

# Transformation à domicile : Remise en forme en 30 jours!

Le programme complet

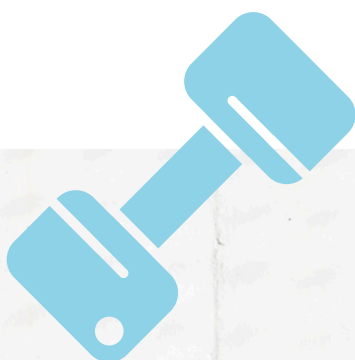


**SPORT ET  
NUTRITION**



**ENVIE DE SE  
REPRENDRE EN  
MAIN  
RAPIDEMENT?**

**Ce book est fait  
pour toi!**



# BIENVENUE DANS VOTRE PARCOURS DE TRANSFORMATION !

Félicitations pour avoir choisi de prendre votre santé et votre bien-être en main ! Ce programme de 30 jours est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme, confortablement installé chez vous.



Que vous soyez débutant, homme ou femme, âgé de 18 à 60 ans, ce guide vous accompagnera pas à pas avec des exercices efficaces et motivants. Préparez-vous à découvrir une nouvelle version de vous-même, plus forte, plus énergique et plus confiante !

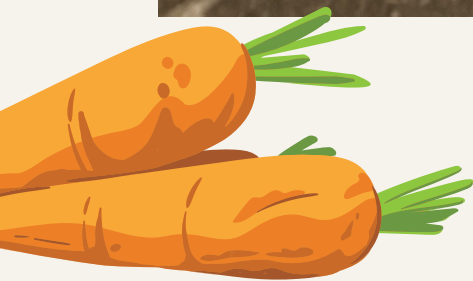


# PHILOSOPHIE DU PROGRAMME

## Notre Approche

Ce programme repose sur des principes simples et éprouvés :

- **Accessibilité** : Tous les exercices peuvent être réalisés à domicile, sans équipement spécialisé.
- **Progression** : Les séances sont conçues pour évoluer avec vous, augmentant l'intensité et la complexité au fil des jours.
- **Motivation** : Un ton encourageant et des conseils pratiques pour vous aider à rester sur la bonne voie.
- **Bien-être global** : Au-delà de la forme physique, nous visons une amélioration de votre énergie et de votre moral.



# L'IMPORTANCE DE LA RÉGULARITÉ



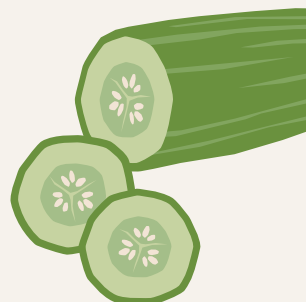
## L'Importance de la Régularité

La clé du succès réside dans la constance. Même les séances courtes mais régulières porteront leurs fruits. Visualisez votre objectif et rappelez-vous pourquoi vous avez commencé. Chaque jour est une opportunité de vous rapprocher de vos aspirations. N'oubliez pas d'écouter votre corps et d'adapter les exercices si nécessaire.



## Votre Plan d'Action en 30 Jours

**Ce programme est structuré sur 4 semaines, avec une combinaison d'exercices de renforcement musculaire, de cardio et de flexibilité. Chaque semaine introduit de nouvelles variations ou augmente la durée/répétitions pour vous maintenir engagé et continuer à progresser.**

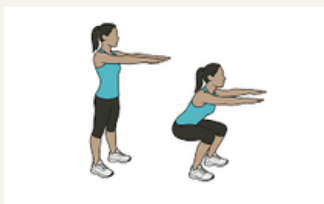


# LES FONDATIONS : EXERCICES ESSENTIELS

Voici les mouvements clés que vous retrouverez tout au long du programme. Assurez-vous de bien comprendre leur exécution pour maximiser les bénéfices et minimiser les risques de blessure.

## Squats

- Cible : Jambes et fessiers.
- Exécution : Pieds largeur d'épaules, descendez comme pour vous asseoir sur une chaise, dos droit, genoux alignés avec les orteils.
- Conseil du Coach : Gardez le poids sur vos talons et le buste droit !



