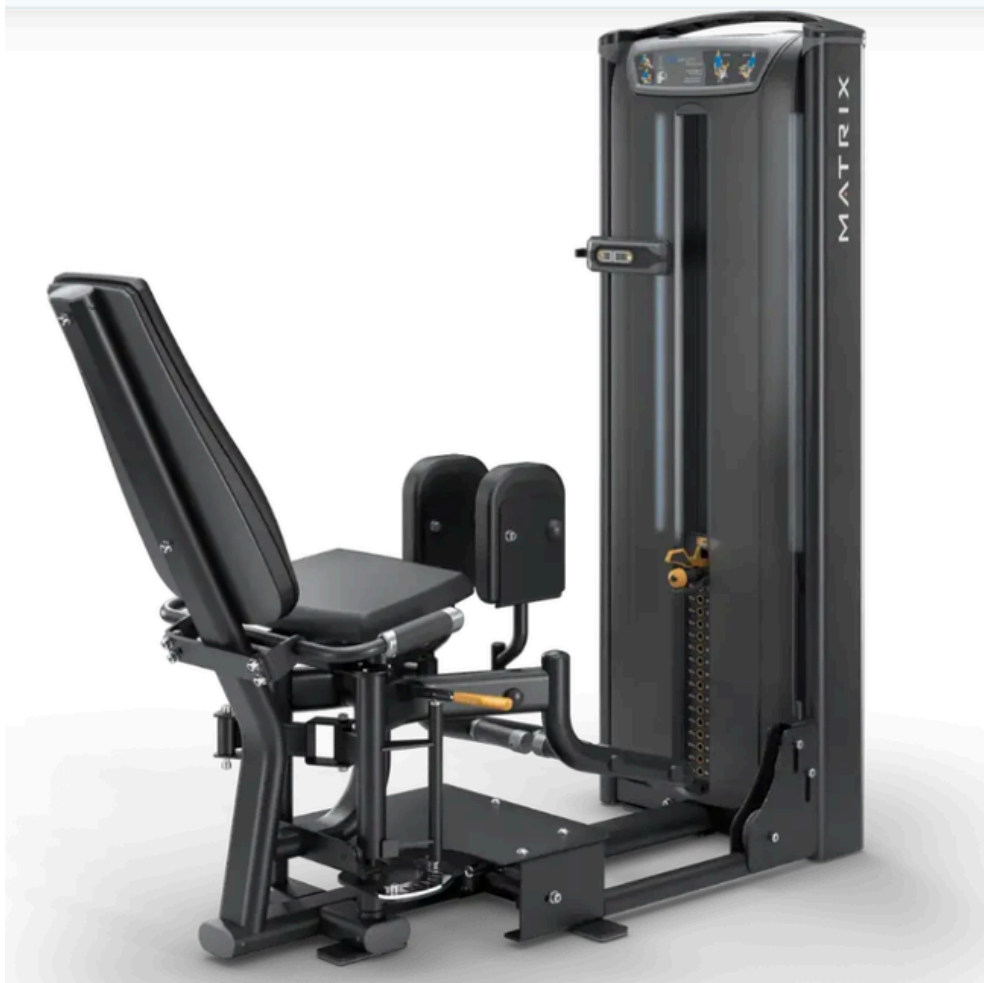
■ 28 min | Débutante

Zones ciblées : Fessiers, cuisses, dos, poitrine, épaules

Exercice	Séries	Reps / Durée	Repos	Exécution clé
Échauffement tapis	—	5 min	—	<i>Marche à plat, vitesse 4, pour activer le corps</i>
Presse à cuisses	3	12 reps	60s	<i>Dos plat, genoux dans l'axe, pousse avec les talons</i>
Tirage vertical (lat pulldown)	3	12 reps	60s	<i>Tire vers la poitrine, omoplates qui se rapprochent</i>
Machine fessiers (abducteur)	3	15 reps	45s	<i>Serre les fessiers à chaque répétition</i>
Presse pectoraux	3	12 reps	60s	<i>Coudes à 45°, expire en poussant</i>
Machine ischio (leg curl)	3	12 reps	60s	<i>Contrôle le retour, 2 secondes de descente</i>
Planche abdos	3	20s	45s	<i>Corps droit comme une planche, respire normalement</i>

Si une machine est prise, passe à l'exercice suivant et reviens après. Ne te décourage pas !

