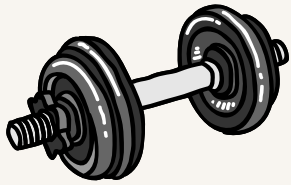


TON CAHIER
DE NOËL

Merry FITMAS



Jonathan
JOVER

BIENVENUE DANS TON CAHIER DE NOËL



👋 Moi, c'est Jo, ton coach pour cette fin d'année !

Je suis coach sportif diplômé d'État depuis 2009, et je me suis spécialisé dans ce que je pratique tous les jours : la musculation à la maison, simple, efficace et accessible à tous.

🌲 Mon objectif ?

T'accompagner pour que tu te sentes **plus fort.e, plus en forme, plus serein.e**, même au cœur du tourbillon de décembre — et toujours **sans salle de sport, juste toi et ton espace cosy**.

👨‍👩‍👧‍👦 J'ai 38 ans, papa d'un garçon de 11 ans et de jumelles pleines de vie de 5 ans.

👉 Autant te dire que je connais bien les journées chargées, les préparatifs, la fatigue... et l'importance de prendre un moment rien que pour soi, surtout pendant les fêtes !

🌟 Pourquoi ce cahier Merry Fitmas ?

Parce que même en plein mois de décembre, tu **mérites de bouger, de souffler et de prendre soin de toi...**

- ➡ Sans pression
- ➡ Sans contrainte
- ➡ Et gratuitement 📺

J'ai voulu te proposer un cahier :

- 🌟 Fun
- 🌟 Motivant
- 🌟 Facile à suivre, où que tu sois

Un guide pour rester connecté.e à ton bien-être, garder le plaisir du mouvement et profiter de la magie de l'hiver... sans te prendre la tête ❄️

On va bouger, cuisiner, rigoler, apprendre, te challenger...

👉 **bref, passer un super moment ensemble.**

Pas de promesse miracle ici !

Juste l'envie de t'aider à :

- 🌿 écouter ton corps
- 👋 bouger avec plaisir
- 🏠 et kiffer 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 ! 🎉

Jo, ton coach muscu maison



QUE VAS-TU TROUVER DANS CE CAHIER DE NOËL ?

Pendant 15 jours, tu vas retrouver 2 à 3 séances vidéo par semaine directement sur ma chaîne YouTube – à faire à la maison, en famille, entre deux repas de fêtes... où tu veux et quand tu veux ! Mais ce n'est pas tout... ✨

J'ai glissé dans ces pages :

- 🏆👩 des mini-défis sportifs version Merry Fitmas
- 🎲 des jeux et des quiz funs
- 🍷 des recettes cocooning & bien-être
- 💡 des conseils pratiques pour bouger même quand il fait froid
- 🎁 et plein de petites surprises pour garder l'énergie et la magie de décembre

Que tu sois :

- 🌟 débutant-e
- 🌟 en reprise
- 🌟 déjà super régulier-e
- 🌟 ou simplement motivé-e à bouger pendant les fêtes...
- 👉 Ce cahier est là pour t'accompagner, pas à pas, avec bienveillance, fun et esprit de Noël ! 🎄💪



🚀 Prêt-e à démarrer ?

Alors attrape :

- 🏋️ tes haltères (ou 2 bouteilles d'eau)
- 🧑 ton tapis (ou une serviette !)
- 🎄 et embarque avec moi pour un **Merry Fitmas 100 % énergie, fun et renforcement**, même au cœur de l'hiver ! ✨






SEMAINE 1



15 au 21 décembre

Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

Astuce de la semaine



Les pauses et surtout les étirements ne freinent pas ta progression... ils la boostent !

Quand tu prends le temps de récupérer, ton corps se régénère, tes muscles se renforcent et ton énergie remonte en flèche.

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

➡ En clair : s'étirer, c'est préparer ton corps à aller encore plus loin. Pense à intégrer une séance de stretching par semaine – particulièrement les jours sans training, ton corps te dira merci 😊



<https://youtu.be/XQt4ARxk8Mw>



LES SÉANCES DE SPORT



**Circuit Full Body
Muscu / Cardio**

<https://youtu.be/3Uk9bGbUWFA>



**Se Muscler sans Matériel -
Workout avec une chaise**

<https://youtu.be/XL7rOcUGo4Y>



**Défi Pompes-Gainage -
Musculation**

<https://youtu.be/RWnurBaGmz0>



**Séance Abdos / Taille /
Obliques - 9MIN INTENSE**

<https://youtu.be/MZMxK6A7ofs>





BODY CHECK



Mon point de départ – Semaine 1 🌲

Comment je me sens en ce début de Merry Fitmas (corps + esprit) ?

- Fatigué·e, mais motivé·e à prendre soin de moi
- Stressé·e ou un peu tendu·e
- Plutôt en forme
- Un peu à plat, mais avec de la 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 chaque jour
- Je fais déjà un peu de sport chaque semaine
- Je suis régulier·ère, mais j'ai envie d'un vrai coup de boost pour finir l'année ✨



Mes repères physiques

Pour suivre tes progrès sereinement, note tes mesures de départ.

Peu importe les chiffres d'aujourd'hui : ce qui compte vraiment, c'est le chemin que tu vas parcourir 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)
Début semaine 1/...../.....						

**On ne cherche pas à être parfait.e.
On cherche à prendre du plaisir en bougeant !!**



MUSCU & FÊTES : ES-TU PRÊT·E À LIFTER TON MOIS DE DÉCEMBRE ?