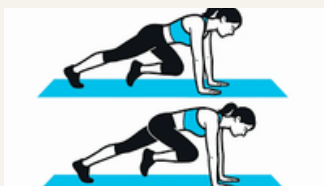
## Fentes (Lunges)

- Cible : Jambes, fessiers, équilibre.
- Exécution : Faites un grand pas en avant, fléchissez les deux genoux à 90°, le genou arrière frôle le sol. Revenez à la position initiale et alternez.
- Conseil du Coach : Ne laissez pas votre genou avant dépasser la pointe de votre pied.



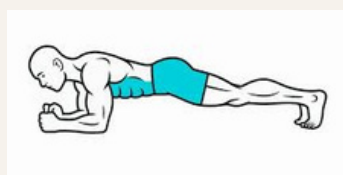
## Mountain Climbers

- Cible : Cardio, abdos, épaules.
- Exécution : En position de planche haute, ramenez un genou vers la poitrine en alternant rapidement les jambes.
- Conseil du Coach : Gardez le rythme et le dos plat !



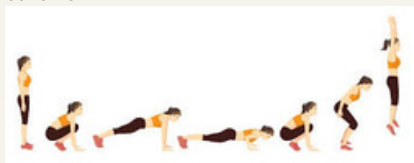
## Gainage (Plank)

- Cible : Sangle abdominale, dos.
- Exécution : En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, corps aligné de la tête aux talons. Tenez la position.
- Conseil du Coach : Contractez les abdos et les fessiers pour un gainage optimal.



## Burpees

- Cible : Corps entier, cardio.
- Exécution : Squat, planche, pompe (optionnel), retour planche, saut en position accroupie, saut vertical.
- Conseil du Coach : Concentrez-vous sur la fluidité du mouvement.



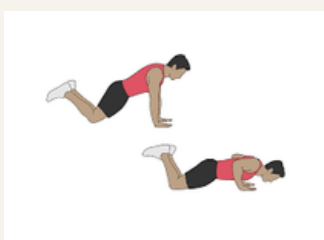
## Jumping Jacks

- Cible : Cardio, coordination.
- Exécution : Sauter en écartant jambes et bras simultanément, puis revenir à la position initiale. Simple et efficace !
- Conseil du Coach : Parfait pour s'échauffer ou faire monter le rythme cardiaque.



## Pompes (Push-ups)

- Cible : Poitrine, épaules, triceps.
- Exécution : Mains sous les épaules, corps gainé, descendez la poitrine vers le sol et remontez.
- Conseil du Coach : Si c'est trop difficile, commencez sur les genoux.



## Cardio Sans Matériel

En dehors des exercices spécifiques, intégrez des moments de cardio comme la course sur place, les montées de genoux, les talons-fesses, ou même des danses dynamiques. L'objectif est de maintenir votre rythme cardiaque élevé pendant 15-30 minutes.

- Conseil du Coach : Variez les plaisirs pour ne jamais vous ennuyer !



# VOTRE TABLEAU DE SUIVI HEBDOMADAIRE

Utilisez ce tableau pour noter vos progrès, vos sensations et les ajustements que vous avez pu faire. C'est un outil précieux pour rester motivé et mesurer votre évolution.

## SEMAINE 1

JOUR	SEANCE	SENSATIONS
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Squats : 3 × 10</li><li>• Fentes : 3 × 8 par jambe</li><li>• Gainage : 3 × 20 s</li><li>• Cardio : 15 min marche rapide</li></ul>	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pompes : 3 × 5</li><li>• Mountain climbers : 3 × 20</li><li>• Gainage : 3 × 20 s</li><li>• Cardio : 15 min marche rapide</li></ul>	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jumping jacks : 3 × 30 s</li><li>• Cardio continu : 20 min</li></ul>	
JEUDI	<p>Faire 3 tours :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 squats</li><li>• 5 pompes</li><li>• 20 mountain climbers</li><li>• 20 jumping jacks</li><li>• 20 s gainage</li></ul>	
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cardio : 25 min</li><li>• Gainage : 3 × 25 s</li></ul>	

