

# PHYSIQUE ESTHÉTIQUE

Programme Transformation • 12 Semaines



MUSCULATION

NUTRITION

DISCIPLINE

par Flo Montana

@montannaflo • @flomontanna

# Avertissement médical

---

Ce programme est conçu à titre informatif et éducatif uniquement. Il ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Consultez votre médecin avant de commencer, particulièrement si vous souffrez de pathologies, de blessures, ou si vous êtes sédentaire depuis longtemps.

## Sommaire

- 01 Introduction — Mon histoire
- 02 Pour qui est ce programme ?
- 03 Comment utiliser ce programme
- 04 Échauffement & récupération
- 05 Phase 1 — Adaptation (Semaines 1 à 4)
- 06 Phase 2 — Évolution musculaire (Semaines 5 à 8)
- 07 Phase 3 — Définition & Finition (Semaines 9 à 12)
- 08 Nutrition — Calories, Macros & Plans de repas
- 09 Suppléments
- 10 Sommeil & Récupération
- 11 Discipline & Mentalité
- 12 Suivi & Tableaux de progression
- 13 FAQ
- 14 Mot de la fin

# Mon Histoire

## Pourquoi j'ai créé ce programme

---

Au fil des années, à force d'entraînement et de sacrifices, j'ai vu mon corps se transformer. Chaque kilo soulevé, chaque séance terminée malgré la fatigue — tout ça m'a construit. Pas seulement physiquement, mais mentalement.

Mais à un moment de ma vie, j'ai traversé une période vraiment difficile. Un passage sombre qui m'a obligé à tout remettre en question. C'est là que j'ai eu mon déclic.

Je ne voulais plus seulement être musclé. Je voulais construire un physique **esthétique, équilibré, harmonieux** — le genre de physique qui inspire le respect et qui reflète une discipline intérieure réelle. C'est à ce moment-là que j'ai décidé de tout revoir : mon entraînement, mon alimentation, mon mental.

***"La motivation te fait commencer. La discipline te fait continuer."***

J'ai compris pourquoi la majorité des gens échouent : pas par manque de volonté, mais par manque de **structure**. Pas de plan clair, pas de progression logique, pas de compréhension de la nutrition. C'est pour ça que j'ai créé ce programme.

Si tu suis ce programme avec sérieux et régularité, tu verras ton physique évoluer semaine après semaine. Tu construiras une base solide, durable — et une discipline qui dépassera largement le cadre de la salle de sport.

# Pour qui est ce programme ?

## Ce programme est fait pour toi si :

- Tu es un homme souhaitant développer un physique esthétique et harmonieux
- Tu es débutant ou intermédiaire en musculation
- Tu as accès à une salle de sport équipée (haltères, machines, poids de corps)
- Tu peux t'engager sur 4 séances par semaine de 60 à 75 minutes
- Tu es prêt à travailler avec discipline et régularité pendant 12 semaines

## Ce programme n'est PAS fait pour toi si :

- Tu cherches un résultat magique sans effort réel
- Tu as une blessure grave non prise en charge médicalement
- Tu espères des résultats visibles en 2 à 3 semaines

## Matériel nécessaire :

| Équipement                   | Utilisation                                        |
|------------------------------|----------------------------------------------------|
| Haltères (réglables ou rack) | Exercices libres, développés, rowing               |
| Machines guidées             | Presse à cuisses, tirage, développé couché machine |
| Barre + disques              | Soulevé de terre, squat barre                      |
| Poids du corps               | Pompes, dips, gainage, tractions                   |
| Câble / poulie               | Exercices de finition, crunchs câble               |

# Comment utiliser ce programme

---

## ● Choix des charges

Choisis un poids qui te rend les 2 dernières répétitions difficiles, sans sacrifier la technique. Si tout est facile, c'est trop léger. Si tu perds le contrôle du mouvement, c'est trop lourd.

## ● Progression

Si tu termines toutes les séries sans difficulté, augmente la charge de 2,5 à 5 kg à la séance suivante. La progression régulière est la clé de la transformation.

## ● Temps de repos

Respecte 60 à 90 secondes entre les séries. Ce temps est calibré pour maximiser le stimulus musculaire tout en maintenant l'intensité.

