



**FIT**   
& **FUN**  


**CAHIER**  **DE**  
 **VACANCES**



**Jonathan JOVER**

# BIENVENUE DANS TON CAHIER DE VACANCES



👋 Moi, c'est Jo, ton coach pour cet été !

Je suis **coach sportif diplômé d'État depuis 2009** et je me suis spécialisé dans ce que je pratique au quotidien : **la musculation à la maison.**

🎯 Mon objectif ?

T'aider à te sentir **plus fort·e, plus en forme, plus confiant·e** — **sans avoir besoin d'une salle de sport !**

👨‍👦 J'ai **37 ans**, je suis papa comblé d'un **garçon de 10 ans** et de **jumelles pleines d'énergie de 5 ans.**

👉 Autant te dire que **je sais ce que c'est que de vouloir prendre soin de soi tout en jonglant avec un quotidien chargé !**

## 🌟 Pourquoi ce cahier de vacances ?

J'ai créé ce cahier avec une idée simple :

**Te permettre de continuer à bouger tout l'été :**

- ➔ **Sans pression**
- ➔ **Sans contrainte**
- ➔ **Et surtout gratuitement**

Parce que ta santé, ton bien-être et ton énergie ne prennent pas de vacances 🌿

J'avais à cœur de te proposer un outil :

- Fun
- Motivant
- Facile à suivre, peu importe où tu te trouves

Ce cahier, c'est aussi :

- ✓ Une manière de **rester connectés**
- ✓ De **partager encore plus ensemble**
- ✓ De te montrer que **le sport peut (et doit) rester un plaisir**, même en plein été

On va **transpirer, rigoler, cuisiner, apprendre, se challenger...**

👉 et **passer un super moment ensemble** ❤️

🕒 Je n'ai pas créé ce cahier pour te promettre une transformation magique.

Mais bien pour t'inviter à :

- **rester à l'écoute de ton corps**
- **bouger avec plaisir**
- **et découvrir mon univers de la muscu à la maison**

📺 Je suis le créateur de la chaîne YouTube "**Musculation à la maison by Jo**", où je partage depuis plusieurs années des entraînements **accessibles, efficaces et motivants.**

📖 J'ai conçu plusieurs programmes de musculation à la maison comme :

- **GLOW UP Training**
- **DM8S**
- **90 jours pour un physique sec et musclé**

🔥 J'organise aussi des challenges de muscu maison, avec :

- des **séances en vidéo avec moi**
- des **LIVES ENTRAÎNEMENTS** pour transpirer ensemble

Et je suis **co-créateur du programme M6S (Musclé en 6 semaines)** avec l'équipe de Move Your Fit.

Prêt·e à bouger avec moi ?

C'est parti ! ✨

Jonathan Jover

2



# QUE VAS-TU TROUVER DANS CE CAHIER DE VACANCES ?

Pendant **8 semaines**, tu vas retrouver **3 séances vidéo par semaine** directement sur ma chaîne YouTube – à faire **à la maison, en vacances, en famille, où tu veux, quand tu veux !**

Mais ce n'est pas tout... ✨

J'ai glissé dans ces pages :

- 🏆 des **défis sportifs**
- 🎲 des **jeux et des quiz**
- 🍓 des **recettes bien-être**
- 💡 des **conseils pratiques**
- 🎁 et **plein de petites surprises** pour que tu passes un été **actif, positif et surtout... kiffant !**

Que tu sois :

- **débutant·e**
  - **en reprise**
  - **déjà super régulier·e**
  - ou juste **motivé·e à bouger cet été...**
- 👉 Ce cahier est là pour **t'accompagner pas à pas, avec bienveillance et bonne humeur !**



🚀 **Prête à démarrer ?**

Alors prends :

- tes **haltères** (ou 2 bouteilles d'eau),
- ton **tapis** (ou une serviette !)

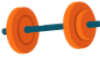


Et embarque avec moi pour un été **100% énergie, fun et renforcement !** ✨



# SEMAINE 1

7 au 13 juillet

## Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

## Astuce de la semaine

**Les pauses et les étirements ne freinent pas ta progression... ils l'accélèrent !**

Quand tu récupères bien, ton corps se reconstruit, tes muscles se renforcent et ton énergie revient.

🌟 **Résultat** : tu progresses plus vite, avec moins de fatigue et de risques de blessure.

➡ **Moralité** : une pause, ce n'est pas reculer, c'est charger la batterie pour aller plus loin ! Et pense à faire une séance de stretching les jours sans training 😊



[https://youtu.be/6Y\\_RmM\\_k0A](https://youtu.be/6Y_RmM_k0A)



<https://youtu.be/XQt4ARxk8Mw>



# LES SÉANCES DE SPORT



**HIIT Musculation - Cardio - À la maison**

[https://youtu.be/Cc2OFibLg\\_8](https://youtu.be/Cc2OFibLg_8)



**3 exercices pour développer ses abdominaux**

<https://youtu.be/Sdj3oEtpu1M>



**Défi Pompes-Gainage - Musculation**

<https://youtu.be/RWnurBaGmz0>



# BODY CHECK

## Mon point de départ

**Comment je me sens cette semaine (corps et esprit) ?**

- Fatigué.e mais motivé.e
- Stressé.e ou tendu.e
- Plutôt en forme
- Un peu HS mais plein.e de bonne volonté
- Autre :

**Mon niveau d'activité en ce moment :**

- J'ai un mode de vie plutôt sédentaire
- Je marche ou je bouge un peu au quotidien
- Je fais déjà un peu de sport chaque semaine
- Je suis régulièr.e mais je veux un vrai coup de boost

## Mes repères physiques

**Pour mieux suivre tes progrès, note tes mesures de départ.**

Quelques soient les chiffres aujourd'hui, rappelle toi que ce qui compte c'est le chemin que tu vas parcourir vers ton objectif et comment tu te sentiras dans quelques semaines 😊

	Poids (kg)	Tour de taille (cm)	Tour de hanches (cm)	Tour de poitrine (cm)	Tour de cuisses (cm)	Tour de bras (cm)
...../...../.....						

**On ne cherche pas à être parfait.e.  
On cherche à être fièr.e de soi !**

# BODY CHECK



## Ma photo “point de départ” (à garder pour moi)

Colle ici une photo de toi, debout, en tenue de sport (face et profil si tu veux).

☞ Conseil : même lumière, même fond, même posture que pour la photo finale en semaine 8.



## Mes mini-objectifs pour les 8 semaines

- ✓ Me bouger au moins 3 fois par semaine
- ✓ Manger plus équilibré sans me priver
- ✓ Boire plus d'eau chaque jour
- ✓ Reprendre confiance en mon corps
- ✓ Me prouver que je peux aller au bout d'un programme

Ajoute les tiens ici :

+ \_\_\_\_\_  
+ \_\_\_\_\_

## Mon intention pour cet été

(Mets ici ce qui t'a poussée à télécharger ce cahier, à faire de la place dans ton emploi du temps, à prendre ce temps pour TOI.)





# BINGO DE L'ÉTÉ

Voici quelques idées que tu peux faire au quotidien et qui feront la différence sur tes objectifs :

(Coche au fil de l'été les actions que tu as faites. Et évidemment tu peux mettre plusieurs croix si tu les as réalisées plus d'une fois 😊)

✅ J'ai fait les 3 séances cette semaine	🥗 J'ai cuisiné une recette healthy du cahier	💧 J'ai bu 2L d'eau dans la journée	🕒 J'ai tenu une planche de 1 min (ou plus !)
🚶 J'ai marché au moins 7 000 pas dans une journée	🧘 J'ai pris 5 minutes pour respirer/méditer	😄 J'ai fait une séance même sans motivation	🚫 J'ai fait une journée sans réseaux sociaux
📺 J'ai mangé en pleine conscience (sans écran)	📅 J'ai planifié mes séances de la semaine	🧠 J'ai appris quelque chose sur mon corps ou l'alimentation	🍳 J'ai pris un petit-déjeuner équilibré
🕒 J'ai fait une séance express de 5 min	📍 J'ai fait une séance en extérieur	📷 J'ai pris une photo de mon assiette colorée	🥗 J'ai ajouté + de légumes dans un repas
💃 J'ai bougé juste pour le plaisir (danser, sauter, etc.)	🎧 J'ai écouté un podcast ou une playlist motivante	📖 J'ai écrit mon ressenti après une séance	🍷 Je n'ai pas culpabilisé après un apéro ou un craquage
🍳 J'ai mangé une protéine à chaque repas pendant 1 jour	☀️ Je me suis exposé·e au soleil en pleine conscience	🛏️ J'ai dormi au moins 7h d'affilée	📱 J'ai partagé un moment ou une victoire sur Instagram
🌟 J'ai tenté un nouvel exercice ou une nouvelle recette	💬 J'ai motivé quelqu'un d'autre à bouger	🏆 Je suis fier·e de moi et je me le dis à voix haute	📖 J'ai relu un conseil du cahier de vacances
👉 J'ai rangé un espace chez moi pour avoir mes affaires de sport à portée de main	🥤 J'ai préparé un smoothie maison	😌 J'ai pris soin de moi d'une façon non-sportive (massage, détente, etc.)	📅 Je n'ai pas sauté 2 séances d'affilée cette semaine

# QUEL LE ATHLÈTE DE MUSCU MAISON ES-TU ?

Tu bouges chez toi, parfois en baskets, parfois en chaussettes... Mais sais-tu vraiment quel est ton style ?

## 1. Quelle est ta séance idéale ?

- A - Structurée, avec un plan précis
- B - Sur le moment, selon mon énergie
- C - En musique et en legging licorne
- D - Avec chrono, carnet et progression à la clé

## 2. Ton créneau préféré pour t'entraîner ?

- A - Avant 8h, café à la main
- B - Quand j'ai un trou dans la journée
- C - Entre deux épisodes de série
- D - À heure fixe, comme un pro

## 3. Que fais-tu si tu n'as pas la motivation ?

- A - Je fais quand même, même si c'est court
- B - Je change d'exercice ou je danse à la place
- C - J'enfile ma tenue comfy, ça suffit à me booster
- D - Je relis mes objectifs, je suis là pour progresser

## 4. Ton équipement favori ?

- A - Haltères, tapis, élastiques... la base
- B - Une chaise, une bouteille, mon corps suffit
- C - Mon legging préféré et ma playlist
- D - Mon appli de suivi, mes repères, mes temps

## 5. Pendant la séance, tu es plutôt...

- A - Concentré·e mais cool
- B - Créatif·ve, je mixe les exercices
- C - En selfie ou en story
- D - Focalisé·e, je note mes perfs

## 6. Tes séances durent en général :

- A - 30 minutes pile
- B - Ça dépend du mood
- C - Le temps de suer, pas plus
- D - 45 minutes à 1h, bien cadré

## 7. Quand tu parles de sport, tu dis :

- A - "C'est mon rendez-vous bien-être"
- B - "C'est mon exutoire du moment"
- C - "C'est fun quand je choisis comment je bouge"
- D - "C'est ma routine, comme me brosser les dents"

## 8. Ton repas post-séance préféré ?

- A - Porridge + fruits
- B - Smoothie protéiné maison
- C - Tartine d'avocat avec œuf cœur coulant
- D - Riz, légumes vapeur, filet de poulet : efficace !

## 9. Ce que tu écoutes en t'entraînant ?

- A - Une playlist chill ou un podcast
- B - Des sons qui me font danser
- C - Une série Netflix en fond
- D - Mon chrono qui bipe, sinon rien 😊

## 10. Ta plus grande fierté sportive ?

- A - Avoir tenu 3 semaines sans lâcher
- B - Avoir bougé même quand c'était compliqué
- C - Avoir aimé ça (pour de vrai)
- D - Avoir vu des résultats concrets et mesurés

💬 **Compte le nombre de A, B, C et D dans tes réponses au questionnaire.**  
→ La lettre dominante te révèle ton style 📌

### ☀️ **Discipliné.e du matin (majorité de A)**

Tu es régulier.e, organisé.e et tu aimes ton petit rituel sportif du matin. Tu fais passer ton bien-être en priorité, sans pression mais avec constance.

💡 Ce qui te booste : des séances courtes, claires, efficaces

🎯 Ton challenge : garder ton plaisir intact, même quand tu suis un plan

### 🎨 **Improvisateur.trice inspiré.e (majorité de B)**

Tu es créatif.ve, intuitif.ve, tu ressens tes envies et tu t'adaptes. Tu fais du sport pour le plaisir, pas pour les perfs.

💡 Ce qui te booste : la liberté, la variété, l'écoute de toi

🎯 Ton challenge : créer un peu plus de cadre pour tenir sur la durée

### 🧘♀️ **La Reine/ Le Roi des haltères en pyjama (majorité de C)**

Tu pratiques avec style et décontraction. Le sport doit rester fun, simple, et compatible avec ta vie (et ton canapé).

💡 Ce qui te booste : une ambiance douce, ta playlist préférée

🎯 Ton challenge : te rappeler que bouger reste une priorité, même en pilou

### 🧠 **Le Coach dans l'âme (majorité de D)**

Tu es structuré.e, motivé.e, tu veux des résultats et tu es prêt.e à bosser pour. Le sport fait partie de ton identité.