## SEMAINE 2

JOUR	SEANCE	SENSATIONS
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Squats : 4 × 12</li><li>• Fentes : 3 × 10 par jambe</li><li>• Gainage : 3 × 30 s</li><li>• Cardio : 20 min</li></ul>	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pompes : 4 × 6</li><li>• Mountain climbers : 4 × 25</li><li>• Gainage : 3 × 30 s</li><li>• Cardio : 20 min</li></ul>	
MERCREDI	<p>Faire 4 tours :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 s jumping jacks</li><li>• 30 s repos</li></ul> <p>Puis :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cardio : 20 min</li></ul>	
JEUDI	<p>Faire 3 tours :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 squats</li><li>• 6 pompes</li><li>• 25 mountain climbers</li><li>• 25 jumping jacks</li><li>• 30 s gainage</li></ul>	
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cardio : 30 min</li><li>• Gainage : 4 × 30 s</li></ul>	

## SEMAINE 3

JOUR	SEANCE	SENSATIONS
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Squats : 4 × 15</li><li>• Fentes : 4 × 10 par jambe</li><li>• Gainage : 4 × 35 s</li><li>• Cardio : 20 min</li></ul>	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pompes : 4 × 8</li><li>• Mountain climbers : 4 × 30</li><li>• Gainage : 4 × 35 s</li><li>• Cardio : 20 min</li></ul>	
MERCREDI	<p>Faire 5 tours :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 s jumping jacks</li><li>• 5 burpees</li><li>• 30 s repos</li></ul> <p>Puis :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cardio : 20 min</li></ul>	
JEUDI	<p>Faire 4 tours :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 squats</li><li>• 8 pompes</li><li>• 30 mountain climbers</li><li>• 30 jumping jacks</li><li>• 35 s gainage</li></ul>	
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cardio : 35 min</li><li>• Gainage : 4 × 40 s</li></ul>	

## SEMAINE 4

JOUR	SEANCE	SENSATIONS
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Squats : 4 × 18</li><li>• Fentes : 4 × 12 par jambe</li><li>• Gainage : 4 × 45 s</li><li>• Cardio : 25 min</li></ul>	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pompes : 4 × 10</li><li>• Mountain climbers : 4 × 35</li><li>• Gainage : 4 × 45 s</li><li>• Cardio : 25 min</li></ul>	
MERCREDI	<p>Faire 5 tours :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 40 s jumping jacks</li><li>• 8 burpees</li><li>• 30 s repos</li></ul> <p>Puis :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cardio : 20 min</li></ul>	
JEUDI	<p>Faire 4 tours :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 18 squats</li><li>• 10 pompes</li><li>• 35 mountain climbers</li><li>• 40 jumping jacks</li><li>• 45 s gainage</li></ul>	
VENDREDI	<p>Réaliser le plus de tours possible en 15 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 squats</li><li>• 5 pompes</li><li>• 10 fentes par jambe</li><li>• 20 mountain climbers</li><li>• 20 jumping jacks</li><li>• 3 burpees</li></ul> <p>Puis :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cardio léger 15 min</li></ul>	



## CONSEILS DU COACH POUR RÉUSSIR

### *Nutrition et Hydratation*

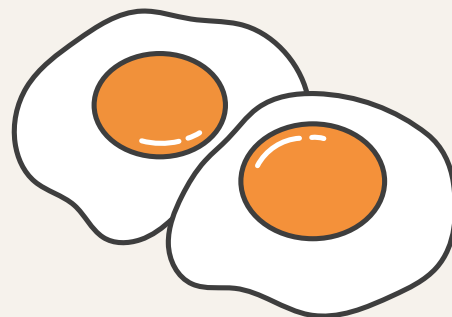
- *Eau : Buvez au moins 1.5 à 2 litres d'eau par jour. L'hydratation est cruciale pour la performance et la récupération.*
- *Alimentation : Privilégiez une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, protéines maigres et bons glucides. Évitez les excès de sucre et d'aliments transformés.*



# EXEMPLES DE PETITS DEJEUNERS 😊

## 1. PETIT DÉJEUNER CLASSIQUE ET RASSASANT

- 2 ŒUFS (OMELETTE, BROUILLÉS OU À LA COQUE)
  - 2 TRANCHES DE PAIN COMPLET
  - 1 FRUIT (POMME, POIRE, KIWI OU ORANGE)
  - THÉ, CAFÉ OU INFUSION SANS SUCRE
- ATOUPS : RICHE EN PROTÉINES ET EN FIBRES, AVEC UNE ÉNERGIE PROGRESSIVE TOUT AU LONG DE LA MATINÉE.