Teste ton mindset avec ce quiz et checke les réponses en bas de la page :

1. Pendant les fêtes, quel muscle travaille le plus... selon toi ?

- A) Les biceps (quand tu portes les cadeaux)
- B) Les abdos (quand tu rigoles en famille)
- C) La volonté (quand tu refuses le 3^e vin chaud)
- D) Les fessiers (quand tu fais les séances avec moi 🍷)

2. Quel exercice est parfait pour compenser un repas de fête un peu trop généreux ?

- A) Le squat
- B) Le gainage
- C) La marche rapide
- D) Dire "non merci, j'ai plus faim"... et tenir vraiment 😊

3. Le meilleur moment pour t'entraîner pendant les fêtes ?

- A) Le matin, avant que tout le monde se lève
- B) Entre deux fournées de sablés
- C) Après avoir monté 12 fois l'escalier avec les décorations
- D) Quand tu peux... l'important c'est de bouger !

4. Quel est LE signe que tu as fait une bonne séance à la maison ?

- A) Tu transpires
- B) Tu souris
- C) Tu respirez mieux
- D) Ton plaid t'applaudit quand tu reviens cocooner 🧣

5. Quel exercice renforce le centre du corps, même quand tu te sens en mode "sapin de Noël fatigué" ?

- A) Le gainage
- B) Le dead bug
- C) Le squat
- D) La sieste (spoiler : non)

6. Quelle stratégie est la plus efficace pour rester régulier·ère en décembre ?

- A) Mini-séances courtes
- B) Objectifs réalistes
- C) Stop à la culpabilité
- D) Tout ça à la fois (Team sagesse 🍷)

7. Quelle boisson t'aide le plus après une séance d'hiver ?

- A) Eau
- B) Thé chaud
- C) Chocolat chaud... version whey 😊
- D) Tout, tant que ça hydrate

8. Quel accessoire fait un duo parfait avec des haltères ?

- A) Ton tapis
- B) Ta serviette
- C) Ta bonne humeur
- D) Les trois 🍷

9. Le plus gros mensonge de décembre, c'est :

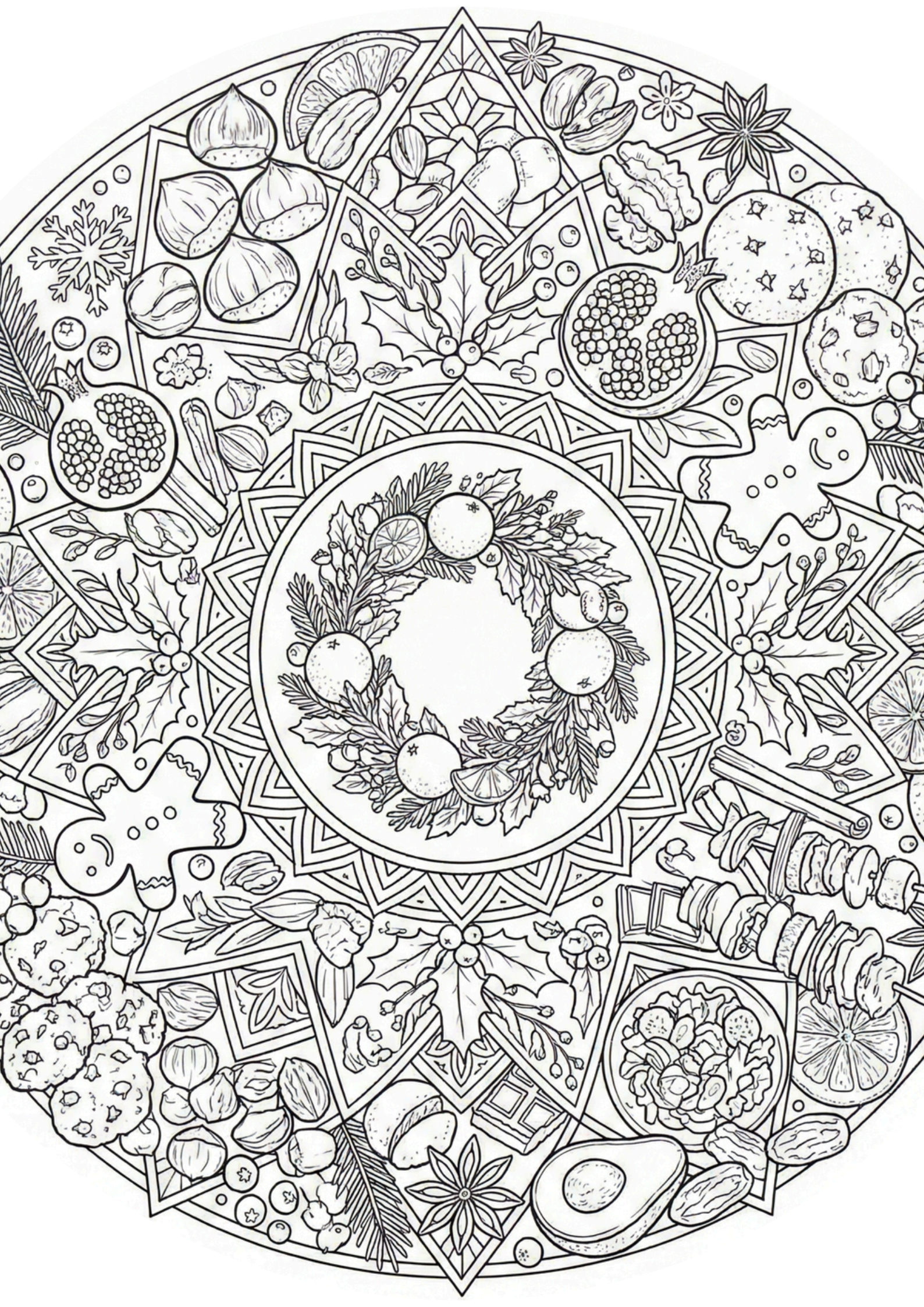
- A) "Je range la déco en janvier"
- B) "Je goûte juste un petit bout"
- C) "Demain je m'entraîne"
- D) "Cette année je ne prends que deux parts de bûche"