## ● Séance manquée

Ne double pas le volume le lendemain pour compenser. Reprends simplement là où tu t'es arrêté. Forcer le rattrapage augmente le risque de blessure.

## ● Jours de repos

Le repos est aussi important que l'entraînement. C'est pendant la récupération que le muscle se construit réellement.

## ● Suivi

Prends des photos toutes les 4 semaines dans les mêmes conditions. Pèse-toi 1 fois par semaine, le matin à jeun après les toilettes.

■ Note tes charges à chaque séance dans les tableaux de suivi (fin du programme). C'est le meilleur moyen de mesurer ta progression et de rester motivé sur la durée.

# Échauffement & Récupération

---

Ne commence jamais une séance à froid. Un échauffement de qualité réduit le risque de blessure, améliore tes performances et prépare ton système nerveux à l'effort.

## Étape 1 — Activation cardio (5 min)

- Marche rapide sur tapis, vélo léger ou rameur
- Objectif : élever la température corporelle et le rythme cardiaque

## Étape 2 — Mobilité articulaire (3 à 5 min)

- Cercles d'épaules — 10 répétitions dans chaque sens
- Rotations de hanches — 10 répétitions par côté
- Flexions/extensions des genoux — 15 répétitions
- Rotations du tronc — 10 répétitions par côté

## Étape 3 — Séries d'activation (avant le 1er exercice)

- 2 séries légères à environ 50 % de ta charge de travail
- Focus sur la technique et la connexion neuromusculaire
- Objectif : activer les muscles, pas les fatiguer

## Récupération post-séance

---

- 5 à 10 minutes d'étirements statiques sur les muscles travaillés
- Consomme des protéines dans les 30 à 60 minutes après l'entraînement
- Bois minimum 500 ml d'eau dans l'heure suivant la séance

# Phase 1 — Adaptation

Semaines 1 à 4 — Maîtriser les fondations

■ OBJECTIF : Maîtriser la technique • Préparer le corps • Construire les habitudes

Cette première phase est la plus importante du programme. Beaucoup veulent aller trop vite et trop lourd dès le départ. C'est l'erreur numéro 1. Une mauvaise technique au départ crée des défauts qui freinent la progression et provoquent des blessures. Prends le temps de bien faire les choses.

Structure hebdomadaire :

| Jour     | Séance                          | Durée       |
|----------|---------------------------------|-------------|
| Lundi    | Jour A — Full Body Contrôle     | 60 à 70 min |
| Mardi    | Repos actif ou cardio léger     | 20 à 30 min |
| Mercredi | Jour B — Full Body Machine      | 60 à 70 min |
| Jeudi    | Repos complet                   | —           |
| Vendredi | Jour C — Full Body Intensité    | 65 à 75 min |
| Samedi   | Jour D — Points faibles & Abdos | 50 à 60 min |
| Dimanche | Repos complet                   | —           |

JOUR A — Full Body Contrôle

Focus : technique de base, amplitude complète, tempo contrôlé

| Exercice                            | Séries | Reps     | Repos  | Vidéo                                                                                                      |
|-------------------------------------|--------|----------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Squat haltères                      | 4      | 10       | 75 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Pompes                              | 4      | 12       | 60 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Tirage vertical / Tractions assist. | 4      | 8 à 10   | 75 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Élévations latérales haltères       | 3      | 12       | 60 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Fentes marchées                     | 3      | 10/jambe | 60 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Relevés de jambes suspendus         | 3      | 12       | 45 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Gainage planche                     | 3      | 45 sec   | 45 sec |  <a href="#">Voir</a> |

## JOUR B — Full Body Machine

Focus : connexion muscle-mouvement, amplitude contrôlée

| Exercice                    | Séries | Reps        | Repos  | Vidéo                                                                                                    |
|-----------------------------|--------|-------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Presse à cuisses            | 4      | 10          | 90 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Développé couché machine    | 4      | 8 à 10      | 75 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Rowing machine prise neutre | 4      | 10          | 75 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Dips assistés machine       | 3      | 10          | 60 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Curl biceps machine         | 3      | 12          | 60 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Crunchs machine             | 3      | 15          | 45 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Planche latérale            | 3      | 30 sec/côté | 45 sec |  <a href="#">Voir</a> |