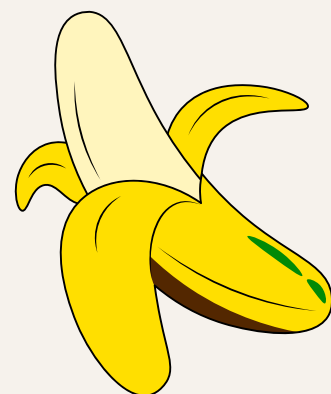


## 2. PETIT DÉJEUNER RAPIDE AU YAOURT

- 150 À 200 G DE YAOURT GREC NATURE OU FROMAGE BLANC
  - 40 G DE FLOCONS D'AVOINE
  - 1 POIGNÉE DE FRUITS ROUGES OU UNE BANANE COUPÉE
  - 10 À 15 G D'AMANDES OU DE NOIX
- ATOUPS : PRÉPARATION EN MOINS DE 5 MINUTES, BONNE SATIÉTÉ GRÂCE AUX PROTÉINES ET AUX FIBRES.

## 3. PETIT DÉJEUNER ÉNERGIQUE POUR LES JOURNÉES ACTIVES

- PORRIDGE : 50 G DE FLOCONS D'AVOINE CUIITS DANS DU LAIT OU UNE BOISSON VÉGÉTALE
  - 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE BEURRE DE CACAHUÈTE OU DE PURÉE D'AMANDES
  - 1 BANANE EN RONDELLES
  - 1 ŒUF DUR OU UN YAOURT NATURE
- ATOUPS : IDÉAL AVANT UNE MATINÉE CHARGÉE OU UNE SÉANCE DE SPORT.



**RÉPARTITION SIMPLE À VISER  
À CHAQUE PETIT DÉJEUNER, ESSAIE D'AVOIR :**

- **UNE SOURCE DE PROTÉINES : ŒUFS, YAOURT GREC, FROMAGE BLANC.**
- **UN FÉCULENT COMPLET : PAIN COMPLET, FLOCONS D'AVOINE.**
- **UN FRUIT : FRAIS DE PRÉFÉRENCE.**
- **UNE PETITE PORTION DE BONS GRAS : AMANDES, NOIX, PURÉE D'OLÉAGINEUX.**

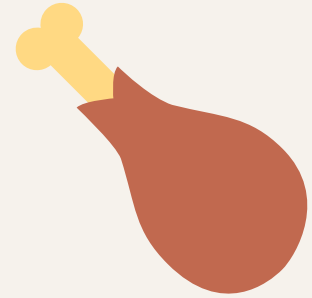
**SI TON OBJECTIF EST LA PERTE DE POIDS, PRIVILÉGIE LES VERSIONS PEU SUCRÉES ET VISE ENVIRON 20 À 30 G DE PROTÉINES AU PETIT DÉJEUNER POUR AMÉLIORER LA SATIÉTÉ.**



# EXEMPLES DE DEJEUNERS 😊

## 1. POULET, RIZ ET LÉGUMES

- 120 À 150 G DE BLANC DE POULET GRILLÉ
- 100 À 150 G DE RIZ COMPLET CUIT
- UNE GRANDE PORTION DE LÉGUMES (HARICOTS VERTS, COURGETTES, BROCOLIS, CAROTTES...)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE POUR L'ASSAISONNEMENT
- 1 FRUIT EN DESSERT



ATOUPS : REPAS COMPLET, RICHE EN PROTÉINES ET EN FIBRES.