10. L'objectif numéro 1 pendant Merry Fitmas ?

- A) Bouger
- B) Profiter
- C) T'écouter
- D) Les trois, évidemment 🎁

B, C et D - Ouï, tes abdos, ta volonté et tes fessiers travaillent en décembre 😊 C - La marche rapide : simple, efficace, digestion friendly ! D - Le meilleur moment ? Celui que tu peux tenir A, B et C - Si tu transpires, souris et respirez mieux : félicitations, c'est gagné 🍷 A - Le gainage est ton ami fidèle, même en mode "sapin fatigué". D - Mini-séances + objectifs réalistes + bienveillance = combo gagnant. D - Tant que ça hydrate, tout va bien (oui, même la whey chocolat chaud 😊). D - Tapis, serviette, bonne humeur → le trio ultime ! C - Avoue : tu mens sur ton planning d'entraînement plus souvent que tu ne le crois 🍷 D - Bouger + profiter + t'écouter = l'esprit Merry Fitmas 🎁





BINGO DES FÊTES

Voici plein de petites actions du quotidien qui peuvent vraiment faire la différence sur ton énergie et ta progression.

Coche au fil de **Merry Fitmas** celles que tu as réalisées – et ajoute autant de croix que tu veux si tu les répètes 😊

 J'ai fait 1 séance même si j'avais froid	 J'ai bu mes 1,5L d'eau	 J'ai pris 5 minutes pour respirer
 J'ai mangé un repas équilibré malgré un apéro	 J'ai passé 1 journée sans réseaux	 Je me suis dit une phrase positive
 J'ai marché 20 minutes dans le froid	 J'ai aidé quelqu'un-e sans rien attendre	 J'ai bu une boisson chaude plutôt qu'un snack
 J'ai planifié mes 4 séances de la semaine	 J'ai fait une bonne action "esprit de Noël"	 J'ai noté 3 choses positives de ma journée
 J'ai dormi au moins 7 heures	 J'ai bougé juste pour le plaisir (danse, stretch...)	 J'ai ajouté des légumes à un repas de fête
 J'ai fait un mini-workout de 5 minutes	 Je suis sorti-e prendre l'air frais	 Je ne me suis pas culpabilisé-e pour un écart



RESTER MOTIVÉ·E QUAND ON S'ENTRAÎNE SEUL·E

Les 6 clés qui changent tout

On va être honnêtes : **s'entraîner seul·e chez soi, c'est génial... mais ce n'est pas toujours simple.**

Il n'y a pas de partenaire d'entraînement pour te booster, pas de coach qui surveille, pas d'énergie de groupe...

Et le canapé est souvent bien plus proche que la salle de sport 😊

Si tu t'es déjà dit :

- ➔ "J'ai du mal à rester régulier·ère..."
- ➔ "J'ai perdu la motivation..."
- ➔ "J'ai l'impression d'être seul·e dans ma pratique..."

... alors cette double page est faite pour toi !

La vérité, c'est que **tu n'as pas besoin d'être motivé·e tous les jours pour avancer.**

Tu as juste besoin d'un cadre simple, de quelques bonnes pratiques... et d'un état d'esprit qui te tire vers le haut.

Voici les **6 conseils que je partage à mes coaché·e·s pour rester motivé·e — ou au moins discipliné·e** — toute l'année, même en t'entraînant depuis ton salon.

1

Fixe-toi un objectif clair (et réaliste !)

Pas besoin d'un objectif monumental :

- ☞ faire 20 pompes sans s'arrêter
- ☞ tenir 3 séances/semaine pendant 1 mois
- ☞ réussir ton premier gainage de 1 min

Un objectif clair te donne une direction.

Un objectif réaliste te donne une victoire possible.

Et une victoire possible = une motivation qui tient la route.

2

Planifie tes séances comme des RDV

Note-les dans ton agenda.

Choisis le jour. L'heure. La durée.

Quand c'est écrit → c'est acté → ton cerveau s'y prépare → tu y vas.

Ça évite aussi les "aaah mince, j'ai un autre truc à cette heure-là..." qui finissent en séance annulée et en regret 10 minutes plus tard.





3

Varie tes entraînements pour casser la routine

Ton corps aime bouger. Ton cerveau, lui, aime la nouveauté.
Alterner muscu, cardio, HIIT, circuits, travail technique...
Changer ton format chaque mois...
Te créer un cycle par objectif...
Tout ça dynamise tes séances et t'évite de tomber dans la lassitude.
Varier = progresser + rester engagé-e.



5

Va chercher du soutien (même à distance !)

Tu n'es pas obligé-e d'être entouré-e physiquement pour te sentir soutenu-e.