💡 Ce qui te booste : les chiffres, les progrès visibles, les objectifs

🎯 Ton challenge : lâcher un peu le contrôle et te reconnecter au plaisir pur

## BILAN

### Mon niveau d'énergie cette semaine :

Fatigué.e zzz

Moyen.ne 💡

Boosté.e 💪

### Les 3 points positifs cette semaine 🇨🇪

1 .....  
.....

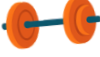


2 .....  
.....

3 .....  
.....

# SEMAINE 2

14 au 20 juillet

## Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

## Astuce de la semaine

### Bouge tôt le matin !

Profite de la fraîcheur matinale (5h30-6h) pour t'entraîner :

- ✓ Les enfants dorment encore, c'est ton moment à toi
- ✓ Tu évites la chaleur
- ✓ Tu assures ta régularité sans stress



# LES SÉANCES DE SPORT



Musculation sans matériels - Full body

<https://youtu.be/7mdHtrZmnRU>



Circuit Abdos Bétons - Ventre plat

<https://youtu.be/OdgnBjxtf-0>



Circuit express - Biceps triceps musclés

<https://youtu.be/KlwsOIUECTU>





# QUEL EST TON PROFIL ALIMENTAIRE DE L'ÉTÉ ?

Un test fun, pour mieux te connaître... et repartir avec quelques conseils pour savourer l'été tout en respectant ton corps (et ta digestion 😊).

**Objectif : zéro culpabilité, 100 % plaisir + équilibre.**

## 1. Il est 10h30, ton ventre grogne doucement... tu fais quoi ?

- A. Je croque une pêche juteuse ou une poignée de cerises 🍒
- B. J'avais prévu une collation ! Energy balls maison au frigo.
- C. Je prends mon smoothie mangue-banane glacé, direction le hamac.
- D. J'en profite pour allumer le barbecue. Autant prendre un peu d'avance 😊

## 2. Ta spécialité culinaire des vacances, c'est :

- A. Une salade de fruits XXL qui fait office de dessert... et de goûter.
- B. Un plat complet préparé le dimanche pour tenir toute la semaine.
- C. Une gourde pleine de vitamines et un blender qui te suit partout.
- D. Les brochettes maison (oui, même les légumes sont grillés !)

## 3. Quand tu prépares tes repas, tu penses avant tout à :

- A. Ce qui est rapide, frais et à base de fruits ou crudités.
- B. L'équilibre des macros. Et à ne rien gâcher.
- C. Ce que je peux manger debout, à la plage ou dans le train.
- D. Ce qui va régaler tout le monde à table... et moi le-la premier-e !

## 4. Ta boisson phare de l'été ?

- A. Eau pétillante + rondelles de fruits.
- B. Infusion glacée au citron-gingembre (faite maison, of course).
- C. Jus mixé minute, avec glaçons et menthe fraîche.
- D. Eau citronnée... pour patienter avant l'apéro.

## 5. À quoi ressemble ton petit-déj' estival idéal ?

- A. Un bol de fruits, du yaourt, quelques graines.
- B. Porridge overnight ou pancake protéiné prêt à emporter.
- C. Smoothie bowl multicolore décoré comme une œuvre d'art.
- D. Tartines, œufs brouillés, et tout ce qui cale bien.

## 6. Quand tu fais les courses en été, tu es du genre à...

- A. Rentrer avec des fruits et légumes à foison.
- B. Optimiser pour cuisiner 3 repas avec les mêmes ingrédients.
- C. Chercher des snacks nomades et cool à manger partout.
- D. Craquer pour des épices et des sauces à tester au BBQ.

## 7. Niveau organisation repas pendant les vacances :

- A. Je vis au jour le jour, selon l'inspiration et la fraîcheur du marché.
- B. Je fais un plan pour toute la semaine. Sinon, c'est le bazar.
- C. J'ai toujours une solution portable et vitaminée sous la main.
- D. J'improvise... mais j'ai toujours des trucs à griller au congélo.

## 8. Tu penses quoi des glaces l'été ?

- A. Franchement, une sorbet fraise maison, c'est la vie !
- B. Je les fais maison au skyr ou au yaourt végétal, sans sucre ajouté.
- C. C'est mon plaisir post-smoothie après une session bronzette.
- D. Une boule après le BBQ ? Obligé-e.

**9. Ton plus grand défi l'été côté alimentation ?**

- A. Ne pas me nourrir uniquement de pastèque.
- B. Trouver des repas équilibrés en déplacement.
- C. Manger varié quand je n'ai ni cuisine ni frigo.
- D. Résister aux apéros à rallonge.

**10. Ton placard d'été contient toujours :**

- A. Des fruits secs, des graines, du muesli.
- B. Des bocaux, du quinoa, des légumes grillés en conserve.
- C. Des compotes à boire, des barres crues, des graines.
- D. Des sauces BBQ, des épices et un bon stock de papier alu.

**11. À la plage/piscine, tu préfères grignoter :**

- A. Des fruits frais dans un tupperware.
- B. Une salade complète préparée le matin.
- C. Une gourde de smoothie + un encas protéiné.
- D. Des chips... mais version légume et cuites au four.

**12. Tu es invité-e à un pique-nique, tu apportes :**

- A. Une salade sucrée-salée fraîche et colorée.
- B. Des wraps faits maison bien roulés.
- C. Des smoothies glacés à partager.
- D. Des brochettes de légumes marinés.

**13. Un conseil que tu donnes souvent autour de toi :**

- A. "Les fruits, c'est la vie."
- B. "Prépare un peu à l'avance et tu mangeras mieux."
- C. "Mange ce que tu peux prendre dans ta main."
- D. "Un repas sain peut être ultra gourmand."

**14. Si tu étais un ingrédient de l'été, tu serais :**

- A. Une pastèque croquante et désaltérante.
- B. Des lentilles corail cuites à la perfection.
- C. Un ananas juteux ou un citron givré.
- D. Une aubergine grillée bien assaisonnée.

**15. Ton rapport à l'alimentation en été c'est plutôt :**

- A. Fraîcheur, instinct et plaisir
- B. Prévu, simple et équilibré
- C. Pratique, vitaminé et rapide
- D. Savoureux, convivial et généreux

 **Résultats : découvre ton profil !**

 **Majorité de A : Le-la Grignoteur-se de fruits**

Toujours une barquette de framboises ou un quartier de melon pas loin. Tu manges frais, instinctif et coloré. Bravo pour tes choix sains ! Pense juste à ajouter un peu de protéines pour l'effet coupe-faim



 **Majorité de B : L'Adepte du batchcooking des vacances**

Tu penses "équilibre + gain de temps". Tu prépares, tu planifies, et ça te libère l'esprit. N'oublie pas de garder une place pour l'impro, la gourmandise, et le plaisir de manger en pleine conscience.

 **Majorité de C : Le-la baroudeur-se smoothie sur la plage**

Ton blender est ton BFF. Tu aimes le fun, le nomade, le nutritif express. Juste un petit rappel : ne laisse pas trop de place aux sucres rapides, même s'ils viennent des fruits.

 **Majorité de D : Le-la BBQ Master... version healthy** 😊

Tu aimes cuisiner pour les autres, tu kiffes les repas partagés, et tu as trouvé ton équilibre version grillades maîtrisées. Continue à twister tes recettes pour mixer saveurs et bienfaits !

# OUI, TU PEUX TE MUSCLER À LA MAISON !

Construire un corps tonique et musclé ne nécessite ni salle de sport, ni heures interminables d'entraînement. Voici 3 idées reçues à oublier tout de suite :

## MYTHE N°1

✗ "Il faut absolument aller à la salle pour prendre du muscle"

✓ **La vérité** : Avec le bon matériel (haltères, poids du corps...), une méthode bien pensée et de la régularité, la musculation à la maison fonctionne très bien !

→ Moins de contraintes, plus d'efficacité.

## MYTHE N°2

✗ "Le cardio, c'est le meilleur moyen de perdre du gras"

✓ **La vérité** : Le cardio aide, mais la musculation est bien plus puissante pour brûler des graisses sur le long terme.

→ Elle booste ton métabolisme, même au repos.

## MYTHE N°3

✗ "Il faut s'entraîner tous les jours pendant 2h"

✓ **La vérité** : Trop t'entraîner = contre-productif !

→ En 45 minutes bien dosées, avec de l'intensité, tu fais bien plus que 2h mal gérées. Et le repos est essentiel pour construire du muscle.

🎯 **Le combo gagnant :**  
une méthode efficace + de l'intensité + de la régularité  
= un corps transformé à la maison

# AU DINER

## BROCHETTES DE POULET MARINÉ & LÉGUMES GRILLÉS

### ✓ Ingrédients (pour 2 à 3 personnes)

#### Pour les brochettes :

- 400 g de filet de poulet
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 150 g de champignons de Paris
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1 citron
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à café de thym séché (ou herbes de Provence)
- Sel, poivre

#### 👨‍🍳 Préparation :

##### 1. Prépare la marinade :

- Coupe le poulet en cubes moyens.
- Dans un saladier, mélange l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché, le thym, sel et poivre.
- Ajoute les morceaux de poulet et laisse mariner au moins 1h au frigo (idéalement 3-4h).

##### 2. Coupe les légumes :

- Coupe la courgette en demi-rondelles épaisses.
- Coupe les poivrons en carrés de 3 cm.
- Coupe les champignons en deux (ou laisse-les entiers s'ils sont petits).

##### 3. Monte les brochettes :

- Sur des pics en bois (trempés dans l'eau 10 min au préalable) ou en métal, alterne : poulet mariné, courgette, poivron, champignon, etc.



#### Pour le tzatziki express :

- 150 g de yaourt grec (ou skyr)
- ½ concombre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail râpée (optionnel)
- Menthe ou aneth ciselée (facultatif)
- Sel, poivre

#### 🌿 À servir avec :

- Une salade de roquette ou de boulgour
- Un filet de citron frais sur les brochettes
- Le tzatziki bien frais à côté pour tremper

#### 4. Cuisson au barbecue (ou plancha) :

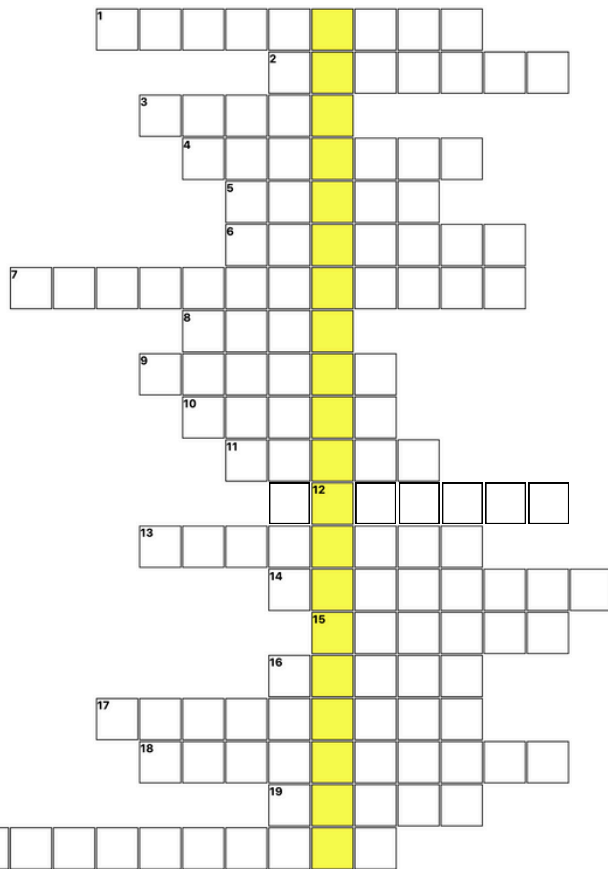
- Fais griller les brochettes environ 10 à 12 minutes, en les retournant régulièrement. Le poulet doit être bien cuit, doré à l'extérieur et juteux à l'intérieur.

#### 5. Prépare le tzatziki :

- Râpe le concombre et presse-le dans un torchon pour enlever l'excès d'eau.
- Mélange avec le yaourt grec, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, sel, poivre et les herbes.

# MOTS-MUSCLÉS

Trouve le mot qui correspond à chaque définition et devine le mot caché !



1. Mouvement pour allonger les muscles et améliorer la souplesse.
2. Autre nom des pompes, pour renforcer le haut du corps.
3. Famille de muscles de la ceinture abdominale.
4. Enchaînement d'exercices avec peu ou pas de pause.
5. Mouvement de flexion des jambes pour muscler les cuisses et les fessiers.
6. Petit équipement à tenir dans chaque main pour ajouter de la charge.
7. Période de repos après une séance pour permettre la reconstruction musculaire.
8. Méthode d'entraînement avec intervalles à haute intensité.
9. Activité visant à améliorer le souffle et l'endurance.
10. Phase essentielle entre les séances pour la récupération.
11. Exercice de jambes alternant des pas en avant ou arrière avec flexion.
12. Exercice statique pour renforcer la sangle abdominale.
13. Capacité d'un muscle ou d'une articulation à bouger librement.
14. Unité d'énergie brûlée ou consommée par le corps.
15. Tissu contractile qui permet le mouvement et la force.
16. Tige métallique pour ajouter des poids et effectuer des mouvements lourds.
17. Bande résistante utilisée pour ajouter de la difficulté aux mouvements.
18. Muscle profond des abdos, stabilisateur du tronc.
19. Personne qui guide et motive pendant les entraînements.
20. Étape pour préparer le corps à l'effort et éviter les blessures.