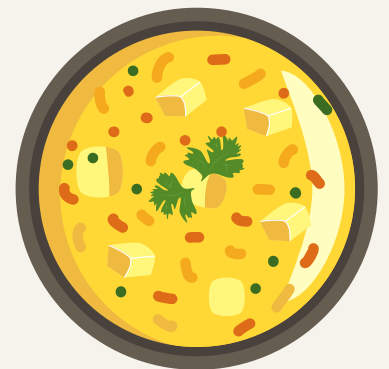
## 2. SALADE COMPOSÉE COMPLÈTE

- 120 G DE THON AU NATUREL OU DE POULET
  - SALADE VERTE, TOMATES, CONCOMBRE, CAROTTES RÂPÉES
  - 100 G DE POMMES DE TERRE OU 80 G DE QUINOA CUIITS
  - ½ AVOCAT
  - VINAIGRETTE MAISON (HUILE D'OLIVE + VINAIGRE)
  - 1 YAOURT NATURE
- ATOUPS : FRAÎCHE, RASSASIANTE ET FACILE À EMPORTER.



## 3. OMELETTE ET LÉGUMES

- OMELETTE DE 2 À 3 CEUFS
  - RATATOUILLE OU LÉGUMES SAUTÉS
  - 2 TRANCHES DE PAIN COMPLET
  - 1 FRUIT DE SAISON
- ATOUPS : ÉCONOMIQUE, RAPIDE ET RICHE EN PROTÉINES.



# REPÈRE SIMPLE POUR COMPOSER UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

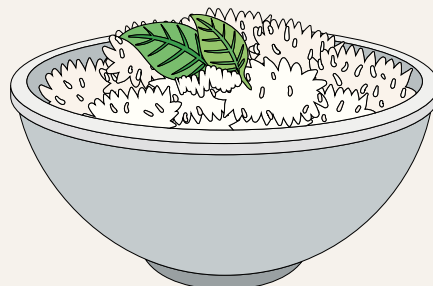


- $\frac{1}{2}$  ASSIETTE DE LÉGUMES
- $\frac{1}{4}$  D'ASSIETTE DE PROTÉINES (VIANDE MAIGRE, POISSON, ŒUFS, LÉGUMINEUSES)
- $\frac{1}{4}$  D'ASSIETTE DE FÉCULENTS COMPLETS (RIZ COMPLET, QUINOA, PÂTES COMPLÈTES, POMMES DE TERRE)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MATIÈRE GRASSE DE QUALITÉ (HUILE D'OLIVE, COLZA, AVOCAT, OLÉAGINEUX)

## EXEMPLE DE SEMAINE

- LUNDI : POULET, RIZ COMPLET, BROCOLIS
- MARDI : SALADE COMPOSÉE AU THON
- MERCREDI : OMELETTE, LÉGUMES, PAIN COMPLET
- JEUDI : POISSON, POMMES DE TERRE VAPEUR, HARICOTS VERTS
- VENDREDI : QUINOA, LÉGUMES GRILLÉS, POULET

POUR UNE PERTE DE POIDS MODÉRÉE, VISE GÉNÉRALEMENT ENTRE 400 ET 600 KCAL AU DÉJEUNER SELON TON ÂGE, TON ACTIVITÉ PHYSIQUE ET TES BESOINS QUOTIDIENS.

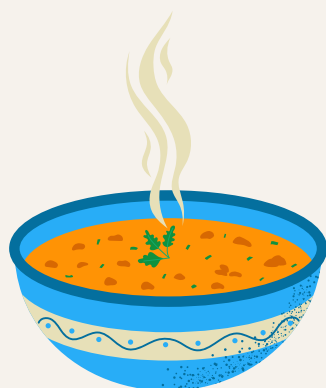


# EXEMPLES DE DÎNERS 😊

## 1. POISSON ET LÉGUMES

- 120 À 150 G DE POISSON (CABILLAUD, SAUMON, COLIN, MERLU...)
- UNE GRANDE PORTION DE LÉGUMES CUTTS (COURGETTES, BROCOLIS, HARICOTS VERTS, ÉPINARDS...)
- 100 À 150 G DE POMMES DE TERRE VAPEUR OU DE PATATE DOUCE
- 1 YAOURT NATURE OU UN FRUIT

