

AVOIR UN PHYSIQUE SEC ET MUSCLÉ *à la maison*

JONATHAN JOVER
COACH DE MUSCULATION

INTRODUCTION

Ce qui t'attend dans cet e-book

Tu souhaites un physique athlétique et moins gras tout en s'entraînant depuis chez toi ?

C'est possible en lisant bien ce qui suit et en suivant le plan d'entraînements que j'ai confectionné pour toi !

Objectifs de cet E-BOOK :

- Acquérir un **physique plus musclé**
- Reprendre **confiance en toi**
- **Démarrer le processus** de perte de gras
- Faire tes **premiers pas dans la musculation** depuis chez toi
- Lancer ton processus de **TRANSFORMATION PHYSIQUE**



Coach sportif diplômé depuis 2010, j'accompagne celles et ceux qui souhaitent transformer leur corps et améliorer leur santé. Spécialisé dans la prise de masse, la sèche, la prise de muscles ou la perte de gras, je vous guide avec passion à travers des programmes adaptés, que ce soit en salle ou à distance.

Avec plus de 12 ans d'expérience et des centaines de coachings individuels à mon actif, j'ai lancé la chaîne YouTube Muscu by Jo, suivie par plus de 18 700 abonnés. J'y propose des entraînements accessibles à tous les niveaux. Je suis également créateur de plusieurs programmes en ligne de musculation à la maison, pour aider chacun à atteindre ses objectifs.

Jonathan Jover



SOMMAIRE

Introduction	02
5 règles à respecter pour atteindre un physique musclé et reprendre confiance en soi	04
La méthode la plus EFFICACE pour perdre du gras	10
BONUS : les secrets de l'alimentation	14
Si tu veux aller + loin...	17



5

RÈGLES À RESPECTER
POUR ATTEINDRE UN
PHYSIQUE

Musclé

ET REPRENDRE

confiance

EN SOI



RÈGLE N°1

Sois RÉGULIER !

C'est L'ÉLÉMENT INDISPENSABLE pour réussir ta transformation !

La régularité dans l'entraînement **c'est la pratique régulière des exercices physiques qui permet le maintien et la progression d'un niveau de performance physique.**

Elle est donc indispensable quand on souhaite progresser et atteindre ses objectifs.

On a tous des hauts et des bas en termes de motivation, de temps et d'énergie. Mais on se doit d'être régulier

C'est à travers cette REGULARITE qu'on garde le cap dans ses entraînements et qui nous permet d'avoir un œil franc sur son état de forme physique.



Mes meilleures astuces

- Fixe-toi des **objectifs clairs et accessibles** // Perdre 3kg pour optimiser ma reprise du foot
- Entraîne-toi à **heures fixes** pour que cet horaire soit synonyme d'entraînements pour toi // *Le matin à 6h avant que les enfants se réveillent*
- **Sois flexible**, il est normal de louper une séance de temps en temps mais cela ne va pas anéantir tous les efforts faits depuis le début. Et si tu peux la décaler à un horaire pas habituel, fais-le // *Le week-end, il m'arrive d'aller courir à 19h30 car pas eu la possibilité de le faire le matin comme à mon habitude*
- Trouve toi un **partenaire d'entraînements** qui saura te motiver les jours sans et inversement // *J'ai la chance d'avoir ma compagne sportive qui me motive à être régulier, et ce même si on ne s'entraîne pas ensemble*
- **Prends du plaisir** dans ta pratique ! Et comprends pourquoi tu fais cet entraînement et pas un autre par rapport à tes objectifs // *La musculation le matin à 6h c'est parfois dur d'y trouver sa motivation mais je sais les bienfaits que cela fait sur ma santé globale et sur mon estime de moi*

RÈGLE N°2

Adopte une ALIMENTATION saine et adaptée



L'alimentation, c'est **50% du travail** pour atteindre tes objectifs.

Que tu souhaites perdre du gras ou encore prendre de la masse, ton alimentation doit **être ton alliée** et non ton ennemi.

Quand tu sais que l'entraînement représente environ 5% du temps passé dans ta semaine, tu imagines bien que **l'aspect alimentation a un rôle central**.

Elle a donc la même importance que tes entraînements : l'un ne va pas sans l'autre. D'où l'importance d'avoir **un plan alimentaire clair et établi par un professionnel** pour aller dans la bonne direction.

Comment faire ?