Tu peux trouver :

- 🗣️ des groupes Facebook
- 📺 des vidéos motivantes
- 💛 des comptes Insta inspirants
- 👥 des communautés d'entraînement
- 🏆 des challenges en ligne

Les réseaux, ça peut être toxique...
mais ça peut aussi être une source
énorme d'énergie positive si tu
choisis bien où tu mets les pieds.



4

Suis tes progrès

Note. Observe. Compare.
Pas pour te mettre la pression, mais pour
te rendre compte que tu avances vraiment
:

- ✓ tu te sens plus fort-e
- ✓ tu montes les escaliers plus facilement
- ✓ tu récupères mieux
- ✓ ton énergie augmente

Ces micro-progrès du quotidien, ce sont
eux qui te motivent.

Tu t'améliores, et tu le vois. C'est ça le
meilleur carburant.



6

Fais-toi plaisir (oui, vraiment !)

Mets ta musique préférée.
Choisis un coin de ta maison où tu te sens bien.
Enfile une tenue qui te motive.
Et fais des séances que tu aimes !
Le plaisir est le moteur le plus puissant quand on s'entraîne seul-e.
Plus tu prends du plaisir → plus tu reviens → plus tu progresses.

Je te partage ces conseils pour que **le sport à la maison devienne une évidence, un vrai rendez-vous avec toi-même**, et plus jamais une contrainte.

Tu n'es pas seul-e.

Tu es capable.

Et tu peux faire de la muscu à la maison **un pilier qui te rend plus fort-e, plus confiant-e et plus épanoui-e**, jour après jour. Si tu es là, dans Merry Fitmas, c'est déjà une preuve que **tu veux avancer**. Alors on y va ensemble 🍷🎄



Porridge Pain d'Épices Protéiné

Un petit déjeuner aux saveurs de Noël, super digeste et plein d'énergie !

Ingrédients (1 portion)

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait végétal ou écrémé
- 1 scoop de whey vanille ou cannelle
- 1 c. à café de mélange pain d'épices
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable
- 1 clémentine (quartiers)
- Quelques amandes concassées
- Option : 1 c. à café de purée d'amande

Préparation

1. Dans une petite casserole, fais chauffer les flocons avec le lait jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Hors du feu, ajoute la whey + les épices + le miel.
3. Mélange bien et verse dans un bol.
4. Ajoute les quartiers de clémentine et les amandes pour le croquant.
5. Tu peux finir avec une pincée de cannelle... ambiance Noël garantie.



→ Protéines + fibres + énergie lente = parfait pour une séance matinale ou un long matin d'hiver.

Truffes Protéinées Chocolat & Cannelle

Une alternative healthy aux truffes de Noël, parfaites après ton entraînement

→ Protéines + glucides + un peu de bons lipides = recharge intelligente et gourmande.



Ingrédients (pour 6 à 8 truffes)

- 80 g de flocons d'avoine ou poudre d'amande
- 1 scoop de whey chocolat
- 2 c. à soupe de cacao non sucré
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de purée d'amande ou cacahuète
- 1 c. à soupe de miel ou sirop d'érable
- 3-4 c. à soupe d'eau pour lier
- Option : coco râpée ou cacao pour l'enrobage

Préparation

1. Mélange tous les ingrédients secs dans un saladier.
2. Ajoute la purée d'oléagineux + le miel.
3. Incorpore l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte modelable.
4. Forme des petites truffes avec les mains.
5. Roule-les dans de la coco, du cacao... ou un mélange cannelle-cacao pour l'ambiance Noël 🌲
6. Place 30 minutes au frais.





🎄 La pomme + les noix + le saumon rappellent un repas festif... mais version légère et super équilibrée !

Bowl d'Hiver Saumon, Patate Douce & Sauce Yaourt-Citron

Un repas complet, nourrissant, réconfortant – inspiration repas de fête version légère

Ingrédients (1 bowl)

- 120 g de saumon (frais ou cuit)
- ½ patate douce
- 1 poignée de chou kale (ou épinards)
- ½ pomme coupée en dés (option très Noël)
- 1 c. à soupe de noix ou noisettes
- 80 g de quinoa cuit

Sauce légère :

- 2 c. à soupe de yaourt grec
- 1 c. à café de jus de citron
- Aneth ou ciboulette
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais rôtir la patate douce en cubes 20–25 min au four (huile d'olive, sel, paprika).
2. Fais cuire le quinoa.
3. Masse le kale avec une goutte d'huile pour l'attendrir.
4. Assemble : quinoa + patate douce + kale + dés de pomme + saumon émietté.
5. Ajoute la sauce yaourt-citron et les noix.






SEMAINE 2



22 au 28 décembre

Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

Astuce de la semaine

Pendant les fêtes, ton corps travaille un peu plus : repas riches, soirées, sucreries... Alors **pense à boire régulièrement**, surtout avant et après ton training.

Une bonne hydratation = meilleure énergie, meilleure digestion et élimination des petits excès ❄️💧

👉 Astuce bonus : ajoute citron, gingembre et/ou cannelle dans ton eau — c'est délicieux, festif et parfait pour relancer la machine ! Parce que le citron, le gingembre et la cannelle stimulent naturellement la digestion, soutiennent l'élimination et apportent un petit boost d'énergie, parfait pour aider ton corps à mieux gérer pendant les fêtes.