**ATOUTS : RICHE EN PROTÉINES ET EN NUTRIMENTS ESSENTIELS, FACILE À DIGÉRER.**



## 2. SOUPE COMPLÈTE ET TARTINES

- UNE GRANDE ASSIETTE DE SOUPE DE LÉGUMES MAISON
- 2 TRANCHES DE PAIN COMPLET
- 2 CEUFS OU 60 G DE FROMAGE FRAIS
- 1 FRUIT

**ATOUTS : REPAS RÉCONFORTANT, SIMPLE ET ÉCONOMIQUE.**

## 3. SALADE TIÈDE AUX PROTÉINES

- SALADE VERTE, TOMATES, CONCOMBRE, LÉGUMES GRILLÉS
- 120 G DE POULET, DE THON OU 2 CEUFS
- 80 À 100 G DE QUINOA OU DE LENTILLES CUTTS
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 YAOURT NATURE

**ATOUTS : REPAS COMPLET AVEC UN BON ÉQUILIBRE ENTRE PROTÉINES, FIBRES ET GLUCIDES.**



# REPÈRE SIMPLE POUR UN DÎNER ÉQUILIBRÉ

- ½ ASSIETTE DE LÉGUMES
- ¼ D'ASSIETTE DE PROTÉINES
- ¼ D'ASSIETTE DE FÉCULENTS (SURTOUT SI TU T'ENTRAÎNES OU ES ACTIVE)
- UNE PETITE PORTION DE BONNES GRAISSES

## EXEMPLE DE SEMAINE

- LUNDI : SAUMON, BROCOLIS, POMMES DE TERRE VAPEUR
- MARDI : SOUPE DE LÉGUMES + ŒUFS + PAIN COMPLET
- MERCREDI : SALADE AU POULET ET QUINOA
- JEUDI : OMELETTE AUX LÉGUMES + SALADE
- VENDREDI : POISSON BLANC, RATATOUILLE, RIZ COMPLET

## SI TON OBJECTIF EST LA PERTE DE POIDS

- LE DÎNER PEUT ÊTRE LÉGÈREMENT PLUS LÉGER QUE LE DÉJEUNER, MAIS IL RESTE IMPORTANT DE CONSERVER :
- UNE SOURCE DE PROTÉINES (POUR LA SATIÉTÉ ET LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE),
- BEAUCOUP DE LÉGUMES,
- UNE PETITE PORTION DE FÉCULENTS SI TU FAIS DU SPORT OU SI TU AS TENDANCE À AVOIR FAIM LE SOIR.

UN EXEMPLE TRÈS SIMPLE : 120 G DE POULET + LÉGUMES À VOLONTÉ + 100 G DE PATATE DOUCE + UN YAOURT NATURE. CELA APPORTE GÉNÉRALEMENT UNE BONNE SATIÉTÉ SANS ÊTRE TROP LOURD AVANT LE COUCHER.

## ÉCOUTEZ VOTRE CORPS!

- *Douleur vs. Courbature : Apprenez à distinguer une douleur aiguë (qui nécessite un arrêt) d'une courbature normale (signe que vos muscles travaillent).*
- *Repos : Les jours de repos sont aussi importants que les jours d'entraînement. Ils permettent à votre corps de récupérer et de se renforcer.*

## MOTIVATION ET MENTAL

- *Fixez des objectifs réalistes : Célébrez chaque petite victoire.*
- *Trouvez un partenaire : S'entraîner à deux peut être très motivant.*
- *Visualisation : Imaginez-vous atteignant vos objectifs. Cela renforce votre détermination.*

## CONCLUSION ET PROCHAINES ÉTAPES

- *Vous avez maintenant les clés pour transformer votre corps et votre esprit en 30 jours. Ce programme est un point de départ. Continuez sur cette lancée pour un mode de vie sain et actif.*

***Félicitations ! Vous êtes prêt à commencer votre transformation !***