**Solution :** 1. Étirement, 2. Push-up, 3. Abdos, 4. Circuit, 5. Squat, 6. Haltère, 7. Récupération, 8. HIIT, 9. Cardio, 10. Repos, 11. Fente, 12. Gainage, 13. Mobilité, 14. Calories, 15. Muscle, 16. Barre, 17. Élastique, 18. Transverse, 19. Coach, 20. Échauffement

# RELIE L'ALIMENT À SON MACRONUTRIMENT PRINCIPAL



- a. Protéines
- b. Glucides
- c. Lipides



- 1. Avoine
- 2. Blanc de poulet
- 3. Saumon
- 4. Lentilles
- 5. Avocat
- 6. Quinoa
- 7. Yaourt grec nature
- 8. Huile d'olive
- 9. Œufs
- 10. Banane



Solution : 1-b, 2-a, 3-c, 4-a, 5-c, 6-b, 7-a, 8-c, 9-a, 10-b

## BILAN

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point je suis satisfait.e de ma semaine ?

1
  2
  3
  4
  5
  6
  7
  8
  9
  10
  ☆

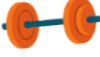


Les 3 points que je veux améliorer 🚀

1 .....  
 .....  
 .....  
 2 .....  
 .....  
 .....  
 3 .....  
 .....  
 .....

# SEMAINE 3

21 au 27 juillet

## Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

## Astuce de la semaine

### Active-toi dehors

Randos, paddle, balade, jeux... Profite du plein air :

- ✓ Ça libère la tête
- ✓ Tu partages des moments conviviaux
- ✓ Ton corps récupère autrement qu'avec des séances classiques



# LES SÉANCES DE SPORT



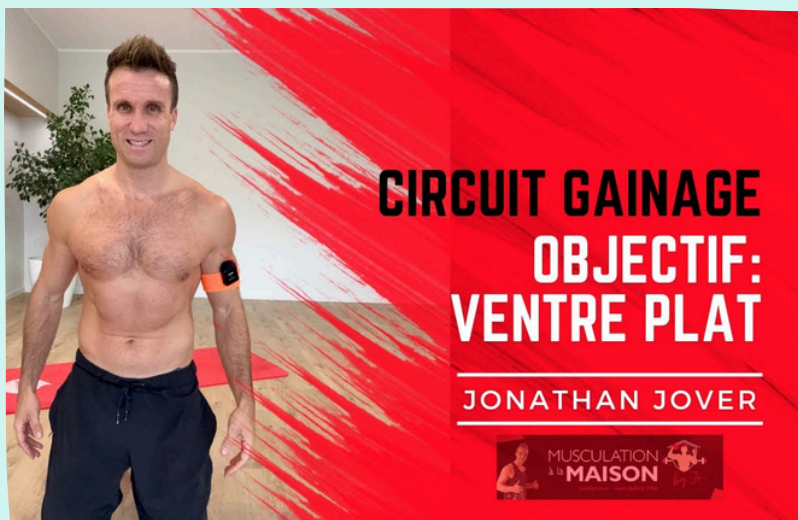
**TABATA MUSCU au poids du corps**

[https://youtu.be/pA\\_ZUlsvP6E](https://youtu.be/pA_ZUlsvP6E)



**Circuit Gainage - Objectif Ventre Plat**

<https://youtu.be/KzCy2FamjPg>



**Circuit musculation fessiers et cuisses avec haltères**

[https://youtu.be/l8PBFb\\_efjk](https://youtu.be/l8PBFb_efjk)





# QUEL EST LE MEILLEUR MATÉRIEL POUR SE MUSCLER À LA MAISON ?

Tu es maman ou papa, ton temps est précieux, mais tu veux un corps tonique et musclé ? La solution est simple : les haltères.

## ★ Pourquoi les haltères sont ton meilleur allié ?

### 1. Efficacité + gain de temps

- ✓ Quelques mouvements bien choisis suffisent pour travailler tout ton corps
- ✓ Parfait pour les plannings serrés !

### 2. Mini espace, maxi résultats

- ✓ Deux haltères = zéro encombrement
- ✓ Pas besoin d'un home gym complet



### 3. Silhouette tonique garantie

- ✓ Tu raffermis bras, jambes, fesses...
- ✓ Pas de risque de "trop gonfler", juste un corps dessiné et harmonieux

### 4. Adapté à ton niveau

- ✓ Débute léger, puis augmente au fur et à mesure
- ✓ Tu progresses en toute sécurité



### 5. Fun et variété

- ✓ Adieu la routine des exercices au poids du corps
- ✓ Tu gardes la motivation avec des entraînements variés



*Une simple paire d'haltères te permet de gérer ta vie pro, ta vie de famille et ton entraînement, sans rien sacrifier.*

# VRAI OU FAUX ?



🎯 Muscu à la maison : tu y crois ou pas ?

7 affirmations : à toi de dire si c'est vrai ou faux...

**Il faut absolument aller à la salle pour prendre du muscle**

❌ Faux

Avec des exercices au poids du corps bien choisis, de la régularité et une surcharge progressive (intensité, volume, temps sous tension...), on peut prendre du muscle chez soi.

❌ Faux

**Faire des pompes tous les jours suffit pour avoir un haut du corps musclé**

Les pompes sont efficaces, mais elles ne ciblent pas tous les muscles (dos, biceps...). Un programme équilibré est essentiel.

**Le gainage est un super exercice pour renforcer la sangle abdominale**

✅ Vrai

Le gainage (si bien réalisé) travaille en profondeur le transverse, les obliques, et aide à stabiliser tout le corps.

✅ Vrai, mais...

**Faire du sport à jeun brûle plus de graisse**

C'est vrai en théorie, mais ce n'est pas adapté à tout le monde. Ce n'est pas indispensable pour progresser, et l'essentiel reste ta dépense calorique globale et ton alimentation.

**Tu dois t'entraîner au moins 1h pour que ce soit efficace**

❌ Faux

Des séances de 20 à 30 minutes bien construites suffisent largement, surtout quand tu bosses avec intensité. La clé = régularité + progressivité.

❌ Faux

**Les femmes risquent de devenir trop musclées si elles font de la muscu**

C'est un mythe ! La prise de masse musculaire chez les femmes est plus lente à cause des hormones. Résultat : une silhouette tonique, pas "masculine".

**Il vaut mieux faire les exercices lentement que rapidement**

✅ Vrai

Travailler lentement permet de mieux sentir les muscles, d'éviter les compensations, et d'augmenter le temps sous tension = meilleur recrutement musculaire !

# QUEL EST LE CARBURANT DE TA MOTIVATION ?

👉 **Le quiz pour découvrir ce qui te fait bouger (et ce qui peut te freiner)...**

💡 **Objectif : mieux te connaître pour rester régulier·ère sans pression, mais avec plaisir !**

**1 : Quand tu entends "entraînement", tu penses surtout à...**

- A) Un moment programmé dans ma journée
- B) Une occasion de repousser mes limites
- C) Un rendez-vous avec mon groupe ou ma team
- D) Le bien-être que je ressens après

**2 : Ton plus grand kiff après une séance ?**

- A) Cocher "fait" dans mon agenda
- B) Sentir que j'ai tout donné
- C) Partager mes sensations avec d'autres
- D) Être détendu·e et de bonne humeur

**3 : Quand tu arrêtes de bouger, c'est souvent parce que...**

- A) Ta routine a été chamboulée
- B) Tu ne trouves plus de défi motivant
- C) Tu te sens seul·e dans ton coin
- D) Tu oublies à quel point ça te fait du bien

**4 : Ce que tu préfères dans une séance :**

- A) Savoir ce qui vient et suivre le plan
- B) Tenter un nouvel exercice, un nouveau format
- C) Encourager les autres et être encouragé·e
- D) Te connecter à ton corps et tes sensations

**5 : Ton moment préféré pour t'entraîner ?**

- A) Le matin, pour cadrer ma journée
- B) Quand tu es boosté·e, même à l'improviste
- C) À l'heure du live avec ta team
- D) Quand tu en ressens le besoin

**6 : Le mot qui te parle le plus ?**

- A) Discipline
- B) Challenge
- C) Connexion
- D) Détente

**7 : Ce que tu as toujours sur toi ou dans ta tête :**

- A) Un planning clair
- B) Une idée d'objectif à atteindre
- C) Un message du groupe ou un coach
- D) Le souvenir de la sensation post-séance

**8 : Quand tu es à fond, on dirait que tu...**

- A) Es super organisé·e
- B) Te dépasses constamment
- C) Es inspiré·e par le collectif
- D) Émanes une sérénité contagieuse

**9 : Ton meilleur moyen de garder le rythme ?**

- A) Bloquer des créneaux fixes
- B) Te lancer un défi sur 4 ou 8 semaines
- C) Faire partie d'un programme ou d'un groupe
- D) Écouter ton corps et suivre ton flow

**10 : Tu choisis un programme parce qu'il...**

- A) S'intègre facilement dans ton planning
- B) Te pousse à sortir de ta zone de confort
- C) Propose des lives ou un groupe privé
- D) Te donne une sensation de mieux-être global

**11 : Ton frein n°1 c'est...**

- A) Le manque de structure
- B) La routine qui t'endort
- C) L'isolement
- D) L'oubli de tes sensations positives

**12 : Ce que tu dis souvent à propos du sport :**

- A) "C'est une habitude comme une autre."
- B) "Je fais ça pour me prouver que je peux y arriver."
- C) "À plusieurs, c'est toujours plus motivant !"
- D) "Je le fais pour me sentir bien dans ma peau."

**13 : Ta playlist idéale pendant le sport :**

- A) Rien. Juste mon timer.
- B) Du son qui booste à fond !
- C) Une musique partagée avec les copines/copains
- D) Quelque chose de doux ou rythmé selon ton mood

**14 : Si tu loupes une séance, tu...**

- A) La décales dans ton planning
- B) La remplaces par un petit challenge express
- C) Préviens le groupe pour qu'on t'encourage
- D) T'écoutes, sans culpabilité

**15 : Pour toi, bouger c'est surtout...**

- A) Une habitude structurante
- B) Un moyen de te dépasser
- C) Une source de lien humain
- D) Une façon de te reconnecter à toi-même



**🌞 Résultats : découvre ce qui te fait avancer !**

Compte le nombre de réponses par lettre pour découvrir ton moteur principal.

**Majorité de A : "La routine = ma boussole"**

Tu es une personne organisée : quand le sport est dans ton emploi du temps, rien ne t'arrête.

💡 **Astuce motivation** : Programme tes séances comme des rendez-vous fixes. Tu adores suivre un plan !

**Majorité de B : "Les défis = mon kiff"**

Tu carbures à l'adrénaline ! Ce qui t'anime, c'est de te prouver que tu peux y arriver.

💡 **Astuce motivation** : Fixe-toi des challenges réguliers (niveaux, durées, intensité). Tu vises toujours plus haut !

**Majorité de C : "Le soutien du groupe = ma rampe de lancement"**

Tu avances mieux à plusieurs. L'énergie des autres te pousse vers le haut.

💡 **Astuce motivation** : Intègre un groupe, un challenge collectif ou des séances en live. Tu n'aimes pas te sentir seul·e.

**Majorité de D : "Le bien-être post-séance = mon moteur"**

Tu es connecté·e à ton corps et à ton ressenti. Ce qui compte pour toi, c'est comment tu te sens après.

💡 **Astuce motivation** : Garde une trace de tes sensations après chaque séance (journal, photo, note). Le plaisir est ta boussole.

# 3 PETITS DEJ' HEALTHY



## OVERNIGHT OATS À LA VANILLE ET FRUITS ROUGES

### ✓ Ingrédients (pour 1 portion)

- 40 g de flocons d'avoine
- 100 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 yaourt grec nature (ou skyr)
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 scoop de protéine végétale goût vanille (ou whey si tu préfères)
- 50 g de myrtilles
- 50 g de framboises
- Toppings optionnels : amandes effilées, noix de coco râpée, quelques graines de chia supplémentaires

### 👩🍳 Préparation (5 min la veille, zéro effort le matin) :

1. Dans un bocal ou un bol, verse les flocons d'avoine, les graines de chia, la protéine en poudre, le yaourt et le lait végétal.
2. Mélange bien pour éviter les grumeaux, jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Ajoute les fruits rouges, entiers ou légèrement écrasés pour plus de goût.
4. Couvre et laisse reposer toute la nuit au réfrigérateur (au moins 6 heures).
5. Le matin, ajoute tes toppings : quelques amandes effilées, un filet de sirop d'érable ou des graines supplémentaires pour le cro

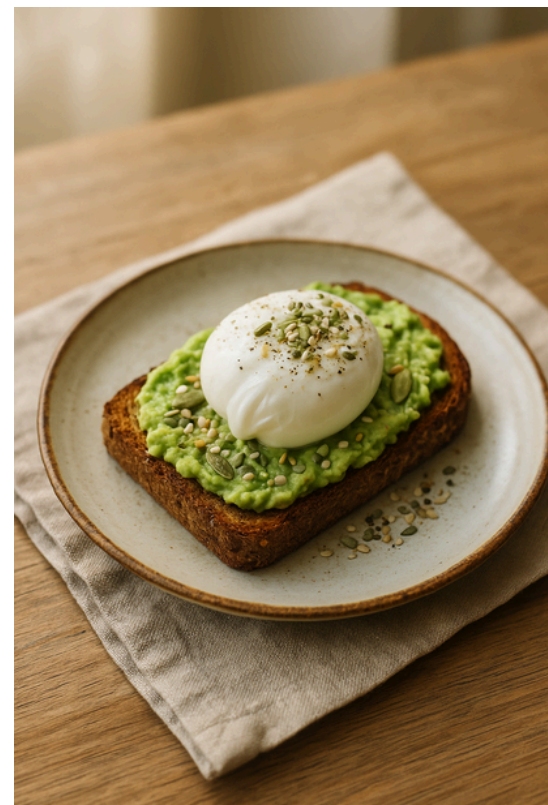
## TOAST ŒUF-AVOCAT & GRAINES

### ✓ Ingrédients (pour 1 portion)

- 1 tranche de pain complet ou aux céréales
- ½ avocat mûr
- 1 œuf frais
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 c. à soupe de graines (chanvre, courge, lin, sésame...)