## JOUR C — Full Body Intensité

Focus : charges légèrement plus lourdes, engagement total

| Exercice                        | Séries | Reps    | Repos  | Vidéo                                                                                                    |
|---------------------------------|--------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Soulevé de terre haltères       | 4      | 8       | 90 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Tractions ou tirage horizontal  | 4      | 8 à 10  | 75 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Développé épaules haltères      | 3      | 10      | 60 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Squat poids du corps tempo lent | 3      | 15      | 60 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Extensions triceps câble        | 3      | 12      | 60 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Crunch câble ou gainage lesté   | 3      | 12 à 15 | 45 sec |  <a href="#">Voir</a> |
| Mountain climbers               | 3      | 40 sec  | 45 sec |  <a href="#">Voir</a> |

## JOUR D — Points Faibles & Abdos

Identifie tes 2 points faibles (les muscles en retard sur ton physique) et choisis un exercice ciblé pour chacun :

| Point faible      | Exercice recommandé           | Séries × Reps |
|-------------------|-------------------------------|---------------|
| Épaules (avant)   | Élévations frontales haltères | 4 × 12        |
| Épaules (arrière) | Écarté poulie basse           | 4 × 12        |
| Biceps            | Curl marteau alternés         | 4 × 10/bras   |
| Triceps           | Dips entre bancs              | 4 × 10 à 12   |
| Mollets           | Élévations mollets debout     | 4 × 15 à 20   |
| Fessiers          | Hip thrust haltères           | 4 × 12        |
| Dos (épaisseur)   | Rowing unilatéral haltère     | 4 × 10/bras   |

### Enchaînement abdominal — Jour D :

| Exercice                    | Séries | Reps / Durée | Repos  |
|-----------------------------|--------|--------------|--------|
| Relevés de jambes suspendus | 3      | 12           | 45 sec |
| Mountain climbers           | 3      | 30 sec       | 30 sec |
| Crunchs bicycle             | 3      | 20 (10/côté) | 45 sec |
| Gainage planche             | 3      | 1 minute     | 30 sec |

### Progression semaines 2 à 4 :

| Sem. | Charge                 | Répétitions   | Repos       | Volume           |
|------|------------------------|---------------|-------------|------------------|
| S1   | Légère — apprentissage | Comme indiqué | 75 à 90 sec | Base             |
| S2   | +2,5 kg si possible    | +1 rep/série  | 75 sec      | Légère hausse    |
| S3   | Charges confirmées     | +1 rep/série  | 60 à 75 sec | +1 série/1er exo |
| S4   | Intensité maximale     | Proche échec  | 60 sec      | Maximum Phase 1  |

# Phase 2 — Évolution Musculaire

Semaines 5 à 8 — Augmenter le volume et la charge

■ **OBJECTIF** : Augmenter le volume musculaire • Conserver un physique sec • Progresser

Tu as 4 semaines derrière toi. Ta technique est propre, tu connais tes charges. Il est temps d'augmenter le stimulus pour forcer l'adaptation musculaire. Cette phase est celle où le physique commence vraiment à changer.

**Modifications principales par rapport à la Phase 1 :**

- Passer sur des séries de 4 × 8 répétitions avec des charges plus lourdes
- Tempo contrôlé : 3 secondes en phase excentrique (descente)
- Intégrer du travail unilatéral pour corriger les déséquilibres musculaires
- Finisher optionnel au Jour C pour brûler les graisses

## JOUR A — Full Body Lourd (Phase 2)

Tempo : 3 sec descente — 1 sec pause — 1 sec montée

| Exercice                       | Séries | Reps     | Tempo | Repos  |
|--------------------------------|--------|----------|-------|--------|
| Squat barre ou haltères lourds | 4      | 8        | 3-1-1 | 90 sec |
| Développé couché haltères      | 4      | 8        | 3-1-1 | 90 sec |
| Tirage vertical prise large    | 4      | 8        | 3-1-2 | 90 sec |
| Développé militaire haltères   | 4      | 8        | 3-1-1 | 75 sec |
| Rowing unilatéral haltère      | 3      | 10/bras  | 3-1-1 | 75 sec |
| Fentes bulgares                | 3      | 10/jambe | 3-1-1 | 75 sec |
| Gainage lesté ou crunch câble  | 3      | 12       | —     | 60 sec |