ADDUCTEURS / ABDUCTEURS



PECTORAUX / TRICEPS / EPAULES



LEG CURL / ISCHIO-JAMBIERS , MOLLETS



LEG CURL ALLONGE / ISCHIO-JAMBIERS, MOLLETS, FESSIERS



SÉANCE BAS DU CORPS — DÉBUTANTE B

■ 30 min | Débutante

Zones ciblées : Fessiers+++ , cuisses, mollets

Exercice	Séries	Reps / Durée	Repos	Exécution clé
Échauffement vélo stationnaire	—	5 min	—	<i>Résistance légère, jambes pour s'activer</i>
Squat Smith machine	3	12 reps	75s	<i>Descend à 90°, genoux dans l'axe des orteils</i>
Machine abducteur (fessiers)	4	15 reps	45s	<i>Variation : avance-toi sur le siège pour + de fessiers</i>
Presse à cuisses , pieds hauts	3	15 reps	60s	<i>Pieds en haut de la plateforme = fessiers maximaux</i>
Leg curl allongé	3	12 reps	60s	<i>Contracte bien les ischio en haut du mouvement</i>
Mollets à la machine / debout	3	20 reps	30s	<i>Monte sur la pointe des pieds, maintiens 1s en haut</i>
Hip thrust au banc (poids corps)	3	15 reps	45s	<i>Pousse les hanches vers le plafond, serre les fessiers</i>

Le hip thrust est l'exercice N°1 pour les fessiers. Si tu n'as pas de barre, pose juste tes épaules sur un banc !

Programme C — Haut du corps & abdos (Débutante)

SÉANCE HAUT DU CORPS — DÉBUTANTE C

■ 28 min | Débutante

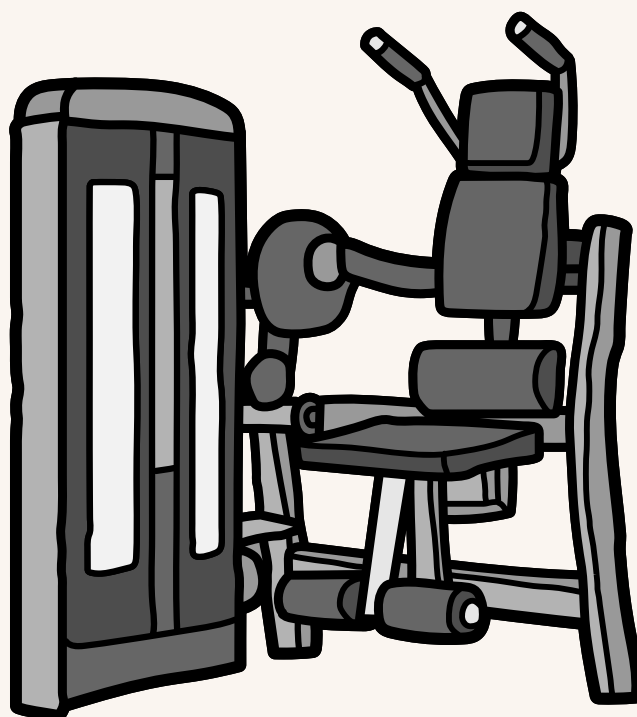
Zones ciblées : Dos, bras, épaules, abdominaux

Exercice	Séries	Reps / Durée	Repos	Exécution clé
Échauffement rameur	—	4 min	—	<i>Allure douce, apprend le mouvement</i>
Tirage horizontal (seated row)	3	12 reps	60s	<i>Tire les coudes en arrière, pas les épaules qui montent</i>
Développé épaules à la machine	3	12 reps	60s	<i>Pousse au-dessus, sans verrouiller les coudes</i>
Triceps poulie haute	3	15 reps	45s	<i>Coudes collés aux côtes, pousse vers le bas</i>
Biceps curl à la machine	3	12 reps	45s	<i>Coudes fixes, contrôle la descente</i>

Crunch machine	3	15 reps	45s	<i>Expire en contractant, inspire en revenant</i>
Gainage latéral	2	20s chaque	30s	<i>Corps aligné, hanche qui ne tombe pas</i>

Attention : ne hausse pas les épaules pendant les exercices de dos, les trapèzes doivent rester bas !

CRUNCH MACHINE



CALF RAISE / MOLLETS



HIP TRUST / FESSIERS



SEATED ROW / TIRAGE HORIZONTAL



SHOULDER PRESS / EPAULES, TRICEPS, TRAPEZES



BICEPS MACHINES



CRUNCH MACHINE / ABDOS



CHAPITRE 6

Programmes Musculation — CONFIRMÉE

Tu t'entraînes depuis plusieurs mois et tu cherches à progresser, perdre les derniers kilos et vraiment sculpter ta silhouette ? Ces programmes introduisent plus d'intensité : tempo contrôlé, supersets et charges progressives.