LES SÉANCES DE SPORT



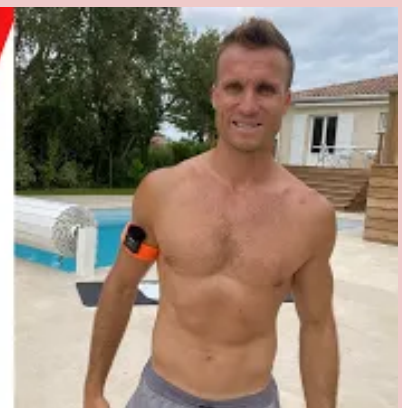
Tabata XL Perte de gras

<https://youtu.be/cWdZXI473AE>



Circuit Musculation sans matériel au poids du corps

<https://youtu.be/uOorw1O7aR8>



4 exercices pour Muscler ses Bras

<https://youtu.be/BO5d51bWuvA>



9MIN d'Abdos avec une chaise

<https://youtu.be/4bxsMEvpMAo>



FITMAS CHECK



Mes repères physiques

Pour faire un point serein après les le Merry Fitmas, tu peux noter tes mesures. mais rappelle-toi que les vrais progrès ne se résument pas à des chiffres. Ce qui compte avant tout, c'est comment tu te sens, l'énergie que tu retrouves et les petites victoires que tu accumules jour après jour 😊

	Poids (kg)	Tour de taille (cm)	Tour de hanches (cm)	Tour de poitrine (cm)	Tour de cuisses (cm)	Tour de bras (cm)
Début semaine 1						
Début semaine 2/...../.....						



Mon "POURQUOI" version Merry Fitmas 🎄

Écris en quelques lignes la raison profonde pour laquelle tu veux prendre soin de ton corps en cette fin d'année.

- ➔ Pourquoi tu veux bouger ?
- ➔ Pourquoi tu veux te sentir mieux ?
- ➔ Qu'est-ce que tu veux retrouver ou préserver ?

★ Cet exercice recentre, remotive et reconnecte aux vraies raisons qui te portent.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Le “Vision-Board” de fin d’année

C’est un “moodboard” écrit, parfait pour clarifier l’année à venir !

Ce que je veux ressentir :	Ce que je veux accomplir :
Ce que je veux apprendre :	Ce que je veux vivre :

Ce que je ne veux plus subir en 2026

Liste 5 choses que tu ne veux plus accepter ou subir dans ta vie, par exemple fatigue permanente, manque de temps pour toi, culpabilité alimentaire, comparaison, sédentarité, etc.

★ C’est un reset mental très puissant juste avant le début de l’année.

En 2026, je choisis de laisser derrière moi...

Un exercice libérateur qui fait du bien après les excès et la fatigue des fêtes 🧘



MANGER POUR SE MUSCLER

Simple, efficace... et beaucoup moins compliqué qu'on le croit !

On entend souvent que pour prendre du muscle, il faut manger 6 à 8 fois par jour... ou tout contrôler comme un bodybuilder.

➔ **Bonne nouvelle : c'est faux !**

Si tu t'entraînes régulièrement, tu vas prendre du muscle, même si ton alimentation n'est pas parfaite.

Mais : ton alimentation peut devenir une **alliée puissante** pour accélérer tes résultats, améliorer ton énergie et soutenir ton corps dans tout le processus.

👉 **Les nutriments essentiels : ton trio gagnant**

Pour construire du muscle, tu as besoin de trois nutriments indispensables :

- **Les protéines** : le matériau de construction du muscle
- **Les glucides** : ton carburant
- **Les lipides** : indispensables pour les hormones, l'énergie et la prise de muscle

Ajoute à ça les **vitamines et minéraux**, qui soutiennent tout ton organisme et tu as les bases d'une alimentation solide !

Aucun nutriment ne doit être diabolisé :

- ✗ pas de guerre contre les glucides
- ✗ pas d'excès inutile de protéines
- ✓ juste un bon équilibre pour progresser sans prise de tête.

🎯 **En résumé**

Pas besoin de règles compliquées, ni de révolutionner ta cuisine.

Tu viens de découvrir les bases **simples et efficaces** d'une alimentation qui soutient ta prise de muscle et ton énergie.

Et si ça bouscule un peu tes habitudes ?

Tant mieux.

➔ **C'est exactement comme ça que ton corps va changer.**

Tu progresses à ton rythme. Tu apprends. Et tu construis un corps plus fort, jour après jour. 💪🌟



Zoom sur les protéines : ta base solide

Pour optimiser ta progression :

- 1,8 g de protéines par kilo de poids de corps pour les femmes
- 2,2 g pour les hommes

 Exemples :

- Une personne de 55 kg → environ 100 g de protéines/jour
- Une personne de 80 kg → environ 180 g/jour

Les protéines sont essentielles pour réparer, reconstruire et densifier tes muscles.


Les lipides : souvent oubliés, pourtant essentiels

On les diabolise parfois... erreur !

Les lipides de qualité participent :


- à la synthèse hormonale
- à un bon métabolisme
- à la récupération
- à la prise de muscle

Quantité recommandée :

 à peu près la même proportion que les protéines

Des sources top qualité :


- ✓ huiles végétales (olive, lin, noix...)
- ✓ avocats
- ✓ graines (lin, tournesol...)
- ✓ oléagineux (amandes, noix, cajou...)

 Les oléagineux sont incroyables pour la concentration et le cerveau : une poignée/jour, c'est parfait.