## JOUR B — Full Body Hypertrophie (Phase 2)

| Exercice                        | Séries | Reps   | Tempo | Repos  |
|---------------------------------|--------|--------|-------|--------|
| Presse à cuisses lourde         | 4      | 8      | 3-1-1 | 90 sec |
| Développé couché prise serrée   | 4      | 8 à 10 | 3-1-1 | 75 sec |
| Rowing machine prise supination | 4      | 8 à 10 | 3-1-2 | 75 sec |
| Extension triceps poulie haute  | 3      | 12     | 2-1-2 | 60 sec |
| Curl biceps incliné haltères    | 3      | 10     | 3-1-1 | 60 sec |
| Hip thrust haltère ou barre     | 3      | 12     | 2-2-1 | 75 sec |
| Planche + rotation de hanche    | 3      | 30 sec | —     | 45 sec |

## JOUR C — Intensité + Finisher (Phase 2)

| Exercice                       | Séries | Reps    | Tempo | Repos   |
|--------------------------------|--------|---------|-------|---------|
| Soulevé de terre conventionnel | 4      | 6 à 8   | 3-1-1 | 120 sec |
| Tractions lestées ou normales  | 4      | 8       | 3-1-2 | 90 sec  |
| Écarté haltères incliné        | 3      | 10      | 3-1-1 | 75 sec  |
| Leg curl couché machine        | 3      | 10      | 3-1-2 | 75 sec  |
| Curl marteau alternés          | 3      | 10/bras | 3-1-1 | 60 sec  |
| Crunch câble prise corde       | 3      | 15      | 2-1-2 | 45 sec  |

■ FINISHER OPTIONNEL JOUR C — 3 tours (30 sec de repos entre les tours) : 10 pompes explosives  
→ 10 squats poids du corps → 20 sec gainage dynamique

### Progression semaines 5 à 8 :

| Sem. | Charge                       | Volume           | Intensité           |
|------|------------------------------|------------------|---------------------|
| S5   | Modérée (nouveaux exercices) | 4 × 8 principaux | Tempo contrôlé      |
| S6   | +2,5 à 5 kg maîtrisés        | 4 × 8 lourd      | Montante            |
| S7   | Charges maximales            | 4 × 8 + finisher | Haute               |
| S8   | Décharge : -20 %, -1 série   | 3 × 8            | Récupération active |

# Phase 3 — Définition & Finition

Semaines 9 à 12 — Sculpter, affiner, révéler

■ **OBJECTIF** : Définition musculaire • Densité • Esthétique finale révélée

Tu as construit la masse, maintenant il faut la révéler. On augmente les répétitions, réduit les temps de repos, intègre des supersets et ajoute du cardio léger pour brûler la dernière couche de gras tout en préservant le muscle.

## Modifications principales :

- 4 × 12 à 15 répétitions sur la majorité des exercices
- Temps de repos réduits à 45 à 60 secondes
- Supersets : 2 exercices enchaînés sans temps de repos entre eux
- Finisher obligatoire au Jour C
- Cardio 2 fois par semaine : 20 à 30 minutes de marche rapide ou vélo

## JOUR A — Supersets Full Body (Phase 3)

SS = Superset : enchaîner les 2 exercices sans repos. Le temps de repos se prend uniquement après les 2 exercices du superset.

| Exercice                         | Format   | Reps       | Repos  |
|----------------------------------|----------|------------|--------|
| SS1A — Squat haltères            | Superset | 15         | —      |
| SS1B — Fentes bulgares           | Superset | 12/jambe   | 60 sec |
| SS2A — Développé couché haltères | Superset | 12         | —      |
| SS2B — Écarté câble pectoraux    | Superset | 15         | 60 sec |
| SS3A — Tirage vertical           | Superset | 12         | —      |
| SS3B — Rowing haltère unilatéral | Superset | 12/bras    | 60 sec |
| SS4A — Développé épaules         | Superset | 12         | —      |
| SS4B — Élévations latérales      | Superset | 15         | 45 sec |
| Gainage planche + rotation       | Isolé    | 3 × 45 sec | 45 sec |

■ **FINISHER OBLIGATOIRE JOUR C** — 4 tours (30 sec de repos entre les tours) : 15 squats → 10 pompes → 30 sec gainage dynamique → 10 burpees

### Planning cardio Phase 3 :

| Session  | Type                   | Durée       | Intensité   |
|----------|------------------------|-------------|-------------|
| Cardio 1 | Marche rapide ou vélo  | 25 à 30 min | 65 % FC max |
| Cardio 2 | Elliptique ou natation | 20 à 25 min | Modérée     |

# Nutrition

## Calories, Macronutriments & Plans de repas

La nutrition représente 60 à 70 % de tes résultats. Tu peux t'entraîner 5 fois par semaine avec la meilleure technique du monde — si ton alimentation est mauvaise, ton physique ne changera pas.