- **Calcule tes besoins en calories :**

C'est la première étape indispensable pour adapter les différentes quantités dans ton alimentation.

- **Consomme des aliments bruts et de qualités :**

on supprime les aliments transformés, on cuisine les aliments simplement sans chercher à modifier leurs goûts d'origine.

- **Ne néglige aucun macro-nutriment ni les vitamines et minéraux :**

on doit avoir des assiettes avec tous les apports en protéines, glucides, lipides (ce sont les macro-nutriments) et légumes (ce sont les vitamines et minéraux). Ils ont tous leurs bienfaits et il ne faut pas se couper de l'un d'eux...peu importe ses objectifs.

- **Fais du batch-cooking :** c'est tout simplement le fait de préparer ses repas en avances afin d'avoir un maximum de fois de quoi manger équilibré dans le frigo, ce qui est pratique les jours de flemme
- **Accepte de manger souvent la même chose :** tout comme l'entraînement qui est répétitif (et ça peu importe la discipline pratiquée), le choix des aliments et des recettes liés à nos goûts, possibilités de temps et financières, reviennent forcément chaque semaine et c'est ok. De la variété chaque jour dans ses assiettes c'est possible en théorie mais pas en pratique.
- **Sois conscient de ce que tu manges :** on évite de manger devant les écrans et on prend le temps de bien mâcher pour faciliter la digestion et arriver à satiété plus facilement.

RÈGLE N°3

Mets de l'INTENSITÉ

L'intensité dans l'entraînement c'est **le pourcentage de puissance ou de niveau d'effort lors de la pratique** de l'activité ou de l'exercice physique.

L'intensité en musculation peut être ajustée **en modifiant la charge, le nombre de répétitions ou les séries** que tu vas effectuer.

Elle joue un rôle crucial dans le développement de la force, de la taille musculaire et de la performance athlétique.

Elle est donc un élément clé pour atteindre tes objectifs de transformation physique.

Conseils de coach

- **Note tes perfs** : que ce soit sur papier ou sur ton téléphone, il est bon d'avoir une trace de ses performances pour essayer de faire mieux la séance d'après ou au moins aussi bien. C'est une habitude à prendre mais qui devient vite naturelle.
- **Utilise la progressivité** : cela passe par augmenter les charges, la résistance ou encore ton volume d'entraînements. Tu peux également jouer sur la vitesse d'exécution (mais là on rentre dans des techniques d'entraînements plus « précises » à mettre en place).
- **Varie tes exercices** : cela permet de stresser tes muscles et demande une adaptabilité à ton corps très intéressant pour voir une évolution physique et de performance. Attention, il faut que ces variétés d'exercices restent logiques dans le cadre de tes objectifs.
- **Pose ton cerveau** : ça c'est le conseil le plus bateau mais le plus dur à tenir. Savoir poser son cerveau parfois, à savoir s'arracher sur certains entraînements sans se dire que ça va être dur ou pénible ; juste s'arracher pour se challenger et « choquer » un peu son corps.
- **Laisser parler son énergie** : si tu sens que sur un entraînement tu es physiquement et mentalement au taquet par rapport à la séance mise en place alors va chercher plus loin dans l'effort en sortant du « cadre » de l'entraînement.



RÈGLE N°4

Favorise une bonne RÉCUPÉRATION



La récupération joue un **rôle crucial** dans le processus de développement musculaire.

Elle a une **action déterminante** sur la réparation musculaire et donc la croissance musculaire par ricochet. La récupération va également te permettre d'**éviter le surentraînement et le risque de blessures** que cela pourrait engendrer.