Programme 4 jours — Confirmée

SÉANCE JAMBES & FESSIERS — CONFIRMÉE

■ 30 min | Confirmée

Zones ciblées : Fessiers+++, ischio, quadriceps, mollets

Exercice	Séries	Reps / Durée	Repos	Exécution clé
Superset 1A : Presse cuisses	4	12 reps	—	Pieds hauts, descend lentement sur 3 secondes
Superset 1B : Machine abducteur	4	20 reps	75s	Enchaîne DIRECT après la presse — superset !
Romanian Deadlift haltères (Soulevé de terre roumain)	4	10 reps	75s	Dos droit, barre contre les jambes, poussée des hanches
Leg curl assis	3	12 reps	60s	Tempo 2/1/2 : 2s descente, 1s contraction, 2s montée
Hip thrust barre	4	10 reps	75s	Ajoute du poids progressivement, barre sur les hanches
Walking lunges haltères (Fentes marchées avec haltères)	3	12/jambe	60s	Genou arrière proche du sol, buste droit
Mollets à la presse	4	20 reps	30s	Amplitude maximale, maintien 2s en haut

Le superset (enchaîner 2 exercices) fait monter ton rythme cardiaque, tu brûles plus de calories !

SÉANCE DOS & ÉPAULES — CONFIRMÉE

■ 30 min | Confirmée

Zones ciblées : Grand dorsal, trapèzes, épaules

Exercice	Séries	Reps / Durée	Repos	Exécution clé
----------	--------	--------------	-------	---------------

Pull-up assistée (ou lat pulldown)	4	8 reps	75s	Amplitude complète, contrôle la montée
Tirage horizontal serré	4	10 reps	60s	Coudes dans l'axe du corps, rotation interne des épaules
Rowing un bras haltère(tire haltère vers ton ventre)	3	10/côté	60s	Coude haut, ne tord pas le buste
Face pull câble	3	15 reps	45s	Poulie haute, tire vers le visage, coudes en haut
Développé militaire assis (Pousse haltères vers le haut)	3	10 reps	60s	Ne cambre pas , abdos gainés
Élévations haltères	3	15 reps	45s	Légèrement plus bas que les épaules, pas de balancement
Oiseau (rear delt fly)	3	15 reps	45s	Buste horizontal, tire les bras vers l'arrière

Le face pull est sous-estimé : il protège tes épaules et corrige la posture. Indispensable !

SÉANCE POITRINE & BRAS — CONFIRMÉE

■ 28 min | Confirmée

Zones ciblées : Pectoraux, triceps, biceps, avant-bras

Exercice	Séries	Reps / Durée	Repos	Exécution clé
Développé incliné haltères	4	10 reps	75s	Banc à 30-45°, coudes à 45° du buste
Pec fly machine(machine pectoraux, ouverture et fermeture des bras)	3	12 reps	60s	Mouvement d'arc, ne laisse pas les coudes trop ouverts
Pompes (genou ou orteils)	3	Max	60s	Corps droit, descends la poitrine jusqu'au sol
Superset : Biceps curl câble	4	12 reps	—	Coudes fixes, paume vers le haut
Superset : Triceps dips machine(pousse avec bras)	4	12 reps	60s	Enchaîne direct, coudes vers l'arrière
Marteau curl haltères(paumes face à face)	3	12/côté	45s	Pouce vers le haut, contrôle la descente
Extension triceps au câble	3	15 reps	45s	Corde en bas, ouvre les poignets en bas

Pour les femmes, travailler les bras apporte de la définition et améliore la posture. Pas de volume excessif !

SÉANCE CARDIO + ABDOS — CONFIRMÉE

■ 30 min | Confirmée

Zones ciblées : Cardio, grand droit, obliques, abdos profonds

Exercice	Séries	Reps / Durée	Repos	Exécution clé
Tapis incliné — circuit 12-3-30	1	20 min	—	<i>Inclinaison 12, vitesse 5 km/h, sans s'accrocher</i>
Crunch bicycle	3	20 reps	30s	<i>Coude vers le genou opposé, rotation complète</i>
Dead bug (stabilisation)	3	10/côté	30s	<i>Dos COLLÉ au sol, expire en descendant bras+jambe</i>
Russian twist (poids pour développer les obliques)	3	20 reps	30s	<i>Pieds décollés, torsion contrôlée</i>
Planche dynamique	3	30s	30s	<i>Alterne entre planche basse et haute</i>
Gainage latéral	3	10/côté	30s	<i>Hanche descend et remonte contrôlée</i>

Les abdos se voient avec le régime alimentaire autant qu'avec l'entraînement. Combine les deux !