### Calculer tes besoins caloriques

FORMULE HOMME (Mifflin-St Jeor) :  $MB = (10 \times \text{poids en kg}) + (6,25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge}) + 5$   
DÉPENSE TOTALE = MB × Facteur d'activité • Sédentaire (peu ou pas d'exercice) : × 1,2 • Légèrement actif (1 à 3 séances/semaine) : × 1,375 • Modérément actif (4 séances/semaine) : × 1,55 ← ton profil • Très actif (6 à 7 séances/semaine) : × 1,725  
Exemple — Homme 75 kg, 178 cm, 28 ans : MB = 1 727 kcal → Dépense totale = ~2 678 kcal/jour

| Objectif                    | Calories cible               | Résultat attendu                           |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|
| Lean bulk (prise de muscle) | Maintenance + 200 à 300 kcal | Gain musculaire, prise de gras minimale    |
| Recomposition corporelle    | Maintenance exacte           | Gain musculaire + perte de gras simultanés |
| Sèche (définition)          | Maintenance – 300 à 400 kcal | Perte de gras en préservant le muscle      |

### Macronutriments

| Macro     | Quantité                          | Sources principales                          | Rôle                                     |
|-----------|-----------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| Protéines | 1,8 à 2,2 g/kg                    | Poulet, poisson, œufs, fromage blanc, whey   | Construction et réparation musculaire    |
| Glucides  | 3 à 4 g/kg (jours d'entraînement) | Riz, patate douce, flocons d'avoine, fruits  | Énergie pour l'effort et la récupération |
| Lipides   | 0,8 à 1 g/kg                      | Amandes, huile d'olive, avocat, œufs entiers | Hormones, santé articulaire, vitamines   |

## Plan alimentaire — Jour d'entraînement

---

### Petit-déjeuner (7h – 8h)

- 3 à 4 œufs entiers brouillés
- 80 g de flocons d'avoine avec du lait demi-écrémé
- 1 fruit (banane ou pomme)
- Café ou thé sans sucre

→ ~580 kcal | Protéines : 35 g | Glucides : 65 g | Lipides : 16 g

### Déjeuner (12h – 13h)

- 180 à 200 g de blanc de poulet ou thon
- 150 g de riz blanc cuit ou patate douce
- 200 g de légumes variés (brocolis, courgettes, épinards)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

→ ~620 kcal | Protéines : 48 g | Glucides : 65 g | Lipides : 14 g

### Collation pré-entraînement (15h – 16h)

- 1 yaourt grec 0 % ou fromage blanc
- 30 g d'amandes ou de noix
- 1 fruit ou 2 galettes de riz

→ ~320 kcal | Protéines : 20 g | Glucides : 25 g | Lipides : 12 g

### Post-entraînement (18h – 19h)

- 30 g de whey isolate avec 200 ml de lait végétal
- 1 banane

→ ~270 kcal | Protéines : 30 g | Glucides : 35 g | Lipides : 4 g

### Dîner (20h – 21h)

- 180 g de saumon, cabillaud ou viande blanche
- 200 g de légumes verts vapeur
- ½ avocat ou 1 cuillère à soupe d'huile de coco

→ ~470 kcal | Protéines : 42 g | Glucides : 15 g | Lipides : 22 g

---

**TOTAL JOURNÉE : ~2 260 kcal | Protéines : ~175 g | Glucides : ~205 g | Lipides : ~68 g**

■ Ces quantités sont calculées pour un homme de 75 kg. Adapte les portions selon ton poids, ta taille et ton niveau d'activité. Si tu prends du gras, réduis légèrement les glucides. Si tu manques d'énergie à l'entraînement, augmente-les.