### 👩🍳 Préparation :

1. Fais griller la tranche de pain.
2. Pendant ce temps, fais bouillir de l'eau dans une petite casserole, puis poche l'œuf : casse-le dans une tasse, forme un tourbillon dans l'eau frémissante avec une cuillère et verse l'œuf doucement. Laisse cuire 2-3 min.
3. Écrase l'avocat avec le jus de citron, sel et poivre.
4. Étale la purée d'avocat sur le toast chaud.
5. Dépose l'œuf poché sur le dessus, ajoute les graines, un filet d'huile d'olive si souhaité, et savoure aussitôt.



# SMOOTHIE BOWL TROPICAL AU TOFU SOYEUX

## ✓ Ingrédients (pour 1 portion)

- 1 petite banane
- ½ mangue bien mûre
- 100 g de tofu soyeux (source de protéines végétales)
- 80 ml de lait de coco léger
- 1 c. à soupe de flocons de pois chiches (ou d'avoine)
- Toppings : amandes effilées, noix de coco râpée, dés de mangue, graines de chia

## 👩🍳 Préparation :

1. Dans un blender, mixe la banane, la mangue, le tofu soyeux, le lait de coco et les flocons jusqu'à consistance lisse et onctueuse.
2. Verse dans un bol.
3. Ajoute les toppings joliment sur le dessus (graines, fruits, copeaux).
4. Déguste à la cuillère, bien frais.

## BILAN

### Mon niveau d'énergie cette semaine :

- Fatigué.e 🛌
- Moyen.ne 💡
- Boosté.e 💪

### Les 3 points positifs cette semaine 🇨🇪

1 .....  
.....

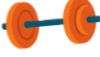


2 .....  
.....

3 .....  
.....

# SEMAINE 4

28 juillet au 3 août

## Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

## Astuce de la semaine

**Privilégie les séances courtes mais intenses**

20 à 30 minutes suffisent si tu donnes tout :

- ✓ Tu gagnes du temps
- ✓ Tu profites de ton énergie boostée par le soleil
- ✓ Tu n'as presque pas besoin de matériel (parfait en vacances)



# LES SÉANCES DE SPORT



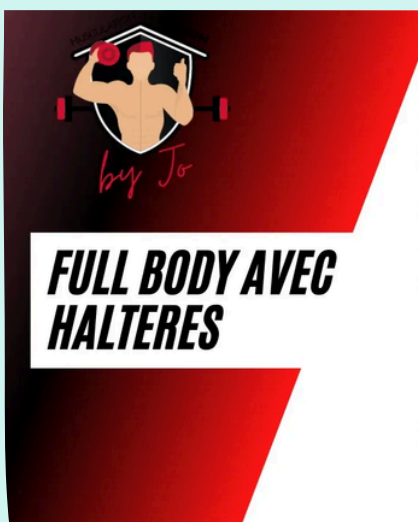
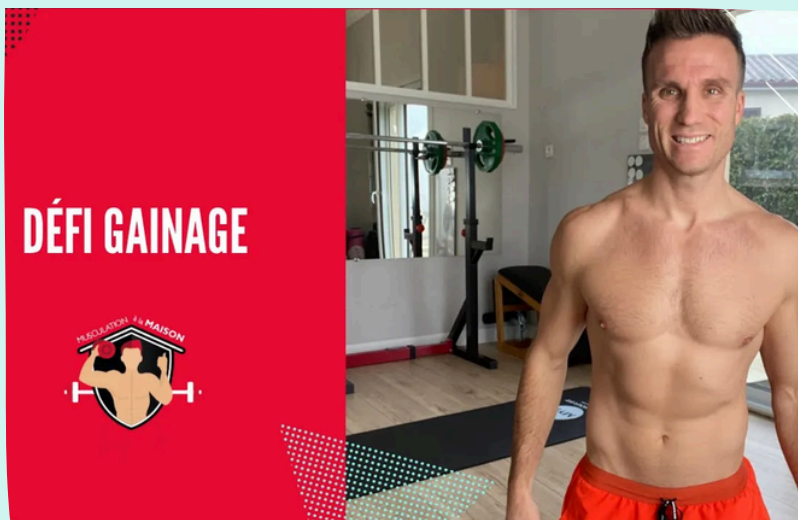
**Aerobic brule-graisses**

<https://youtu.be/8pxMnhGoAHo>



**Défi Gainage -  
Commando -  
3 minutes**

<https://youtu.be/sfG1v8O5xZE>



**Circuit Full Body  
Haltères**

<https://youtu.be/JJjAjN9I-H0>



# TA MEILLEURE ALLIÉE POUR PROGRESSER !

La régularité, c'est la clé pour atteindre tes objectifs sportifs et rester en forme durablement.

Pas besoin d'être à fond à chaque séance, il suffit d'avancer un pas après l'autre, chaque semaine.

## 🎯 Pourquoi la régularité est essentielle ?

- ✓ Elle t'aide à rester dans le rythme
- ✓ Elle renforce ton engagement personnel
- ✓ Elle te garde connecté·e à ton niveau de forme... même dans les périodes plus creuses

## ✓ 5 conseils concrets pour rester régulier·ère

1

### Planifie tes séances

📅 Note-les comme de vrais rendez-vous dans ton agenda.

2

### Commence petit, mais commence !

🕒 Même 15 minutes comptent. L'important, c'est de ne pas laisser tomber.

3

### Prépare ton matériel la veille

🚩 Moins de friction = plus de chances de passer à l'action.

4

### Crée une routine fixe

📌 Ex : toujours les mêmes jours/heures (ex. Lundi 18h, Mercredi 7h...)

5

### Ne rate pas 2 fois de suite

💡 Une séance sautée ? OK. Deux d'affilée ? Non ! Tu te remets sur les rails direct.



*Sois régulier·ère, pas parfait·e. C'est la constance qui construit les résultats... pas l'intensité ponctuelle 😊*

# TENDANCE BRUNCH

## TARTINES SALÉES & BOWL VITAMINÉ PASTÈQUE-FETA

### ✓ Ingrédients (pour 2 :

#### Pour le bowl vitaminé :

- 2 belles tranches de pastèque coupées en dés
- 60 g de feta émiettée
- Feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron vert ou balsamique blanc

### 👩🍳 Préparation :

#### Bowl vitaminé :

1. Coupe la pastèque en dés et la feta en petits morceaux.
2. Cisèle les feuilles de menthe.
3. Mélange le tout avec un filet d'huile d'olive et un peu de citron vert.
4. Réserve au frais quelques minutes avant de servir pour plus de fraîcheur.

#### Pour les tartines salées :

- 2 grandes tranches de pain aux graines ou complet
- 1 avocat mûr
- 2 œufs
- Quelques radis frais
- Jus de citron, sel, poivre
- Graines (sésame, chanvre ou courge) en topping

#### Tartines :

1. Toaste légèrement le pain.
2. Fais cuire les œufs mollets : plonge-les dans l'eau bouillante pendant 6 min, puis écale-les délicatement.
3. Écrase l'avocat avec un peu de jus de citron, du sel et du poivre.
4. Étale l'avocat sur les tartines, ajoute les rondelles de radis et dépose l'œuf mollet coupé en deux.
5. Ajoute des graines pour le croquant.



## PANCAKES À LA RICOTTA ET AUX MYRTILLES

### ✓ Ingrédients (pour 6 à 8 petits pancakes - 2 personnes) :

- 2 œufs
- 100 g de ricotta
- 60 g de farine semi-complète
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café d'extrait de vanille (optionnel)
- 1 pincée de sel
- 50 à 70 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- Un filet de sirop d'érable pour servir
- 2 c. à soupe de yaourt grec en accompagnement

### 🔍 Préparation :

1. Dans un saladier, fouette les œufs avec la ricotta jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Ajoute la farine, la levure, la pincée de sel et la vanille. Mélange jusqu'à ce que la pâte soit homogène (pas trop liquide).
3. Incorpore délicatement les myrtilles à la pâte.
4. Fais chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée. Verse des petits tas de pâte.
5. Laisse cuire 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Sers les pancakes encore tièdes avec un filet de sirop d'érable et une cuillère de yaourt grec à côté.



# FOCUS EXERCICE : LE GAINAGE

## 🔍 Pourquoi faire du gainage ?

Le gainage (ou la planche) est **l'un des piliers de la musculation fonctionnelle**. Ce n'est pas juste un exercice d'abdos : c'est un **exercice de stabilité globale** qui renforce en profondeur le centre du corps (le "core"), essentiel pour tous les mouvements du quotidien et pour prévenir les douleurs, en particulier au dos. **+** Il améliore la posture, la force, l'équilibre, et même l'efficacité dans d'autres exercices (squats, soulevé de terre, fentes...).



## 🔧 Matériel nécessaire :

Un tapis pour le confort, mais il n'est pas forcément nécessaire : tu peux faire du gainage partout, tout le temps !

## 📄 La position classique (planche sur les coudes)

1. Mets-toi à plat ventre, puis place tes avant-bras au sol, coudes sous les épaules
2. Pointe les pieds au sol, jambes tendues, largeur bassin
3. Soulève ton corps pour former une ligne droite de la tête aux talons
4. Contracte les abdos, les fessiers et les cuisses
5. Garde le dos plat et le bassin ni trop haut ni trop bas
6. Regarde vers le sol, cou dans l'alignement de la colonne



Commence avec 20 à 30 secondes de maintien, et augmente progressivement.

Le gainage est un **exercice isométrique** (tu contractes sans bouger). C'est tout le tronc qui travaille en synergie pour un corps fort de l'intérieur :

- **Le transverse** : muscle profond du ventre, responsable du ventre plat et du maintien des organes
- **Les obliques** : pour la stabilité latérale
- Le grand droit (abdos visibles) : maintien de la posture
- **Les lombaires** : pour soutenir la colonne
- **Les épaules et les trapèzes** : qui stabilisent le haut du corps
- **Les fessiers et quadriceps** : pour aligner le bassin et éviter les cambrures

## ⚠️ Les erreurs à éviter absolument

### **Cambrer le bas du dos**

→ danger pour les lombaires

### **Monter les fesses**

→ perte de travail sur la sangle abdominale

### **Relâcher les abdos**

→ le gainage devient inefficace

### **Regarder devant soi**

→ tensions dans la nuque

# RELIE LES POINTS POUR DÉCOUVRIR LE DESSIN !



# QUEL MUSCLE VAS-TU LE PLUS RENFORCER CET ÉTÉ ?

✦ Fais le test et découvre quel super pouvoir tu es en train de développer sans même t'en rendre compte !

**Question 1 : Quand tu termines une séance, tu te sens surtout...**

- A) Essoufflé·e mais vivant·e, comme après une bonne montée d'escaliers !
- B) Détendu·e et plus clair·e dans ta tête
- C) Fier·e d'avoir tenu jusqu'au bout
- D) Plus motivé·e à cuisiner sain après

**Question 2 : Le changement que tu ressens le plus depuis que tu bouges régulièrement ?**

- A) Tu montes les escaliers sans cracher un poumon
- B) Tu dors comme un bébé
- C) Tu abandonnes moins facilement
- D) Tu fais des choix alimentaires plus réfléchis

**Question 3 : Une journée idéale, c'est quand...**

- A) Tu ressens de l'énergie toute la journée
- B) Tu restes concentré·e et zen même en cas de stress
- C) Tu relèves un défi que tu ne pensais pas réussir
- D) Tu manges équilibré sans te forcer

**Question 4 : Ce que tu dis le plus souvent après une séance :**

- A) "Je transpire, mais j'adore ça !"
- B) "J'ai la tête vide, c'est trop bien."
- C) "J'ai failli abandonner... mais j'ai continué !"
- D) "Je vais me faire une salade pleine de bonnes choses."

**Question 5 : Ce que ton entourage remarque chez toi dernièrement ?**

- A) "Tu as la pêche en ce moment !"
- B) "Tu as l'air plus apaisé·e."
- C) "Tu lâches rien, t'es à fond !"
- D) "Tu manges mieux qu'avant, non ?"