Les glucides : ton carburant du quotidien


Pas besoin de calcul compliqué :

 Mets des glucides à la majorité de tes repas (pas obligatoire le soir si tu préfères léger).

Privilégie les **glucides complexes** :

- ✓ riz complet
- ✓ quinoa
- ✓ flocons d'avoine

Quantités simples :

 1/4 de ton assiette, ou 1/3 si ta dépense physique du jour est élevée.





Fruits & légumes : la base, toujours !

Peu importe ton objectif (prise de muscle incluse), les fruits et légumes doivent être au cœur de ton **alimentation**.

Pourquoi ?

- Ils hydratent
- Ils apportent fibres, vitamines et minéraux
- Ils soutiennent ta digestion
- Ils facilitent la satiété
- Ils améliorent ton énergie

Recommandations simples :

-  2 à 3 fruits par jour, en collation ou avant les repas
-  Des légumes majoritaires dans ton assiette, dès que possible



Pancakes de Noël Protéinés à la Cannelle & Orange

Fluffy, parfumés, parfaits pour les matins froids

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 œuf
- 80 g de skyr ou yaourt grec
- 30 g de farine semi-complète
- 1 scoop de whey vanille
- 1 c. à café de cannelle
- Zeste d'½ orange
- ½ c. à café de levure
- 1 c. à café de miel (optionnel)

Préparation

1. Mélange l'œuf + le skyr + le miel.
2. Ajoute farine, whey, cannelle, levure et zeste d'orange.
3. Fais cuire à la poêle 2-3 minutes par face.
4. Sers avec quelques segments d'orange ou un filet de sirop d'érable.



L'orange + la cannelle = Noël en version pancake healthy.
→ Riche en protéines & parfait avant une séance matinale.

→ Protéines + glucides rapides = récupération optimale, en mode dessert de Noël healthy.

Mug-cake "Choco-Gingerbread"

Une petite bombe protéinée façon pain d'épices au chocolat



Ingrédients (pour 1 mug-cake)

- 20 g de farine d'avoine
- 1 scoop de whey chocolat
- 1 c. à café de cacao
- ½ c. à café d'épices pain d'épices
- ½ c. à café de levure
- 80 ml de lait végétal
- 1 c. à café de miel
- Option : 1 carré de chocolat noir au centre

Préparation

1. Mélange tous les ingrédients dans un mug.
2. Verse dans un mug ou un ramequin.
3. Ajoute le carré de chocolat au milieu (option plaisir ♥).
4. 45 à 60 sec au micro-ondes selon la puissance.
5. Déguste tiède après ta séance.





Un plat ultra réconfortant, riche en protéines et parfait pour se sentir en mode "repas de fêtes"... sans lourdeur.

Poêlée Festive Poulet, Marrons & Brocoli

Une version légère inspirée de la dinde aux marrons traditionnelle

Ingrédients (1 personne)

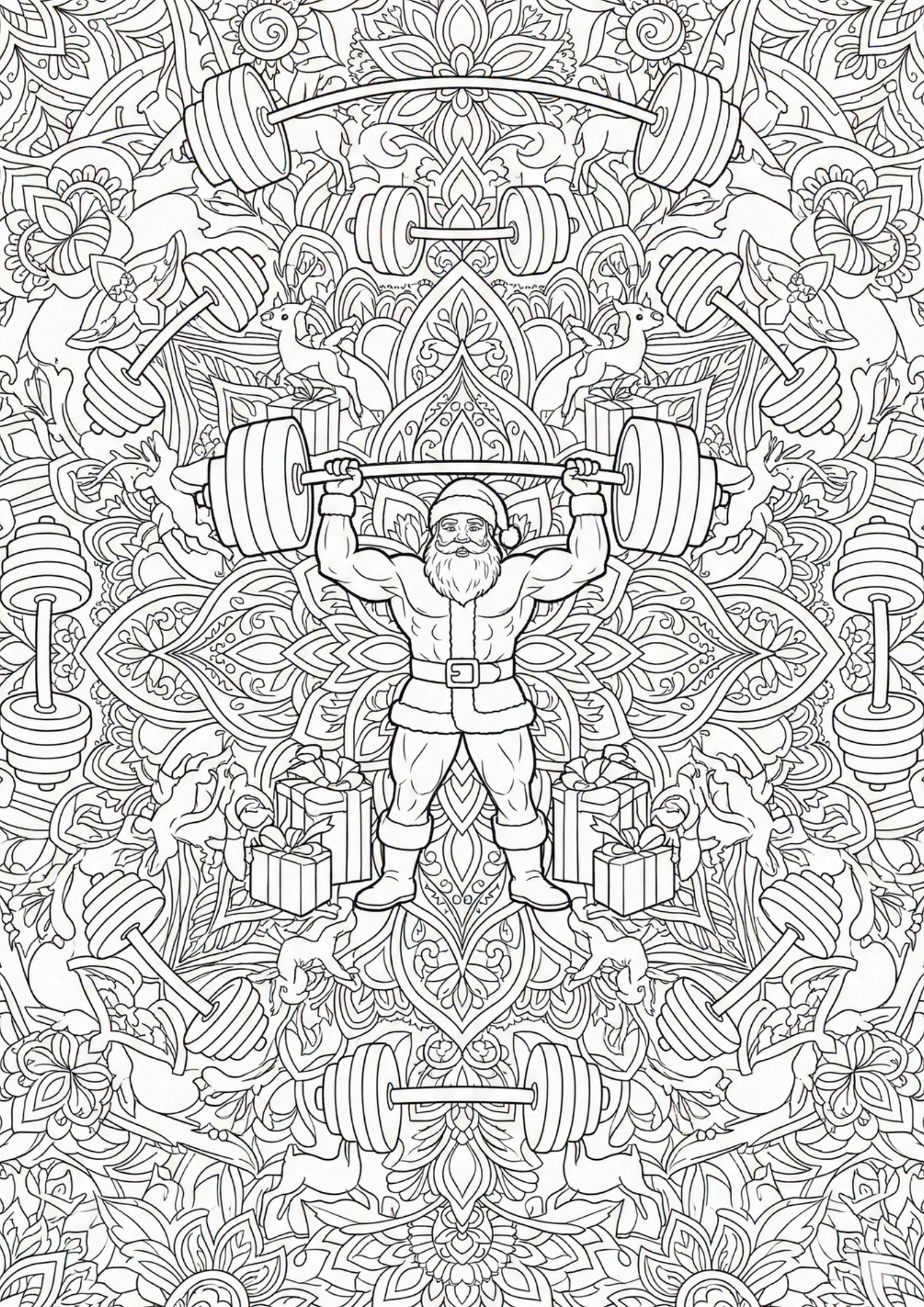
- 150 g de poulet ou dinde
- 80 g de marrons sous vide
- 1 petit brocoli
- 1 échalote
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sauce : 1 c. à soupe de yaourt grec + ½ c. à café de moutarde + citron
- Sel, poivre, paprika doux