Ce qu'il faut faire

- **Laisser du temps de repos entre les entraînements** ciblant les mêmes groupes musculaire // *Je laisse minimum 48h avant de travailler cibler sur un même groupe musculaire ; par exemple si je travaille le renforcement du dos le lundi, je vais solliciter le dos qu'à partir du jeudi dans ma semaine.*
- **Avoir une alimentation saine** : ça en revient au point 2 des conseils, et cela montre l'importance d'avoir une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins afin que notre organisme soit dans les meilleurs dispositions pour se détendre et lancer le processus de sommeil // *A titre personnel, la nuit qui suit un repas trop riche en graisse ou en alcool, mon sommeil met du temps à arriver et les réveils nocturnes se font plus fréquents. Sans parler du lendemain matin où le ballonnement prend la place du bien-être.*
- **Les techniques de récupération active** telles que les massages, les bains froids ou chauds, la méditation ou encore le stretching, sont nos meilleurs alliés pour régénérer notre corps et favoriser une récupération de qualité // *Je place mes séances de stretching le soir, une fois les enfants couchés, sur 15 à 20min. Ce qui a pour effet un moment de qualité et de bienfaits pour mes muscles. Et je fini par une douche chaude juste avant le coucher pour finir de détendre l'ensemble du corps.*
- **L'amélioration de la qualité du sommeil** qui va permettre de favoriser la libération d'hormones de croissance, la réparation musculaire et la récupération mentale. La puissance d'un sommeil de qualité pour prendre du muscle ou perdre du poids est assez dingue // *Je dors 7 à 9h par nuit et je me couche tôt, en coupant les écrans 1h avant de dormir, afin d'avoir ce sommeil de qualité.*

RÈGLE N°5

Gère ton STRESS !

Le stress peut être ton ennemi ou ton ami en fonction de ta gestion.

- Le stress positif va t'**amener une force pour te dépasser** et t'arracher qui te permettra de retrouver un physique sec et musclé.
- Le stress négatif va **te faire sortir de tes entraînements** car ton cerveau sera focus sur d'autres choses (travail, vie de famille, vie de couple etc).

Alors gère-moi ce stress pour **avancer avec confiance et détermination** vers tes objectifs !



Ça va t'aider :

- **Des exercices de respiration profonde et de méditation.** Le pouvoir de la respiration pour contrôler ses émotions et gérer les événements de la vie est assez magique // *Tous les matins je prends 2 à 3min pour respirer lentement et profondément en inspirant par le nez sur 5 secondes et en expirant le plus longtemps possible par la bouche.*
- **Entoure-toi de personnes positives** car on est la somme des personnes que l'on fréquente. Gérer son stress c'est aussi mettre de côté ceux qui nous stressent // *J'ai fait le vide à travers mes amis qui étaient source de stress pour moi et je me suis aperçu que j'étais aussi source de stress pour d'autres. Prendre ça en pleine tête force à changer soi-même et à choisir les relations que l'on souhaite avoir dans nos vies.*

- **Activités physiques régulières et Alimentation saine :** encore et toujours ces 2 INDISPENSABLES pour agir efficacement contre le stress également, car ce sont 2 paramètres qui libèrent de l'endorphine (hormone relaxante et de bien-être) // *Par expérience, les moments où je n'ai pas pu m'entraîner régulièrement (pour causes de blessures par exemple), j'ai ressenti un stress plus prononcé dans un quotidien pourtant identique. C'est ce que j'appelle la dépendance au sport et j'aime bien ça.*
- **Apprendre à dire NON :** en n'ayant pas peur de refuser des engagements ou des responsabilités supplémentaires ou que l'on ne souhaite pas faire. Savoir dire NON c'est se respecter pour se faire respecter // *C'est encore en phase de validation ce NON pour ma part mais, pour l'avoir pratiqué à certains moments, je sais qu'il fait beaucoup de bien et que le regard des autres change quand on sait dire NON.*

A shirtless man with a muscular physique is shown from the waist up. He has short, light brown hair styled upwards and is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a bright, white studio or gym environment with several overhead lights visible. The text is overlaid on the right side of his chest.

LA MÉTHODE LA
PLUS EFFICACE
POUR PERDRE DU

gras

LA MÉTHODE LA PLUS EFFICACE POUR PERDRE LE GRAS

Musculation + Cardio intense = Résultats garantis

Après plus de 15 années d'expérience en tant que COACH SPORTIF, aussi bien en salle qu' à distance, et après avoir accompagné des centaines de personnes, je peux affirmer que LA MÉTHODE LA PLUS EFFICACE POUR PERDRE DU GRAS c'est de se muscler...tout en alliant un travail cardio avec intensité.

Concrètement et pour aller à l'essentiel : **le combo MUSCULATION TRAVAIL DE FRACTIONNÉ COURT ET INTENSE est le meilleur moyen de taper dans le gras !**

LA MUSCULATION va t'amener un corps plus musclé, plus fort et qui va avoir un **effet BOOST sur ton métabolisme** et ainsi te permettre de dépenser plus de calories au repos qu'avec un corps FAT ou juste fin.

Et c'est ce changement qui va amener un **DÉFICIT CALORIQUE de qualité** et « facile » à amener à ton corps

Le DÉFICIT CALORIQUE est la donnée indispensable quand tu veux **perdre du gras et donc du poids** par ricochet.