**Question 6 : En ce moment, tu te sens le plus reconnaissant·e pour...**

- A) Ton souffle et ton énergie
- B) Tes nuits réparatrices
- C) Ton courage et ta constance
- D) Avoir trouvé un équilibre alimentaire

**Question 7 : Pendant un moment de doute, tu te dis plutôt :**

- A) "Bouger va me rebooster."
- B) "Respire, ça va aller."
- C) "Je suis capable, j'ai déjà tenu bon."
- D) "Je vais me préparer un truc sain, ça ira mieux après."

**Question 8 : Ta plus belle victoire invisible depuis que tu t'es (re)mis au sport ?**

- A) Ne plus être essoufflé·e au moindre effort
- B) Te sentir moins anxieux·se
- C) Tenir une routine sans lâcher
- D) Ne plus grignoter sans fin

🎉 **Résultats : Quel est ton "muscle" de l'été ?**

👉 **Majorité de A : Tu renforces ton CŒUR !**

Bravo ! Ton souffle s'améliore, ton endurance grimpe, et ton corps te dit merci. Tu gagnes en énergie au quotidien ❤️

👉 **Majorité de B : Tu boostes ton CERVEAU !**

Moins de stress, un meilleur sommeil, et une belle clarté mentale. Tu crées un bien-être global, solide et durable 🧠

👉 **Majorité de C : Tu muscles ton MENTAL !**

Discipline, confiance, fierté. Tu te surpasses, tu tiens bon et ça rejillit dans toute ta vie ✨

👉 **Majorité de D : Tu chouchoutes ton SYSTÈME DIGESTIF !**

Des repas plus équilibrés, moins d'inconforts, et un corps qui fonctionne mieux de l'intérieur 🍽️

# UNE SURPRISE T'ATTENDS CETTE SEMAINE !

Surveille bien ta  
boite de réception :



Je vais t'envoyer un e-mail pour  
t'annoncer une belle surprise mercredi !

**SPOILER ALERTE : ça va te faire  
transpirer !**



## BILAN

Sur une échelle de 1 à 10, à quel  
point je suis satisfait.e de ma  
semaine ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☆

Les 3 points que je veux  
améliorer 🚀

1 .....  
.....  
.....

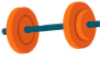


2 .....  
.....  
.....

3 .....  
.....  
.....

# SEMAINE 5

4 au 10 août

## Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

## Astuce de la semaine

### Rafrâchis-toi avec des douches froides

En été, elles sont plus faciles à adopter :

- ✓ Boost de vitalité
- ✓ Moins de stress
- ✓ Sensation de bien-être garantie



# LES SÉANCES DE SPORT



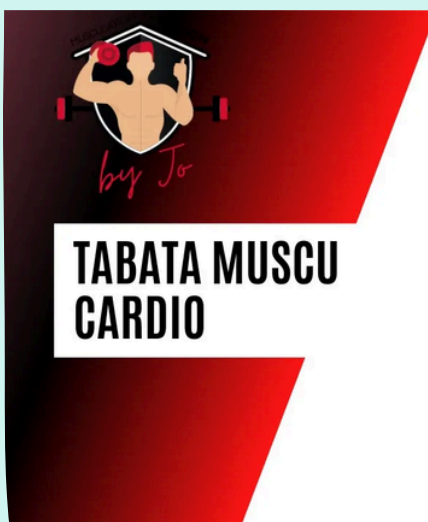
**Circuit musculation  
au poids du corps**

<https://youtu.be/uOorw1O7aR8>



**Circuit Abdos bétons  
avec ou sans poids**

[https://youtu.be/F\\_QiSrG\\_g38](https://youtu.be/F_QiSrG_g38)



**TABATA MUSCULATION /  
CARDIO**

<https://youtu.be/5vNHr-EiSlw>



# POURQUOI LA MUSCULATION EST ESSENTIELLE À TA SANTÉ ?

Non, la muscu ce n'est pas juste pour ressembler à Schwarzy en 1980 ! 😊  
C'est un véritable allié santé, **accessible à tous, à tout âge, pour tous les objectifs.**

## Les bienfaits concrets de la musculation sur ton corps et ton mental

- ✓ Améliore l'estime de soi
- ✓ Réduit l'anxiété et la fatigue
- ✓ Protège les articulations (grâce à des muscles plus forts)
- ✓ Apaise certains troubles : arthrose, fibromyalgie, dépression...

## Une activité pour tout le monde

Que tu sois :  
Un(e) ado qui veut prendre du muscle 🌟  
Un adulte qui veut retrouver la forme 📈  
Un parent qui souhaite se tonifier 👤♀️  
Un sénior qui veut rester autonome 🧓

 **La musculation a une vraie valeur ajoutée dans ta vie !**

## Ton défi

### Dépasser les clichés 🦵

La muscu, ce n'est ni élitiste, ni réservée aux "fitfluencers".  
C'est comme cuisiner pour sa santé :  
**essentiel, naturel, et accessible à tous !**



*Si tu t'y es déjà mis, continue.  
Si tu hésites encore, commence !*

# VRAI OU FAUX ?



🍴 Alimentation saine : info ou intox ?

7 affirmations pour démêler le vrai du faux et **apprendre à manger sans culpabiliser**.

**Manger gras fait forcément grossir**

**✗ Faux**

Tout dépend du type de graisses : les graisses saines (oléagineux, avocat, huile d'olive...) sont indispensables pour ton corps. Ce sont les excès caloriques, toutes sources confondues, qui font prendre du poids.

**Les féculents le soir font grossir**

**✗ Faux**

Ce n'est pas quand tu manges qui compte, mais combien et ce que tu manges. Les glucides peuvent même aider à mieux dormir s'ils sont bien choisis (riz complet, patate douce...).

**Il faut éviter le sucre à tout prix**

**✗ Faux**

L'excès de sucre est problématique, mais démoniser le sucre n'aide pas à créer une relation saine avec l'alimentation. L'important, c'est l'équilibre et la fréquence de consommation.

**Manger sain, c'est manger simple**

**✓ Vrai**

Pas besoin de plats "fit" ultra transformés. Des aliments bruts, de saison, bien cuisinés = une base solide pour une alimentation saine et durable.

**Les protéines sont réservées aux bodybuilders**

**✗ Faux**

Tout le monde a besoin de protéines pour le renouvellement musculaire, la satiété et la récupération. Elles sont essentielles, même si tu ne cherches pas à prendre du muscle.

**S'autoriser un dessert ou une pizza gâche tous les efforts**

**✗ Faux**

Une alimentation saine se construit sur la durée, pas sur un repas. Tu peux te faire plaisir sans culpabilité si ton équilibre global est bon.

**Les légumes doivent être présents à chaque repas**

**✓ Vrai**

Ils apportent fibres, vitamines, minéraux et satiété. Créer l'habitude d'avoir des légumes dans chaque assiette est un excellent réflexe pour ta santé.

# CONNAISSANCE DU CORPS ET DES MUSCLES

Un quiz pour tester tes connaissances en mode fun sur les muscles qui travaillent pendant tes séances

Réponds à chaque question, puis découvre les réponses correctes et ton profil à la fin ! 🎯

👤 **Question 1 : Quel muscle travailles-tu principalement avec des squats ?**

- a) Les bras
- b) Les fessiers 🍓
- c) Les mollets

👤 **Question 2 : Quel exercice est TOP pour renforcer ta posture et ton gainage profond ?**

- a) Le gainage
- b) Les crunchs
- c) Les jumping jacks

👋 **Question 3 : Lequel de ces exercices fait bosser principalement les triceps ?**

- a) Les pompes
- b) Les squats
- c) Le mountain climber

👤 **Question 4 : Quel groupe musculaire est souvent trop faible à force de rester assis ?**

- a) Le grand fessier
- b) Les mollets
- c) Les biceps

👤 **Question 5 : Quel muscle est le plus gros du corps humain ?**

- a) Le quadriceps
- b) Le grand dorsal
- c) Le biceps

🎯 **Question 6 : Quel exercice est idéal pour travailler les abdos profonds ?**

- a) Les crunchs
- b) Le vacuum abdominal
- c) Le relevé de jambes

🌟 **Question 7 : Si ton objectif est de perdre du poids durablement, que dois-tu bosser en priorité ?**

- a) Les petits muscles d'isolation
- b) Les gros groupes musculaires
- c) Le cardio à jeun

🧠 **Question 8 : Quel muscle est engagé dans TOUTES les postures et mouvements du quotidien ?**

- a) Le diaphragme
- b) Le transverse
- c) Le biceps

🔄 **Question 9 : Quel exercice est top pour muscler le haut du dos à la maison avec des haltères ?**

- a) Le rowing buste penché
- b) Le squat sauté
- c) Le curl biceps

👉 **Question 10 : Quel mouvement engage le plus les ischios-jambiers (arrière des cuisses) ?**

- a) Les fentes avant
- b) Le hip thrust
- c) Les jumping jacks

🔥 **Question 11 : Quel type d'exercice booste le plus le système cardiovasculaire ?**

- a) Les squats lents
- b) Le burpee
- c) Le gainage statique

👤 **Question 12 : Quel muscle est le plus sollicité dans les exercices de respiration profonde ?**

- a) Les pectoraux
- b) Le diaphragme
- c) Le grand fessier

✓ **Réponse 1 : b**

Les squats sollicitent surtout les fessiers et les quadriceps. Parfait pour un booty musclé et un bas du corps solide !

✓ **Réponse 2 : a**

Le gainage renforce la sangle abdominale profonde (transverse, lombaires...). C'est ton meilleur allié pour éviter les maux de dos !

✓ **Réponse 3 : a**

Les pompes, surtout en prise serrée, ciblent les triceps et les pectoraux. Bonus : c'est aussi bon pour les épaules !

✓ **Réponse 4 : a**

Trop de position assise = fessiers endormis = douleurs lombaires. D'où l'importance de bien les activer pendant les entraînements !

✓ **Réponse 5 : a**

Les quadriceps (avant des cuisses) sont massifs et très puissants. À bosser pour brûler plus de calories... même au repos !

✓ **Réponse 6 : b**

Le vacuum active le transverse, le muscle le plus profond des abdos. C'est la ceinture naturelle de ton tronc !

✓ **Réponse 7 : b**

Plus tu travailles de muscles à la fois, plus tu consommes d'énergie et tu boostes ton métabolisme. Vive les entraînements complets !

✓ **Réponse 8 : b**

Le transverse est la base du gainage. C'est le corset naturel de ton corps. Quand il est fort, tout devient plus facile (et plus stable !).

✓ **Réponse 9 : a**

Le rowing buste penché cible les trapèzes et les dorsaux. Il est essentiel pour une posture équilibrée et un dos fort.

✓ **Réponse 10 : b**

Le hip thrust est une pépite pour activer à fond les fessiers et les ischios. Parfait pour muscler l'arrière du bas du corps !

✓ **Réponse 11 : b**

Le burpee est ultra complet : cardio + renfo = combo explosif. Idéal pour améliorer l'endurance et brûler des calories vite fait bien fait.

✓ **Réponse 12 : b**

Le diaphragme est le muscle clé de la respiration. Bien respirer, c'est mieux oxygéner tes muscles, gérer ton stress et récupérer plus vite.

## ☀️ **Résultats :**

### 👉 **0 à 3 bonnes réponses :** 🌴 **Le Touriste Musculaire**

Tu viens d'arriver dans le monde des fibres et des fascias. Ce quiz est ton premier pas vers une meilleure connaissance de ton corps. Continue à bouger avec curiosité, c'est comme ça qu'on apprend !

### 👉 **4 à 7 bonnes réponses** 💡 **L'Explorateur·rice de la Fibre**

Tu as déjà de belles bases ! Tu sais repérer les muscles qui bossent, tu deviens plus conscient·e dans tes entraînements. Continue à varier les exos et à t'écouter. Tu construis du solide, dans tous les sens du terme 🍊

### 👉 **8 à 12 bonnes réponses :** 🔥 **Le·la Coach Intérieur·e**

Tu maîtrises ! Tu sais qui travaille, comment, et pourquoi. Tes séances sont efficaces parce que tu les ressens vraiment. Ta conscience corporelle fait toute la différence. Tu n'es pas juste en train de bouger : tu t'entraînes avec intention 🧠 ✨

# 3 IDÉES POUR DÉJEUNER

## SALADE DE LENTILLES, RIZ, FETA & TOMATES CERISES

### ✓ Ingrédients (pour 2 personnes)

- 100 g de quinoa (poids cru)
- 150 g de pois chiches cuits (environ ½ boîte)
- ½ mangue mûre coupée en dés
- 1 petite poignée de coriandre fraîche ciselée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 pincée de cumin (facultatif)
- Sel, poivre

### 👩🍳 Préparation :

1. Fais cuire le quinoa selon les instructions, égoutte-le puis laisse-le refroidir.
2. Coupe la mangue en dés.
3. Dans un saladier, mélange quinoa, pois chiches, mangue, coriandre.
4. Assaisonne avec l'huile d'olive, le citron vert, sel, poivre, et un soupçon de cumin si souhaité.
5. Réserve au frais ou déguste tiède.