CHAPITRE 7

Nutrition & Récupération pour Mamans

Les bases de la nutrition adaptée à tes objectifs

Pas besoin de régime draconien ! La clé est de créer un léger déficit calorique (environ 300-400 kcal/jour) tout en mangeant suffisamment de protéines pour préserver ton muscle.

■ Nutriment	Rôle	Objectif / jour	Sources top
Protéines	Muscle, satiété, récupération	1,2 à 2,4 /kg de poids selon ton objectif	Poulet, œufs, yaourt grec, légumineuses, tofu
Glucides	Énergie pour tes séances	40 à 50% des calories totales	Riz, patate douce, avoine, fruits, pain complet
Lipides	Hormones, absorption, protection	40 à 70g/jour en moyenne	Avocat, noix, huile d'olive, saumon
Fibres	Digestion, satiété	25-30g/jour	Légumes, légumineuses, céréales complètes
Hydratation	Récupération, performance	1,5 à 2,5 L / jour	Eau, thé, tisane, évite les sodas

Repas type autour de ta séance

■ Moment	Que manger ?	Exemple concret
2h AVANT la séance	Glucides + protéines	Bol de riz + blanc de poulet + légumes
30-60 min AVANT	Collation légère si besoin	Banane + poignée d'amandes ou yaourt
PENDANT (si > 45 min)	Hydratation +++	Eau
Dans l'heure APRÈS	Protéines + glucides œufs + toast	RAPIDEMENT Shaker protéiné + fruit OU
Dîner	Repas complet équilibré	Saumon + patate douce + salade verte

La récupération, c'est aussi : 7-8h de sommeil, des étirements post-séance (10 min), et des jours de repos actifs (marche, yoga, piscine). Le muscle se construit PENDANT le repos !

CHAPITRE 8

Hormones & Cycle — S'entraîner malin

Ton cycle menstruel influence directement ton énergie, ta force et ta récupération. Connaître ces phases, c'est arrêter de culpabiliser les jours où tu n'as pas d'énergie et maximiser les phases où tu es au top !

Phase	Jours	Énergie	Recommandations entraînement	Nutrition focus
Menstruation	1-5	■ Basse	Yoga, marche, elliptique doux	Fer (épinards, lentilles, Magnésium (chocolat noir), anti-inflammatoires (curcuma, omega-3)
Phase folliculaire	6-13	■■■ Haute !	Intensité max ! HIIT, charges lourdes	Glucides (énergie), protéines (pour construire)
Ovulation	14-16	■ Pic !	Tes meilleurs performances	maintien, équilibre, légèreté digestive
Phase lutéale	17-28	■■ Moyenne	Cardio modéré, musculation avec charges moyennes, pilates	Magnésium, Omega-3, hydratation ++ *Attention aux fringales*

Pour les mamans en péri-ménopause / ménopause (45-55 ans)

La chute des œstrogènes entraîne une perte de masse musculaire accélérée, une accumulation de graisse abdominale et une baisse de la densité osseuse. La bonne nouvelle : la musculation est le meilleur traitement naturel !

- Privilégie la musculation 3-4x/semaine avec charges progressives
- Les exercices en charge (squat, fentes, soulevé de terre) protègent les os,
- Intègre du yoga ou pilates pour la souplesse et la gestion du stress
- Augmente les protéines (1.8-2g/kg), la perte de muscle s'accélère après 50 ans Priorise
- le sommeil, l'hormone de croissance est sécrétée la nuit
- Parle de tes symptômes à ton médecin

Pour les mamans en post-partum

AVANT DE DÉMARRER : Attends la rééducation périnéale complète (6-8 semaines minimum, souvent plus). Ne commence JAMAIS par des abdos classiques (crunchs) si tu as une diastase abdominale, consulte un kiné spécialisé.

- Commence par la marche (20-30 min/jour) les premières semaines
- Renforce le transverse (abdos profonds, ex: respiration abdominale) avant tout

CHAPITRE 9

Plan 8 Semaines — Perte de Poids & Silhouette

Voici ton plan complet sur 8 semaines. Il combine cardio et musculation de manière progressive pour maximiser la perte de graisse tout en sculptant ta silhouette. Chaque semaine ajoute une légère progression.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	W-E
S1-S2 Début	Corps entier A 28 min	Circuit cardio Tapis 12-3-30 25 min	Repos ou marche 30 min	Bas du corps B 30 min	Elliptique 25 min inter.	Marche ou yoga doux
S3-S4 Construction	Corps entier A +poids légèrement	StairMaster Fessiers 20 min	Haut du corps C 28 min	Bas du corps B +poids	Rameur 20 min	Activité plaisir (natation, vélo)
S5-S6 Intensité	Jambes Confirmée 30 min	HIIT StairMaster 22 min	Dos & Épaules Confirmée 30 min	Circuit Pyramide Tapis 28 min	Poitrine & Bras Confirmée 28 min	Repos actif
S7-S8 Sculpt	Jambes + fessiers 30 min + superset	Cardio Abdos 30 min	Dos & Épaules 30 min	HIIT Stair+ Rameur combo 25 min	Full body + cardio 30 min FINISHER	Étirements et récupération

Prends tes mesures au début (tour de taille, hanches, bras) et des photos de profil. Le miroir et les photos sont de meilleurs indicateurs que la balance, le muscle pèse plus que la graisse !