Préparation

1. Fais revenir l'échalote émincée.
2. Ajoute le poulet en dés + paprika.
3. Incorpore les marrons coupés en deux et le brocoli en fleurettes.
4. Laisse cuire 6-8 minutes jusqu'à obtenir une poêlée bien dorée.
5. Ajoute la sauce yaourt au moment de servir.





ALIMENTATION DE FÊTES : ÉQUILIBRÉ·E OU EN MODE BÛCHE ?

Fais le point honnêtement et checke mes réponses en bas de la page :

1. En décembre, ton plus grand défi alimentaire c'est plutôt :

- A) Résister aux apéros
- B) Ne pas finir tous les chocolats du calendrier d'un coup
- C) Trouver un équilibre
- D) Tout ça en même temps (cœurs avec les doigts ❤️)

2. Quelle option est la plus efficace pour limiter les excès ?

- A) Boire de l'eau régulièrement
- B) Ajouter des légumes au repas
- C) Manger lentement
- D) Toutes les réponses (team équilibre ✨)

3. Quel dessert de Noël est finalement le plus "fit-friendly" ?

- A) Une bûche maison légère
- B) Des fruits frais
- C) Un dessert partagé à deux
- D) Celui que tu manges avec plaisir (si, si)

4. Le grignotage typique de décembre :

- A) Le chocolat
- B) Les sablés
- C) Les restes du réveillon
- D) Tout ce qui traîne sur la table... 😊

5. Pendant les fêtes, le meilleur "hack" nutrition, c'est :

- A) Prioriser les protéines
- B) Booster ton assiette en fibres
- C) Ne pas venir affamé·e à l'apéro
- D) Faire semblant d'aimer les choux de Bruxelles (optionnel)

6. Quelle est la boisson qui peut t'aider le plus à digérer un repas copieux ?

- A) L'eau
- B) L'infusion menthe/verveine
- C) Le thé vert
- D) Le café... mais attention aux nerfs 😊

7. Quelle attitude adopter si tu dérapes niveau alimentation ?

- A) Tu souffles
- B) Tu t'écoutes
- C) Tu reprends ton rythme dès le lendemain
- D) Tu ne culpabilises pas (team bienveillance !)

8. Quelle collation évite le "gros coup de fatigue de 16h" ?

- A) Un fruit + oléagineux
- B) Un yaourt grec
- C) Un smoothie
- D) Tout ce qui n'est pas... la boîte entière de chocolats 🍫

9. Quelle phrase te motive le plus en décembre ?

- A) "Bouge un peu, même 10 minutes"
- B) "Tu peux profiter ET rester en forme"
- C) "L'équilibre, ça compte plus que la perfection"
- D) "Une bûche ne ruinera jamais ton mois"

10. Selon toi, le vrai esprit Merry Fitmas, c'est :

- A) Bouger dans la bonne humeur
- B) Manger avec plaisir et conscience
- C) S'écouter sans culpabiliser
- D) Tout ça en même temps 🎄❤️💪

D - Oui, décembre teste ton mental... et ton amour du chocolat 🍫
D - Hydratation + fibres + douceur = équilibre facile.
D - Le meilleur dessert ? Celui que tu manges avec plaisir et sans culpabilité. D - Oui, tu sais que c'est vrai.
D - Les protéines, les fibres et la stratégie anti-apéro → team ninja du contrôle 🍷
B - Menthe ou verveine = digestion niveau expert.
A, B, C et D - La totale : souffler, t'écouter, reprendre le rythme... et zéro culpabilité.
A, B ou C - Tant que c'est pas la boîte de chocolats entière, tu es safe 🍫
A, B, C - Toutes motivantes ! À toi de choisir ta phrase de décembre. 10
D - Bouger + manger avec plaisir + s'écouter : la définition de Merry Fitmas 🍷❤️






SEMAINE 3



29 au 31 décembre

Planifie ta semaine

			
lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

C'est ton tour de prendre le relais !