## WRAP DE DINDE, CRUDITÉS & HOUMOUS

### ✓ Ingrédients (pour 1 wrap)

- 1 grande galette de blé complet ou aux céréales
- 2 c. à soupe de houmous nature ou citron
- 2 tranches de dinde fumée (ou blanc de poulet)
- ½ carotte râpée
- Quelques feuilles de salade verte (type romaine)
- Quelques rondelles de concombre
- Poivre, citron

### 👩🍳 Préparation :

1. Tartine la galette de houmous en couche fine.
2. Dispose la salade, les tranches de dinde, les crudités (carotte + concombre).
3. Poivre légèrement, ajoute un filet de citron pour la fraîcheur.
4. Roule le wrap bien serré, puis coupe-le en deux.
5. Emballe-le pour l'emporter ou déguste aussitôt.

# SALADE DE QUINOA, POIS CHICHES, MANGUE & CORIANDRE



## ✓ Ingrédients (pour 2 personnes)

- 100 g de quinoa (poids cru)
- 150 g de pois chiches cuits (environ ½ boîte)
- ½ mangue mûre coupée en dés
- 1 petite poignée de coriandre fraîche ciselée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 pincée de cumin (facultatif)
- Sel, poivre

## 👩‍🍳 Préparation :

1. Fais cuire le quinoa selon les instructions, égoutte-le puis laisse-le refroidir.
2. Coupe la mangue en dés.
3. Dans un saladier, mélange quinoa, pois chiches, mangue, coriandre.
4. Assaisonne avec l'huile d'olive, le citron vert, sel, poivre, et un soupçon de cumin si souhaité.
5. Réserve au frais ou déguste tiède.

## BILAN

### Mon niveau d'énergie cette semaine :

- Fatigué.e 🛌
- Moyen.ne 💡
- Boosté.e 💪

### Les 3 points positifs cette semaine 🍀

1 .....  
.....

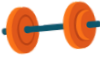


2 .....  
.....

3 .....  
.....

# SEMAINE 6

11 au 17 août

## Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

## Astuce de la semaine

### Teste le jeûne intermittent

Moins d'appétit ? C'est le bon moment :

- ✓ Tu suis naturellement ton rythme
- ✓ Le soleil te donne de l'énergie
- ✓ Le soir, tu te régales sans culpabiliser



# LES SÉANCES DE SPORT



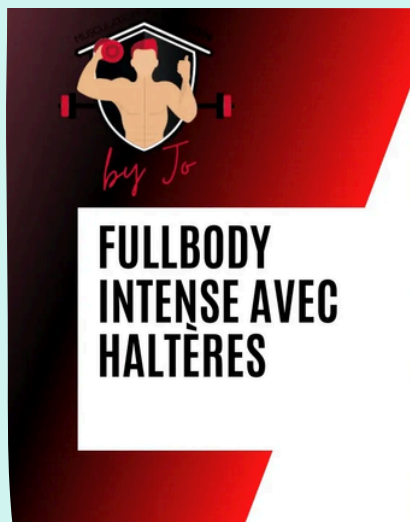
Entraînement Full  
Body poids du corps

<https://youtu.be/43qqt3NudPI>



Full Body Intense -  
Avec haltères

<https://youtu.be/Ez3ovqNSAgU>



Musculation au poids  
du corps - Full Body

<https://youtu.be/0ocfw6y3S3E>



# BOOSTER SON MÉTABOLISME QUAND L'ÂGE AVANCE

Plus on vieillit, plus le métabolisme ralentit... mais pas de fatalité ! Avec les bonnes habitudes, tu peux relancer la machine, **brûler plus de calories et garder une silhouette ferme et dynamique.**

## C'est quoi "booster son métabolisme" ?

- 👉 C'est augmenter ta dépense énergétique au quotidien, même au repos, pour faciliter la perte de gras et le maintien d'un poids stable.
- 🔔 Et c'est encore plus important après 40 ans, quand les hormones ralentissent la cadence.

## ✅ 5 clés pour relancer ton métabolisme naturellement

### Fais de la musculation 🏋️

- ✓ Elle préserve ta masse musculaire
- ✓ Plus de muscles = plus de calories brûlées au repos

### Ajoute du HIIT dans ta routine ⚡

- ✓ Courtes séances explosives
- ✓ Ultra efficace pour brûler du gras et booster ton cardio

### Bois entre 1,5L et 3L d'eau par jour 💧

- ✓ Pour éliminer les toxines
- ✓ Pour prévenir la fatigue, les courbatures et les fringales

### Mange des protéines 🔍

- ✓ Essentielles pour construire le muscle
- ✓ Apportent de la satiété et soutiennent la perte de poids

### Dors entre 7 et 9h par nuit 😴

- ✓ Le sommeil régule les hormones
- ✓ Il optimise la récupération et les résultats



*Vieillir, oui.  
Ralentir ? Non !  
Ton métabolisme  
peut rester actif à  
tout âge, à  
condition de le  
stimuler avec  
constance.*

# AU DINER

## TOFU GRILLÉ AU PAPRIKA FUMÉ & ÉPIS DE MAÏS

### ✓ Ingrédients (pour 2 personnes)

#### Pour le tofu mariné :

- 300 g de tofu ferme
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café de sirop d'érable ou miel (facultatif)
- ½ c. à café d'ail en poudre ou 1 petite gousse d'ail râpée
- Poivre noir

#### 🍷 Préparation :

##### 1. Préparer la marinade du tofu :

- Couper le tofu en gros cubes (2-3 cm).
- Mélanger la sauce soja, l'huile d'olive, le paprika fumé, l'ail et éventuellement un peu de sirop d'érable pour une touche sucrée.
- Enrober le tofu et laisser mariner au moins 30 min (idéalement 2h) au frais.

##### 2. Préparer les épis de maïs :

- Faire précuire les épis 10 min à l'eau bouillante salée pour les attendrir.
- Égoutter puis badigeonner légèrement d'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter des herbes (origan ou thym).

##### 3. Cuisson au barbecue ou plancha :

- Griller les cubes de tofu sur une grille bien chaude, 5 à 8 minutes, en les retournant délicatement pour éviter qu'ils n'attachent.
- Faire griller les épis de maïs en parallèle jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement caramélisés.

##### 4. Préparer la salade de concombre-menthe :

- Peler (ou non) et couper le concombre en fines rondelles.
- Ajouter la menthe ciselée, l'huile d'olive, le jus de citron, sel et poivre.
- Bien mélanger et servir bien frais.



#### Pour la salade fraîche concombre-menthe :

- 1 concombre
- Feuilles de menthe fraîche (environ 6-8)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'½ citron
- Sel, poivre

#### Pour les accompagnements :

- 2 épis de maïs entiers
- Huile d'olive, sel, herbes pour assaisonner

# RELIE LES POINTS POUR DÉCOUVRIR LE DESSIN !



# FOCUS EXERCICE : LE SOULEVÉ DE TERRE

## Pourquoi intégrer le soulevé de terre à ton entraînement ?

Le soulevé de terre (aussi appelé deadlift) est l'un des **mouvements les plus complets** en musculation. Il sollicite une chaîne musculaire entière, **améliore ta posture, développe ta force** fonctionnelle et **aide à brûler beaucoup de calories**. C'est un incontournable, que tu sois débutant·e ou avancé·e, à condition de bien le réaliser.

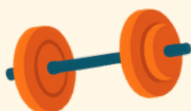


### Matériel nécessaire :

2 haltères (ou 1 haltère lourd, ou barre si disponible)  
Un tapis pour plus de confort si besoin

#### 1. Position de départ

- Pieds écartés à la largeur du bassin
- Haltères devant les cuisses ou sur les côtés, bras tendus
- Genoux légèrement fléchis
- Dos droit, poitrine ouverte, regard devant toi



#### 2. Descente

- En gardant le dos plat, pousse les hanches vers l'arrière comme si tu voulais fermer une porte avec les fesses
- Laisse les haltères glisser le long des jambes
- Descends jusqu'à sentir un étirement dans les ischios sans arrondir le dos
- Garde les abdos bien gainés

#### 3. Remontée

- Pousse fort dans les talons
- Contracte les fessiers pour revenir debout
- Ne cambre pas en haut, reste aligné·e

Le soulevé de terre est un **exercice polyarticulaire** qui recrute principalement :

- **Les fessiers (grand fessier)** : moteur principal du mouvement
- **Les ischio-jambiers** : situés à l'arrière des cuisses
- **Les quadriceps** : à l'avant des cuisses
- **Les lombaires** : pour stabiliser la colonne
- **Les trapèzes et rhomboïdes** : pour maintenir la posture
- **Les abdos et gainage profond (transverse)** : essentiels pour la stabilité
- **Les avant-bras et la poigne** : qui travaillent à tenir la charge

### Les erreurs à éviter absolument

#### Arrondir le dos

→ risque de blessure lombaire

#### Tirer avec les bras

→ ce sont les hanches et fessiers qui doivent pousser

#### Monter ou descendre trop vite

→ risque de déséquilibre ou de faux mouvement

#### Regarder en l'air ou trop bas

→ garde la nuque dans l'alignement de la colonne

# QUEL EST TON SUPER-POUVOIR DE RÉCUPÉRATION ?

👉 Un quiz pour découvrir ta façon (peut-être insoupçonnée) de bien récupérer entre tes entraînements !

💡 Objectif : Te rappeler que **la récupération est un entraînement à part entière** et qu'elle est essentielle à ta progression, ton énergie et ton bien-être.

zzz **Question 1 : Après une séance intense, tu préfères...**

- A) Une bonne nuit de sommeil, directe au lit
- B) T'étirer longuement au sol, comme un chat
- C) Te préparer une assiette riche en bonnes protéines
- D) Prendre un moment pour respirer et te recentrer

🧘♀️ **Question 2 : Le rituel qui t'aide à redescendre après le sport ?**

- A) Rien du tout, tu dors comme une pierre
- B) Des étirements doux ou une séance de yoga
- C) Une infusion + un bon repas récup
- D) Une méditation guidée ou un carnet de gratitude

🍽️ **Question 3 : Ton frigo après l'entraînement, il contient surtout...**

- A) Tu ne sais pas, tu files dormir
- B) Pas grand-chose, tu privilégies l'étirement
- C) Des œufs, du tofu, des légumes, des féculents
- D) Une boisson chaude, un encas apaisant

😴 **Question 4 : Ton sommeil, tu dirais qu'il est...**

- A) Profond, régulier, sacré !
- B) Pas toujours top, mais tu compenses par des étirements
- C) Variable, mais tu compenses avec la nutrition
- D) Amélioré grâce à des techniques de relaxation

🧠 **Question 5 : Ton signal que tu as vraiment récupéré, c'est quand...**

- A) Tu te réveilles ultra frais-che
- B) Ton corps est détendu, plus souple
- C) Tu sens une vraie énergie dans ton corps
- D) Tu te sens calme, centré-e, dispo mentalement

🌿 **Question 6 : Tu t'accordes une pause quand...**

- A) Tu sens la fatigue dans tout ton corps
- B) Ton dos ou tes jambes commencent à tirer
- C) Tu as enchaîné sans bien manger
- D) Ton esprit est agité ou dispersé

🌱 **Question 7 : Ta façon préférée de prendre soin de toi ?**

- A) Dormir sans alarme
- B) Faire une séance de mobilité ou de stretching
- C) Cuisiner un plat sain que tu aimes
- D) Lire, respirer, écrire, méditer

⚡ **Question 8 : Quand tu sens une baisse de forme, tu...**

- A) Te couches tôt, direct !
- B) Te fais une séance douce ou des étirements
- C) Boostes ton assiette avec des bons nutriments
- D) Te recentres avec du calme et de la respiration

🎯 **Résultats - Ton super-pouvoir de récupération est...**

👉 **Majorité de A : 🇺🇸 Le Sommeil du champion**

Tu es le/la roi-reine de la récup' pendant la nuit. Tu sais que c'est là que le corps se reconstruit et se régénère. Continue à chouchouter ton sommeil : c'est ton arme secrète pour performer !

👉 **Majorité de B : 🧘♂️ Le Stretching du chat**

Souple, à l'écoute de ton corps, tu utilises les étirements et la mobilité comme une routine bien-être. Ta force : ralentir pour mieux repartir ! Ton corps te dit merci chaque jour.

👉 **Majorité de C : 🥗 L'assiette d'athlète**

Tu nourris ta récup' de l'intérieur. Tu sais que bien manger, c'est aussi bien récupérer. Tu combines plaisir et équilibre pour reconstruire tes muscles et retrouver ton énergie.

👉 **Majorité de D : 🧘♂️ Le Calme mental**

Tu es en mode zen. Tu sais que le mental fait partie de l'équation. Respiration, temps pour toi, pause numérique... Tu cultives un état intérieur propice à la récupération physique **et** mentale.