Le fameux DÉFICIT CALORIQUE c'est la différence entre les calories dépensées et les calories absorbées.

Forcément si tes dépenses sont plus importantes que tes apports alors **tu perdras du poids et du gras.**

C'est une définition simplifiée pour t'aider à comprendre ce qu'est un DÉFICIT CALORIQUE.

Car le corps est plus complexe que de simples données théoriques, d'où l'importance de **faire appel à des professionnels** quand tu souhaites atteindre ce type d'objectifs.



LA MÉTHODE LA PLUS EFFICACE POUR PERDRE LE GRAS

On peut faire de la musculation sans aller en salle ?

Bien évidemment ! Et depuis 4 ans que je vous accompagne à la maison, **je certifie que les résultats sont au rendez-vous.**

Pas besoin d'investir dans des milliers d'euros de matériels : juste avec **une paire d'haltères, un élastique et son poids du corps** on peut **faire de la musculation et avoir de beaux résultats.**

Le tout est de savoir **équilibrer ses entraînements**, d'amener **de la variété dans l'intensité** au fil des mois et de son évolution et de comprendre comment fonctionne le corps.

C'est également en ce sens qu'**un COACH SPORTIF aura la capacité de vous guider.**

Vous verrez qu'avec l'évolution de votre pratique et de votre corps qui change, **vous aurez envie d'aller plus loin** et d'investir dans de nouveaux poids, voire d'aller en salle de sport ! Et de vous à moi : **plus on aura de possibilité de charges et de matériels, plus grandes seront les possibilités de TRANSFORMER SON CORPS !**



LA MÉTHODE LA PLUS EFFICACE POUR PERDRE LE GRAS

3 entraînements pour commencer

SÉANCE 1 : Bas du corps



Tu lances la vidéo et tu me suis !

SÉANCE 2 : Haut du corps



SÉANCE 3 : Full Body



- ✓ Planifie les 3 séances dans ta semaine.
- ✓ Essaie de suivre ce programme pendant 4 semaines.



BONUS

LES SECRETS DE

L'alimentation

BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

Calcule ton besoin journalier

Sur un plan purement théorique, il y a un CALCUL qui existe (parmi d'autres) et qui est fiable quant à ses BESOINS EN APPORTS JOURNALIERS :



- Commencez par calculer votre métabolisme de base au repos :

$(9,740 \times \text{le poids en kilos}) + (172,9 \times \text{la taille en mètres}) - (4,737 \times \text{l'âge en années}) + 667,051$

- Ensuite, selon votre niveau d'activité, multipliez le chiffre obtenu par :
 - 1,2 si vous avez un travail de bureau ou une faible dépense sportive (profil sédentaire)
 - 1,375 si vous vous entraînez 1 à 3 fois par semaine (profil légèrement actif)
 - 1,55 si vous vous entraînez 4 à 6 fois par semaine (profil actif)
 - 1,725 si vous pratiquez quotidiennement du sport ou des exercices physiques très soutenus (profil très actif).

Femme de 30 ans qui mesure 1m60, pèse 64kg s'entraîne 3 fois par semaine

Le calcul :

$(9,740 \times 64) + (172,9 \times 1,60) - (4,737 \times 30) + 667,051$

Le résultat : (on arrondit)

$623 + (277 - 142) + 667,05 = 1425,05 \text{ calories / jours}$

Total avec activité physique 3x / semaine : $1425,05 \times 1,375 = 1959 \text{ calories / jours}$



- Commencez par calculer votre métabolisme de base au repos :

$(13,707 \times \text{le poids en kilos}) + (492,3 \times \text{la taille en mètres}) - (6,673 \times \text{l'âge en années}) + 77,607$

Homme de 30 ans qui mesure 1m89, pèse 93kg et s'entraîne 3 fois par semaine

Le calcul :

$(13,707 \times 93) + (492,3 \times 1,89) - (6,673 \times 30) + 77,607$

Le résultat : (on arrondit)

$1274 + (930 - 200) + 77,6 = 2081,6 \text{ calories / jour}$

Total avec activité physique 3x / semaine : $2081,6 \times 1,375 = 2862 \text{ calories / jour}$

NB : Ensuite on ajuste ces apports en diminuant ou en augmentant en fonction des objectifs !

BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

Analyse le résultat

Le CALCUL est simple en soi et permet d'avoir **une bonne première approche** de nos besoins pour couvrir nos dépenses journalières.

Mais le corps est plus complexe qu'une simple théorie et qu'il bouge sans cesse sans qu'on puisse le prévoir.

Et c'est également sur ce point que **faire appel à un coach est indispensable** car il aura les connaissances et les outils pour adapter le « régime alimentaire » en fonction de l'évolution de son coaché et de ses objectifs.

Les besoins globaux resteront plus ou moins les mêmes mais les adaptations et les détails changés feront la différence.

Comme le dit le proverbe : « CE SONT LES PETITS DÉTAILS QUI FONT LES GRANDES DIFFÉRENCES ! »

Tu l'auras compris, le CALCUL de ses besoins varie en fonction du SEXE, de L'ÂGE, de la TAILLE, du POIDS et de ses DEPENSES PHYSIQUES.

Un homme de 35 ans qui s'entraîne 4 fois par semaine n'aura pas les mêmes besoins qu'une femme de 50 ans qui s'entraîne aussi 4 fois par semaine.



N'oublie jamais ceci :

L'alimentation c'est 50% du boulot.

Certains diront 70 à 80% mais par expérience c'est bien 50% du travail, ce qui montre déjà que c'est une donnée indispensable dans la réussite de ses objectifs d'un corps plus fit.

POURQUOI « QUE » 50% ?

Parce que les autres 50% englobent aussi bien les entraînements que ton environnement (mais ça on en a déjà parlé !)

BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

Une journée dans mon assiette



Les quantités correspondent à mon besoin, il faudra adapter selon le calcul que tu as fait !

Petit déjeuner



8h

- 1 thé vert
- 1 fruit
- 2 œufs au plat jaune coulant
- 1/2 tranche de jambon blanc
- 1 carré frais
- 10 oléagineux

Déjeuner



12h30

- 100g cuits de riz basmati
- 200g de viande hachée à 5%
- 200g d'haricots verts
- 1 cuillère à café d'huile d'olive pour cuisson viande
- 80g de skyr avec 1cc de miel
- Epices dans le riz ou un peu de beurre

Collation



16h

- 1 banane + 1 bol de skyr (100g) avec 30 à 40g de flocons d'avoine dedans et 1 cc de miel.

Dîner



19h30

- 120g de quinoa
- 40g de pois chiches
- 200g de légumes
- 2cs d'huile pour l'assaisonnement

Hydratation



Minimum 2 litres d'eau par jour

TU VEUX ALLER

+ *loin ?*



MUSCU *by Jo*

BE
AN
ATHLETE

75

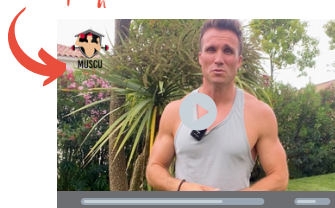


MA MÉTHODE

90 jours pour retrouver un physique SEC et MUSCLÉ

- **3 à 5 entraînements de musculation par semaine** (de 45min à 1h), en fonction de tes disponibilités et capacités physiques.
- Des séances que tu peux faire **à la maison ou en salle**.
- **3 mois d'entraînements** où les séances changent tous les mois, soit 15 entraînements complets et disponibles sur ton espace.
- Un **accompagnement alimentaire** qui te donne toutes les informations pour manger sainement et en adéquation avec tes besoins.
- **Tous les exercices visibles sous forme de tutos** qui sont intégrés à chacune des séances.
- **Des bonus** : Idées recettes, Les Meilleurs compléments alimentaires, Des plans alimentaires types en fonction de ton profil etc...

Je t'explique tout ici :



J'avais pour objectif de perdre un peu de gras et surtout de gagner du muscle.

J'ai été ravi de ces 3 mois de coaching qui ont été évolutifs de semaine en semaine, adapté à ma morphologie, à mon niveau et au matériel que j'avais à disposition.

Les résultats que j'ai eu sont une augmentation de la masse musculaire, de la perte de gras et une amélioration générale de la condition physique.

Sur la balance ça m'a donné -3kg et surtout un corps plus musclé, ce qui était mon objectif de départ.

Et le tout sans aucune frustration alimentaire et ça, ça a été une vraie bonne surprise pour moi.

Je suis très satisfait des résultats et je continue ma progression !

SUIS-MOI SUR LES RÉSEAUX !