Tes indicateurs de progression à suivre

■ Indicateur	Comment mesurer	Fréquence
Mensurations	Taille, hanches, buste, cuisses, bras	1x / 2 semaines
Photos corps	Même tenue, même lumière, profil + de face	1x / 2 semaines
Poids	Le matin à jeun, toujours au même moment	1x / semaine max !
Performances	Charges soulevées, temps cardio, répétitions	À chaque séance
Énergie & humeur	Note sur 10 dans ton carnet ou appli	Chaque jour
Qualité du sommeil	Heures + sensation au réveil	Chaque matin

BONUS

Checklist Salle, Glossaire & FAQ

■ Checklist : ce qu'il faut apporter à la salle

- Des chaussures de sport adaptées (pas de running trop coussinées pour la muscu)
 - Une bouteille d'eau d'1L minimum
 - Tes écouteurs et ta playlist motivante
 - Une serviette (obligatoire dans beaucoup de salles + hygiène)
 - Ce guide sur ton téléphone (ou imprimé !)
 - Un carnet ou application pour noter tes progrès
 - Une tenue confortable dans laquelle tu te sens bien
 - Une collation post-entraînement si tu as faim après
-

■ Petit Glossaire : Les termes qui reviennent souvent

Répétition (reps) : Une fois le mouvement complet accompli

Série : Un groupe de répétitions enchaînées

Superset : 2 exercices enchaînés sans repos entre les deux

HIIT : High Intensity Interval Training : alternance intensité max / récupération

Tempo : Vitesse d'exécution (ex: 3/1/2 = 3s descente, 1s contraction, 2s montée)

Déficit calorique : Manger légèrement moins de calories que tu n'en dépenses

RM (1RM) : Répétition Maximum : la charge maximale que tu peux soulever 1 fois

Gainé(e) : Abdominaux contractés, dos plat : position de protection pendant les exercices

Diastase : Écartement des muscles abdominaux fréquent après la grossesse

Progressive overload : Augmenter progressivement la charge pour continuer à progresser

■ FAQ : Les questions que tu te poses sûrement

■ **Q : Est-ce que je vais devenir « trop musclée » ?**

R : NON. Les femmes ont 15 à 20 fois moins de testostérone que les hommes. La musculation va raffermir, sculpter et tonifier, pas te transformer en bodybildeuse. Tu devras même t'entraîner très sérieusement pendant des années pour obtenir beaucoup de volume.

■ **Q : Combien de temps avant de voir des résultats ?**

R : Les premières sensations arrivent en 2-3 semaines. Les premiers vrais résultats visuels se voient en 6-8 semaines avec une alimentation adaptée. La patience est ta meilleure amie !

■ **Q : Je n'ai que 2 séances/semaine, ça sert à quelque chose ?**

R : ABSOLUMENT. 2 séances régulières valent 1000 fois mieux que 5 séances irrégulières. La constance est la clé. Commence par 2, ajoute une 3ème quand c'est ancré.

■ **Q : J'ai mal partout après ma première séance, c'est grave ?**

R : C'est normal ! C'est ce qu'on appelle les courbatures. Elles durent 24-72h. Reste active (marche légère), mange des protéines, hydrate-toi bien. Elles diminuent avec le temps.

■ **Q : Puis-je m'entraîner pendant mes règles ?**

R : Oui, si tu en as l'énergie. Certaines femmes se sentent mieux en bougeant. Si tu souffres trop, écoute ton corps, une marche douce ou du yoga est parfait ces jours-là.

■ **Q : Balance ou mesures, lequel choisir ?**

R : Les MESURES et les PHOTOS, de loin ! La balance ne fait pas la différence entre graisse et muscle. Il est possible de perdre du gras, gagner du muscle et peser la même chose, mais avoir une silhouette transformée.

Merci du fond du cœur pour ta confiance ! Fonce, applique ces conseils et offre-toi enfin le temps et les résultats que tu mérites.

Nathalie, Beautyfitmum