# Suppléments

Ce qui marche vraiment, ce qui est inutile

Les suppléments ne remplacent JAMAIS une alimentation solide. Ce sont des compléments — pas des solutions miracles. Voici ce qui est réellement efficace et ce qui relève du marketing.

## ■ Suppléments recommandés :

| Supplément            | Bénéfice                                            | Dosage recommandé                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Whey Protéine Isolate | Compléter les apports en protéines                  | 30 g dans les 30 à 60 min post-entraînement |
| Créatine Monohydrate  | Améliore la force, le volume et la récupération     | 3 à 5 g par jour avec de l'eau              |
| Vitamine D3           | Testostérone, énergie, immunité, santé osseuse      | 1 000 à 2 000 UI par jour                   |
| Oméga-3               | Anti-inflammatoire, récupération, santé articulaire | 2 à 3 g par jour avec un repas              |
| Magnésium             | Qualité du sommeil, réduction des crampes           | 300 à 400 mg le soir avant de dormir        |

## ■ Suppléments inutiles ou à éviter :

- Boosters pré-workout : principalement de la caféine et des arômes. Un café noir suffit.
- Brûleurs de graisse : effets marginaux, parfois dangereux pour la santé.
- BCAA si les apports en protéines sont suffisants : totalement inutile.
- Gainers (prise de masse) : beaucoup trop de sucres. Préfère de vrais repas.

# Sommeil & Récupération

Le muscle se construit quand tu dors

La récupération n'est pas optionnelle. Pendant le sommeil, ton corps libère de l'hormone de croissance, répare les fibres musculaires et consolide les adaptations de l'entraînement. Dormir peu, c'est saboter directement ses résultats.

| Durée    | Priorité                 | Impact sur la récupération                    |
|----------|--------------------------|-----------------------------------------------|
| 7 heures | Minimum absolu           | Récupération partielle — testostérone réduite |
| 8 heures | Objectif standard        | Récupération optimale pour la majorité        |
| 9 heures | Idéal en phase intensive | Maximum hormonal et récupération complète     |

## Optimiser la qualité du sommeil :

- Se coucher et se lever à la même heure chaque jour, même le week-end
- Maintenir la chambre entre 16 et 19 °C — le froid favorise le sommeil profond
- Arrêter les écrans (téléphone, télévision) 45 à 60 minutes avant de dormir
- Éviter l'alcool et la caféine après 16h
- Dormir dans l'obscurité totale : rideaux occultants ou masque de nuit
- Prendre 300 mg de magnésium le soir pour améliorer la qualité du sommeil

# Discipline & Mentalité

Ce qui sépare ceux qui transforment leur corps des autres

---

Le physique que tu veux construire ne se gagne pas à la salle de sport. Il se gagne dans ta tête, dans tes choix quotidiens, dans ta capacité à faire ce qui est difficile même quand tu n'en as pas envie.

***"La motivation te fait commencer. La discipline te fait continuer."***

## ● La constance bat l'intensité

3 séances par semaine pendant 52 semaines vaut infiniment mieux que 5 séances par semaine pendant 6 semaines suivies d'un abandon. La régularité est la compétence numéro 1 à développer.

## ● Ton corps suit ton identité

Arrête de te dire 'j'essaie de me mettre au sport'. Commence à te dire 'je suis quelqu'un de discipliné qui prend soin de son corps'. L'identité d'abord, les actions suivent naturellement.

## ● Les jours difficiles comptent double

N'importe qui peut s'entraîner quand il est motivé. Ceux qui progressent le plus sont ceux qui se présentent même les jours sans énergie. C'est là que le mental se forge vraiment.

## ● Le perfectionnisme est un ennemi

Tu rates une séance ? Tu manges mal un soir ? Ce n'est pas un échec. Reprends le lendemain sans culpabilité. Un écart ne ruine pas 12 semaines — l'abandon, oui.

### Les 7 règles quotidiennes de Flo :

1. S'entraîner même quand on n'en a pas envie — surtout quand on n'en a pas envie
2. Prioriser les protéines à chaque repas
3. Boire minimum 2,5 litres d'eau par jour
4. Dormir 7 à 8 heures chaque nuit
5. Analyser ses points faibles honnêtement chaque semaine
6. Faire au minimum 20 minutes d'activité même les jours les plus chargés
7. Ne jamais se comparer aux autres — seulement à soi-même d'hier

# Suivi & Tableaux de Progression

Ce qui se mesure, s'améliore. Remplis ces tableaux chaque semaine dans les mêmes conditions (le matin à jeun, après les toilettes, avant de manger ou boire).