# MUSCLE TON CERVEAU

Y	T	O	M	A	T	E	P	O	I	R	E	A	U
Y	P	O	M	M	E	M	E	L	O	N	M	O	I
P	D	L	A	U	B	E	R	G	I	N	E	K	E
K	W	R	R	A	I	S	I	N	A	T	C	A	D
Q	B	E	P	V	O	D	B	R	O	C	O	L	I
J	E	W	I	D	É	P	I	N	A	R	D	X	F
R	A	D	I	S	K	J	M	F	R	H	P	G	F
W	V	C	A	R	O	T	T	E	R	U	A	G	O
B	X	O	I	G	N	O	N	A	W	K	H	W	J
X	C	E	R	I	S	E	J	W	O	E	B	U	T
F	R	A	M	B	O	I	S	E	A	F	W	P	E
K	Z	D	K	Q	E	C	H	O	U	V	D	W	T
K	I	W	I	J	F	Q	C	J	B	V	F	A	B
W	X	C	I	T	R	O	N	F	X	R	Y	R	P

Retrouve les mots suivants dans la grille :

- Aubergine
- Brocoli
- Carotte
- Cerise
- Chou
- Citron
- Framboise
- Kiwi
- Melon
- Oignon
- Poireau
- Pomme
- Radis
- Raisin
- Tomate
- Épinard

## BILAN

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point je suis satisfait.e de ma semaine ?

1
  2
  3
  4
  5
  6
  7
  8
  9
  10
  ☆

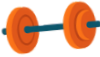


Les 3 points que je veux améliorer 🚀

1 .....  
 .....  
 .....  
 2 .....  
 .....  
 .....  
 3 .....  
 .....  
 .....

# SEMAINE 7

18 au 24 août

## Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

## Astuce de la semaine

### Allège ton assiette à midi

L'été, on bouge plus, on a moins faim... et c'est le moment idéal pour manger léger le midi :

- ✓ Salades complètes, crudités, sources de protéines = parfait combo
- ✓ Tu évites les coups de fatigue de l'après-midi
- ✓ Tu gardes ton énergie pour profiter de ta journée (ou de ta séance du soir)



# LES SÉANCES DE SPORT



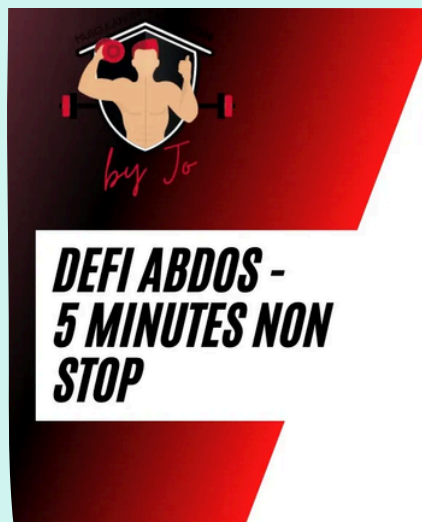
**Full Body sans matériel**  
- Tous niveaux

<https://youtu.be/BML559GDeiA>



**Défi Abdos -**  
**5 minutes non-stop**  
**Ventre plat**

<https://youtu.be/QNhk0TOOLek>



**TABATATIME**  
**Full Body**

[https://youtu.be/3UCmQ\\_3VtW8](https://youtu.be/3UCmQ_3VtW8)



# COMPRENDRE ET MAÎTRISER TES MACRONUTRIMENTS

Tu veux construire du muscle, perdre du gras et manger équilibré sans t'y perdre ? Tout commence par une **bonne gestion des macronutriments** !

## Les 3 macronutriments à connaître absolument

### Les protéines

- ✓ Réparent et renforcent les fibres musculaires
- ✓ Indispensables après tes entraînements
- ✓ Apportent de la satiété

✓ **Les légumes** t'apportent fibres, vitamines, hydratation et peu de calories : l'allié n°1 pour perdre du gras sans faim !

### Les lipides (bons gras)

- ✓ Source d'énergie durable
- ✓ Essentiels pour le cerveau et les hormones
- ✓ À ne pas diaboliser !

### Les glucides (surtout complexes)

- ✓ Fournissent l'énergie pour ton corps et ton mental
- ✓ Favorisent de bonnes performances physiques
- ✓ Privilégie les pâtes complètes, riz, légumineuses...

## Répartition idéale dans ton assiette (objectif : corps musclé & sec)

Élément	% conseillé	Astuce
Protéines	30%	Œufs, poisson, tofu, poulet, skyr...
Glucides	25%	Riz complet, patates douces, flocons...
Lipides	15%	Avocat, huile d'olive, oléagineux...
Légumes	30%	Brocoli, haricots verts, carottes, etc.



*Mange équilibré, pense qualité plus que quantité et ton corps te dira MERCI !*

# VRAI OU FAUX ?



Motivation et le changement d'habitudes  
7 affirmations pour démêler le vrai du faux et **déconstruire les fausses croyances**

**Il faut être motivé·e tous les jours pour réussir à changer ses habitudes**

**✗ Faux**

La motivation fluctue. Ce qui compte, c'est la discipline douce, les routines simples, et le fait d'avoir un objectif clair. On ne compte pas sur la motivation, on s'appuie sur l'engagement.

**✓ Vrai**

**Pour créer une nouvelle habitude, il faut commencer petit**

Un changement durable commence souvent par une petite action régulière. Mieux vaut 10 minutes de sport 3 x par semaine que de viser 1h/jour et abandonner au bout de 10 jours.

**Il faut attendre d'avoir la bonne période pour se lancer**

**✗ Faux**

Il n'y a jamais de moment parfait. Attendre "le bon moment" est souvent une excuse déguisée. L'idéal, c'est de commencer là où tu es, avec ce que tu peux.

**✓ Vrai**

**On peut reprogrammer son cerveau à adopter de nouvelles habitudes**

Ton cerveau adore les routines ! En répétant une action à heure fixe, dans un contexte agréable, tu crées un ancrage durable qui devient automatique avec le temps.

**Si je rate une séance, c'est foutu**

**✗ Faux**

Une séance oubliée ne remet pas tout en question. Ce qui compte, c'est la constance, pas la perfection. Reprendre le fil sans culpabiliser, c'est ça la vraie force.

**✓ Vrai**

**Avoir un entourage qui soutient mes efforts peut tout changer**

Un environnement positif, des amis qui te motivent, ou un coach qui t'encourage = un levier puissant pour rester sur la bonne voie. Tu n'es pas obligé·e de faire ça seul·e.

**Il faut persévérer au début, le plaisir vient après**

**✓ Vrai**

C'est souvent en pratiquant qu'on découvre le plaisir, une fois que le corps se réhabitue. C'est l'action qui alimente la motivation, pas l'inverse.

# QUEL SERAIT TON PLANNING SPORTIF IDÉAL ?



☞ Un quiz pour t'aider à identifier le **bon moment pour bouger** selon ton rythme, ton énergie et ton style de vie.

💡 **Objectif** : t'aider à **construire une routine réaliste, motivante et durable** pour la rentrée – pas parfaite, mais qui colle à ta vraie vie !

☀️ **Question 1 : Quand tu te sens le plus énergique ?**

- A) Dès le réveil, café à la main
- B) Vers midi, quand la machine est bien lancée
- C) En fin d'après-midi, quand tu veux souffler
- D) Le week-end, quand tu n'as rien d'imposé

🕒 **Question 2 : Ton agenda pro ou perso est souvent...**

- A) Bien cadré, tu aimes anticiper
- B) Fluctuant, mais tu trouves des créneaux
- C) Surchargé jusqu'à 17-18h
- D) Dégagé surtout le week-end

🎯 **Question 3 : Pour tenir une routine sportive, tu as besoin de...**

- A) Commencer la journée par ça, sinon ça passe à la trappe
- B) Une pause bien calée dans la journée
- C) Libérer l'esprit après ta journée
- D) Un créneau long, dispo et sans stress

☕ **Question 4 : Ton mood le matin, c'est plutôt...**

- A) Clairement actif-ve, prêt-e à bouger !
- B) Juste assez réveillé-e pour marcher jusqu'à la cafet
- C) Lent, mais ça s'arrange dans la journée
- D) Zzz... sauf si c'est samedi et que tu dors bien

🏃 **Question 5 : Si on te propose une séance de 30 min, tu préfères...**

- A) À 7h, avant le rush
- B) Vers 12h30, entre deux mails
- C) À 18h, en mode décompression
- D) Le samedi matin, tranquille

👛 **Question 6 : Niveau emploi du temps, tu as plus de marge...**

- A) Le matin tôt
- B) Autour de la pause midi
- C) En soirée après le boulot ou les enfants
- D) Les week-ends

📱 **Question 7 : Quand tu fais du sport, tu veux surtout...**

- A) Booster ton énergie pour la journée
- B) Te défouler entre deux obligations
- C) Te vider la tête après une journée chargée
- D) Prendre ton temps et t'appliquer

🍽️ **Question 8 : Ton rapport aux repas est plutôt...**

- A) Petit-déj costaud après une séance matinale
- B) Collation post-entraînement rapide à midi
- C) Dîner récup bien mérité
- D) Brunch ou plat équilibré du week-end

🎧 **Question 9 : Ta playlist sportive idéale commence par...**

- A) Un son motivant dès le matin
- B) Des vibes dynamiques, mais pas trop
- C) Quelque chose qui monte en puissance
- D) Ta musique chill du week-end

🔄 **Question 10 : Si tu rates une séance, tu...**

- A) Essaies de la replacer le lendemain matin
- B) Rebondis à la pause midi suivante
- C) Te dis : "C'est pas grave, j'en ferai une ce soir"
- D) La reportes directement au week-end

**Question 11 : Tu travailles majoritairement...**

- A) En horaires classiques ou flexibles tôt
- B) Avec un temps de pause gérable à midi
- C) Jusqu'à tard, donc plus dispo le soir
- D) Semaine chargée, week-end plus souple

**Question 12 : Tu dois préparer ton sac de sport. Tu le fais...**

- A) La veille au soir pour être prêt-e dès le matin
- B) En douce au bureau ou entre deux réunions
- C) Après le boulot, prêt-e à foncer
- D) Le week-end, quand tu as le temps de prendre le temps



**Question 13 : Ta motivation, elle est au top quand...**

- A) Tu t'es levé-e du bon pied
- B) Tu as besoin d'un break dans la journée
- C) Tu as besoin de décharger ton stress
- D) Tu as zéro contrainte autour

**Question 14 : Le sport, pour toi, c'est...**

- A) Une routine aussi indispensable que le café
- B) Une soupape pour couper
- C) Une bulle de fin de journée
- D) Un moment pour toi, sans pression

**Question 15 : Ton planning de rêve serait...**

- A) Une séance courte chaque matin
- B) 2-3 entraînements dynamiques sur la pause dej
- C) Des fins de journée rythmées, mais flex
- D) Des séances longues le week-end, à ton rythme

**🎯 Résultats : Quel est ton planning sportif idéal ?**

**☀️ Majorité de A : Matin tonique & efficace**

Tu carbures dès le réveil ! Le sport le matin te donne de l'énergie, structure ta journée et t'évite de le repousser. Ton mot-clé : discipline tranquille. Une séance express à jeun ou après un café, et la journée peut commencer !

**🕒 Majorité de B : Pause déj' express et transpirante**

Tu profites de la pause de midi pour rebooster ton énergie. Ton atout ? L'efficacité. En 30 à 45 minutes, tu veux que ça pulse. Les formats circuits training, HIIT ou cardio rapide sont faits pour toi !

**🏠 Majorité de C : Fin de journée pour décompresser**

Tu as besoin de lâcher la pression après ta journée. Le sport devient ton sas de décompression. Que ce soit muscu, stretching ou cardio cool : le moment doit être plaisir, pas performance.

**🎉 Majorité de D : Week-end warrior, quand j'ai le temps**

La semaine est chargée ? Pas grave, tu te rattrapes à fond le week-end. Tu aimes les longues séances complètes, ou même tester de nouvelles pratiques. Ton mot d'ordre : flexibilité (et zéro réveil !).

# COLLATIONS SAINES ET PROTEINEES

## MINI ENERGY BALLS COCO-ABRICOT-AMANDE (SANS CUISSON)

### ✓ Ingrédients (pour 10 à 12 boules)

- 100 g d'abricots secs
- 50 g de poudre d'amande
- 30 g de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe de noix de coco râpée (+ un peu pour l'enrobage)
- 1 c. à soupe de purée d'amande ou d'huile de coco (facultatif, pour lier)
- 1 pincée de sel

### 👩‍🍳 Préparation :

1. Mixe les abricots secs dans un robot jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Ajoute les flocons d'avoine, la poudre d'amande, la noix de coco et la pincée de sel. Mixe à nouveau jusqu'à obtenir une texture homogène et compacte.
3. Si besoin, ajoute une cuillère de purée d'amande pour aider à former la pâte.
4. Forme des boules avec les mains, roule-les dans de la noix de coco râpée.
5. Place-les au frais 30 minutes avant de déguster.

📅 Se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.



## YAOURT GREC + GRAINES + FRUITS ROUGES

### ✓ Ingrédients (pour 1 bol)

- 150 g de yaourt grec nature (ou skyr)
- 1 petite poignée de myrtilles et framboises (ou mélange de fruits rouges frais ou surgelés)
- 1 c. à soupe de graines (chia, courge, lin ou chanvre)
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- Quelques amandes ou noisettes concassées (en option)

### 👩‍🍳 Préparation :

1. Verse le yaourt grec dans un bol.
2. Ajoute les fruits rouges par-dessus.
3. Parsème de graines, et ajoute les oléagineux concassés si souhaité.
4. Arrose d'un filet de miel ou de sirop d'érable pour une version plus douce.
5. Déguste immédiatement, bien frais.

📅 Astuce : Tu peux préparer ce snack dans un petit bocal pour l'emporter facilement.

# SHAKER EXPRESS WHEY ISOLATE + COLLAGÈNE



## ✓ Ingrédients (pour 1 shaker)

- Ingrédients (pour 1 shaker) :
- 200 à 250 ml d'eau fraîche ou de lait végétal sans sucre (amande, soja, avoine...)
- 1 scoop de whey isolate (goût vanille, chocolat ou fruits rouges selon préférence)
- 1 dose de collagène en poudre (environ 10 g)
- Quelques glaçons (optionnel)

## 👩‍🍳 Préparation :

1. Verse l'eau ou le lait dans un shaker.
2. Ajoute la whey isolate et le collagène en poudre.
3. Secoue énergiquement pendant 15 à 20 secondes jusqu'à obtenir une texture bien lisse et mousseuse.
4. Ajoute quelques glaçons si tu veux un effet ultra frais.
5. Bois immédiatement.

## BILAN

### Mon niveau d'énergie cette semaine :

- Fatigué.e 🛌
- Moyen.ne 💡
- Boosté.e 💪

### Les 3 points positifs cette semaine 🇫🇷

1 .....  
.....

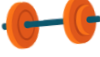


2 .....  
.....

3 .....  
.....

# SEMAINE 8

25 au 31 août

## Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

## Astuce de la semaine

**Marche un maximum en vacances (c'est valable aussi pour la rentrée 😊)**

Pas besoin de séance formelle pour bouger, marche dès que tu en as l'occasion :

- ✓ Tu actives ta circulation et ton métabolisme sans y penser
- ✓ C'est un excellent déstockeur de graisses naturelles
- ✓ C'est bon pour la tête, le cœur... et la digestion !



# LES SÉANCES DE SPORT



Full Body 1 Haltère -  
12 MIN INTENSE

<https://youtu.be/L2PJ4nv6Ot0>



Abdos Obliques -  
9min NON STOP -  
Objectif Taille Fine !

<https://youtu.be/eknHUhJMroo>



ABDOS SPÉCIAL  
OBLIQUES

9MIN NON STOP

JONATHAN JOVER



WORKOUT  
POIDS DU CORPS

JONATHAN JOVER



Workout au Poids du  
Corps - Cours complet

<https://youtu.be/odnsKn7d-MY>





# 5 CONSEILS POUR UNE RENTRÉE SPORTIVE RÉUSSIE !

L'été a été riche en émotions... et peut-être un peu chaotique côté entraînements ? Pas de panique : la rentrée est l'occasion parfaite de repartir sur de bonnes bases, sans pression inutile. Voici les conseils de ton coach pour relancer la machine avec plaisir et équilibre 😊

## ✓ Les 5 règles d'or :

- 1 Reprends avec des séances qui te plaisent 🎉**
  - ✓ Marche, danse, muscu légère...
  - ✓ L'important : retrouver du mouvement et du plaisir pendant les 15 premiers jours.
- 2 Ne juge pas tes performances 📉**
  - ✓ Laisse de côté les chronos, les charges ou les comparaisons
  - ✓ Ton seul objectif : reprendre l'habitude et te sentir bien
- 3 Note tes entraînements dans ton agenda 📅**
  - ✓ Traite ton entraînement comme un vrai rendez-vous avec toi-même
  - ✓ Tu montres que c'est important pour toi... et ton entourage le comprend aussi !
- 4 Fixe-toi un "pourquoi" fort 🎯**
  - ✓ Santé, énergie, bien-être mental, silhouette...
  - ✓ Avoir un objectif clair donne du sens et crée de la régularité
- 5 Pas de pression, pas de régime strict ✗**
  - ✓ On évite les extrêmes : reprise = équilibre, pas excès
  - ✓ Construis une routine durable, à ton rythme



*On ne soulève pas des montagnes du jour au lendemain... on avance, un pas après l'autre, avec patience et plaisir !*

# AU DINER

## WOK EXPRESS CREVETTES – HARICOTS PLATS – NOUILLES SOBA



### ✓ Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 150 à 200 g de crevettes décortiquées (cruées ou cuites)
- 150 g de haricots plats ou haricots mange-tout
- 100 g de nouilles soba (nouilles de sarrasin)
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 petit morceau de gingembre frais râpé (ou ½ c. à café en poudre)
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame (ou huile neutre + graines de sésame)
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- 1 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de riz
- Coriandre ou ciboulette fraîche (optionnel)
- Sel, poivre

### 🔍 Préparation

#### 1. Cuire les nouilles soba :

- Plonge les nouilles dans une casserole d'eau bouillante pendant 4 à 5 minutes.
- Égoutte, rince à l'eau froide pour stopper la cuisson, puis réserve.

#### 2. Préparer les légumes :

- Équeute les haricots plats et coupe-les en tronçons de 4-5 cm.
- Fais-les cuire 5 à 6 minutes à la vapeur ou dans l'eau bouillante pour qu'ils restent bien croquants. Égoutte.

#### 3. Saisir les crevettes :

- Dans un wok ou une grande poêle bien chaude, fais revenir les crevettes avec un filet d'huile, l'ail et le gingembre.
- Si elles sont crues, fais-les cuire 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Si elles sont déjà cuites, 1 à 2 minutes suffisent pour les réchauffer.

#### 4. Ajouter les légumes et les nouilles :

- Ajoute les haricots plats, les nouilles soba, la sauce soja, le miel (facultatif) et l'huile de sésame.
- Fais sauter le tout pendant 2 à 3 minutes à feu vif pour bien mélanger les saveurs.

15 MINUTES  
CHRONO

# BODY CHECK

## Bilan de ma progression

### Mon ressenti aujourd'hui

Coche ce qui te parle le plus :

- Je me sens plus fort.e
- Je suis plus à l'aise dans mon corps
- J'ai plus d'énergie au quotidien
- Je suis fier.e d'avoir tenu 8 semaines
- J'ai retrouvé le plaisir de bouger
- J'ai envie de continuer !

### Ce que j'ai remarqué dans ma vie quotidienne :

- Je dors mieux
- J'ai moins de fringales
- J'ai une meilleure posture
- J'ai plus confiance en moi
- Mon entourage m'a fait des compliments
- Autre : \_\_\_\_\_

## Mes repères physiques

📌 Compare avec la semaine 1 si tu le souhaites, mais rappelle-toi : les chiffres ne racontent jamais toute l'histoire.

	Poids (kg)	Tour de taille (cm)	Tour de hanches (cm)	Tour de poitrine (cm)	Tour de cuisses (cm)	Tour de bras (cm)
...../...../.....						

**Je ne suis peut-être pas encore là où je veux être, mais je suis bien plus loin que là où j'ai commencé !**



# BODY CHECK



## Ma photo "après" (toujours pour moi)

☞ **Reprends la même posture, la même lumière, le même fond que pour la semaine 1.**

Tu verras peut-être une différence visible... ou simplement un sourire plus confiant. Colle ta photo ici 📷



## Ce que j'ai appris sur moi

Pendant ces 8 semaines, j'ai compris que...



## Victoires à célébrer (même petites !)

- J'ai bougé mon corps régulièrement
- J'ai tenu un engagement avec moi-même
- J'ai découvert de nouvelles recettes, astuces, séances
- Je me suis sentie soutenue et boostée
- Je suis capable de faire bien plus que je ne le croyais

♥ **Mes 3 plus belles réussites perso :**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# TON PLAN D'ACTION



## Étape 1 – Faire le point

Avant de te lancer à fond, pose-toi les bonnes questions :

- Qu'est-ce qui m'a fait du bien cet été ?
- Quel moment de la journée m'a paru le plus simple pour bouger ?
- Quel type de séance j'ai préféré ? (rapide, fun, transpirante, douce...)
- De quoi j'ai besoin pour être régulier-e ? (planning, rappels, communauté, etc.)

Note tes réponses :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Étape 2 – Créer ma routine

17 Mon planning idéal (semaine type)

	Jour où je fais du sport	Durée de la séance	Lieu (salon, chambre, extérieur...)
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

Il ne s'agit pas de tout révolutionner, mais de poser des repères simples et accessibles !

# POUR LA RENTRÉE



## Étape 3 – Prévoir les hauts... et les bas

Parce que les imprévus arriveront. Et c'est ok !

- 🔥 Je suis à fond ? Je peux ajouter une séance bonus ou augmenter un peu l'intensité.
- 😞 Pas motivé-e ? Je m'accorde une séance plus douce ou plus courte.
- 🔴 Je suis crevé-e ? Je choisis le repos actif (étirements, marche, respiration).
- 🎯 L'important : rester en mouvement, même petit.

👉 Mes idées de "jours sans" :

- ➡ \_\_\_\_\_
- ➡ \_\_\_\_\_
- ➡ \_\_\_\_\_
- ➡ \_\_\_\_\_



## Mon kit de rentrée

Ce que je garde avec moi pour la suite :

- Une nouvelle manière de m'écouter
- Une preuve que je suis capable d'aller au bout
- Une alimentation plus simple et plus fun
- Un vrai moment rien que pour moi chaque semaine
- L'envie de continuer (et pas l'obligation !)



Ajoute tes propres "trésors"  :

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

👉 Découvre les deux programmes selon ton objectif sur la page suivante !

# GLOW-UP Training

8 semaines pour sculpter ton corps et révéler ton éclat !

✦ **Un programme flexible** : entraîne-toi à ton rythme, sans contraintes d'horaires 4 séances par semaine, de 30 à 40 minutes.

✦ **Un programme accessible** : séances adaptées à tous les niveaux. Chaque exercice est expliqué sous forme de tutos en vidéos et en détail pour une exécution parfaite

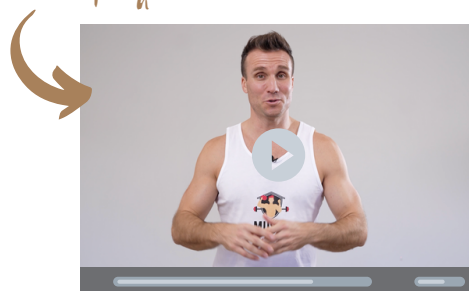
✦ **Un accès au groupe privé Facebook** : Un espace d'échange pour poser tes questions, partager ta progression et garder la motivation

✦ **Un plan nutritionnel pour booster tes résultats** : une dizaine d'idées de recettes et des menus équilibrés adaptés à ton programme

**Un accompagnement complet** ✦  
Et tu n'as besoin que de :

- ✓ Une paire d'haltères (ajustables ou plusieurs paires de poids).
- ✓ Un élastique pour maximiser tes résultats.
- ✓ Un tapis de sol pour ton confort.

*Je t'explique tout ici :*

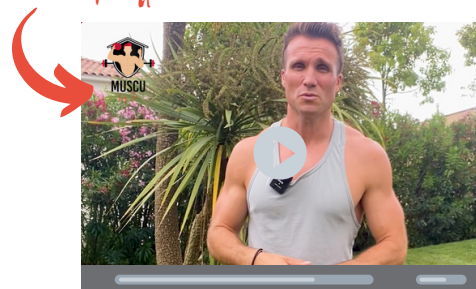


## 90 jours pour retrouver un physique SEC et MUSCLÉ

• **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 :*



🔒 **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.

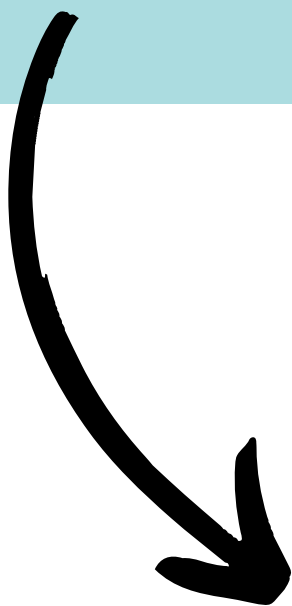
🔒 Un **accompagnement alimentaire** qui te donne toutes les informations pour manger sainement et en adéquation avec tes besoins.

68

Et bien sûr...

# SUIS-MOI SUR LES RÉSEAUX !

Je te donne des astuces, des conseils et de la force au quotidien pour que le sport fasse partie de ta vie à 100% !






## **FIT & FUN – Ton cahier de vacances musclé !**

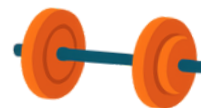
 *Un été actif, sans pression et 100 % plaisir*

Ce cahier pas comme les autres t'accompagne pendant **8 semaines avec des séances de sport fun et accessibles à la maison, des recettes healthy, des défis motivants, des quiz, des jeux... et une tonne de bonne humeur !**

Pensé pour les femmes et les hommes qui veulent bouger sans se prendre la tête, il est là pour te faire transpirer, rire, cuisiner, apprendre et kiffer ton été.

 **Aucun matériel compliqué, zéro contrainte, juste toi, ton tapis... et la motivation de Jo, ton coach bienveillant.**

 Que tu sois débutant·e ou déjà régulier·ère : ce cahier va te faire aimer bouger.



**Cet été, oublie les excuses : choisis l'énergie, le fun et la confiance en toi ✨**



**Jonathan JOVER**