Suivi physique — 12 semaines :

| Semaine | Poids (kg) | Tour de taille | Tour de bras | Photo | Énergie /10 |
|---------|------------|----------------|--------------|-------|-------------|
| S1      | _____      | _____          | _____        | ✓     | _____       |
| S2      | _____      | _____          | _____        | —     | _____       |
| S3      | _____      | _____          | _____        | —     | _____       |
| S4      | _____      | _____          | _____        | ✓     | _____       |
| S5      | _____      | _____          | _____        | —     | _____       |
| S6      | _____      | _____          | _____        | —     | _____       |
| S7      | _____      | _____          | _____        | —     | _____       |
| S8      | _____      | _____          | _____        | ✓     | _____       |
| S9      | _____      | _____          | _____        | —     | _____       |
| S10     | _____      | _____          | _____        | —     | _____       |
| S11     | _____      | _____          | _____        | —     | _____       |
| S12     | _____      | _____          | _____        | ✓     | _____       |

Progression des charges — Exercices principaux :

| Exercice          | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| Squat             | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —   | —   | —   |
| Soulevé de terre  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —   | —   | —   |
| Développé couché  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —   | —   | —   |
| Tirage vertical   | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —   | —   | —   |
| Développé épaules | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —   | —   | —   |
| Rowing haltère    | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —   | —   | —   |

# FAQ — Questions fréquentes

---

**Q : Puis-je faire ce programme si je suis vraiment débutant ?**

R : Oui. La Phase 1 est spécifiquement conçue pour l'apprentissage technique. Commence avec des charges légères et concentre-toi sur la maîtrise des mouvements.

---

**Q : Je n'ai que 3 séances disponibles par semaine. Que faire ?**

R : Réalise les Jours A, C et D. Tu progresseras un peu plus lentement, mais tu progresseras. La régularité sur 3 séances vaut mieux que l'irrégularité sur 4.

---

**Q : Est-ce que je vais prendre du gras avec ce programme ?**

R : Si tu respectes les recommandations nutritionnelles, la prise de gras sera très limitée. L'objectif est une recomposition corporelle : perdre du gras et gagner du muscle simultanément.

---

**Q : Quand verrai-je les premiers résultats visibles ?**

R : Semaines 1 à 3 : progrès neurologiques (force et coordination améliorées). Semaines 4 à 6 : changements visuels perceptibles pour la majorité des personnes.

---

**Q : Puis-je combiner ce programme avec d'autres sports ?**

R : Oui, avec modération. La course à pied 2 à 3 fois par semaine est tout à fait compatible. Les sports très intenses peuvent interférer avec la récupération — adapte selon ta fatigue.

---

**Q : Dois-je absolument compter mes calories ?**

R : Non, ce n'est pas obligatoire. Si tu suis les plans de repas indiqués, tu seras naturellement dans les bonnes fourchettes. Compter quelques jours au départ permet de calibrer tes portions.

---

# Mot de la fin

Tu as maintenant entre les mains tout ce dont tu as besoin pour transformer ton physique en 12 semaines. Pas des promesses. Pas de magie. Une méthode.

Ce programme, je l'ai construit en pensant à tous ceux qui tournent en rond depuis des mois sans résultats — pas par manque de volonté, mais par manque de structure. Maintenant tu l'as.

***"Un physique esthétique se construit sur la durée. Les résultats viennent de la constance."***

Dans 12 semaines, si tu suis ce programme avec sérieux, tu auras :

- Un physique visiblement plus musclé, sec et harmonieux
- Une force significativement améliorée sur tous les exercices principaux
- Une routine alimentaire saine, simple et durable
- Une discipline mentale qui dépassera largement le cadre du sport
- La confiance que procure le fait d'avoir tenu ses engagements jusqu'au bout

Retrouve-moi sur mes réseaux :

| Instagram    | TikTok       | Snapchat     |
|--------------|--------------|--------------|
| @montannaflo | @montannaflo | @flomontanna |

***Flo Montanna***