Merry Fitmas touche à sa fin... et c'est maintenant à toi de construire ta propre semaine, selon ton rythme, tes envies et ton quotidien.

Les pages qui suivent t'aideront à ancrer le mouvement dans ta vie de tous les jours : choisis ce qui te ressemble, avance pas à pas, et continue de bouger pour ta santé et ton bien-être.

👉 Tu as déjà tout ce qu'il faut en toi pour prendre ton envol 🦋🌟

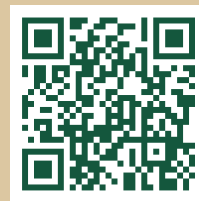


LES SÉANCES DE SPORT



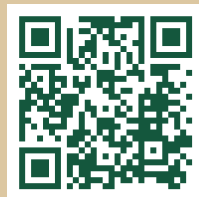
Circuit Musculation Tous niveau avec haltères

<https://youtu.be/AdRyVTazTxw>



Fat Burner au poids du corps

<https://youtu.be/OuAmukvG6do>





LA MUSCULATION :

TA MEILLEURE ALLIÉE SANTÉ

SPOILER ALERT 🤫 elle se pratique
parfaitement à la maison !

On entend tout et n'importe quoi sur la musculation, surtout quand on parle de musculation "à la maison" et encore plus quand on s'adresse aux femmes 😊.

Et tout ça, ça crée parfois des doutes, des peurs, ou même l'impression que "la muscu, c'est pas pour moi".

Alors pour cette dernière semaine de Merry Fitmas, j'avais envie de remettre les pendules à l'heure ❄️💪 Parce que si tu veux un corps en bonne santé, plus fort, plus tonique et plus énergique pour les mois à venir... **la musculation est ton meilleur allié !**

Et la meilleure nouvelle ?

👉 **Tu peux la pratiquer très efficacement depuis ton salon.**

Sans machines. Sans salle. Sans matériel compliqué.

Alors, on démêle ensemble 5 les grands mythes ?

Mythe 1 : "La muscu rend trop musclé·e ou trop massif·ve"

Réalité : Absolument pas !

La musculation **met en valeur ta silhouette**, galbe les fessiers, améliore la posture et affine naturellement les lignes du corps.

C'est une discipline qui construit un physique **ferme, harmonieux et confiant**, sans jamais "masculiniser" !

La seule chose que la muscu développe vraiment ?

👉 **Ton assurance. Ta tonicité. Et ta force intérieure** ❤️

Mythe 2 : "Il faut faire plein d'abdos pour avoir un ventre plat"

Réalité : Les abdos seuls n'ont jamais créé un ventre plat

Ce qui transforme vraiment ton centre, c'est une **musculation globale**, qui active les muscles les plus puissants du corps et augmente ta dépense énergétique même au repos.

C'est pour cela que les résultats visibles viennent d'un travail complet :

- ✓ bas du corps
- ✓ haut du corps
- ✓ gainage
- ✓ posture
- ✓ et une alimentation équilibrée



Un corps tonique, ça se construit de partout, pas seulement en faisant des crunchs 😊



Mythe 3 : “La musculation fait prendre du poids”

Réalité : Oui, le muscle pèse...

... mais il consomme énormément d'énergie !

Résultat : même si la balance bouge, ta silhouette change :

- ✓ plus ferme
- ✓ plus tonique
- ✓ plus dessinée

Et passé 40 ans, la musculation devient même **l'outil numéro 1** pour stabiliser son poids, booster son métabolisme et retrouver une vraie vitalité au quotidien. Le muscle, c'est la santé. Pas l'ennemi.

Mythe 5 : “Le cardio suffit pour perdre du gras”

Réalité : Le cardio, c'est sympa pour l'endurance et pour transpirer...

Mais ce n'est pas ce qui change durablement une silhouette !

Ce qui transforme vraiment ton corps ? 🏹 **La musculation.**

Parce qu'elle augmente ton métabolisme, améliore ton maintien, t'aide à brûler plus de calories toute la journée, et redessine naturellement ton corps dans la durée 🔥

Le cardio fait transpirer. La muscu fait évoluer 🚀

🌟 En résumé...

Si tu as déjà entendu ces mythes, rassure-toi : tu n'es pas seul·e. On les entend partout ! Mais maintenant, tu sais la vérité 😊

La musculation est bien plus qu'un sport !

C'est un outil essentiel pour :

- ✓ protéger tes articulations
- ✓ renforcer ton dos
- ✓ augmenter ton énergie
- ✓ stabiliser ton poids
- ✓ améliorer ton humeur
- ✓ tonifier ton corps
- ✓ prendre confiance en toi
- ✓ rester en pleine forme en avançant en âge

Mythe 4 : “Sans machines, on ne progresse pas vraiment”

Réalité : Totalement faux !

Avec une paire d'haltères, un bon programme et de la régularité, tu peux transformer ton corps de façon spectaculaire.

Pas besoin de salle.

Pas besoin de matériel hors de prix.

Pas besoin de machines complexes.

La clé, c'est :

- ✓ une programmation intelligente
- ✓ une progression semaine après semaine
- ✓ et ta détermination

Et ça... tu l'as déjà prouvé avec Merry Fitmas



ON FAIT LE POINT !

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

Reporte ici les "preuves tangibles" de ces 15 derniers jours :

	Poids (kg)	Tour de taille (cm)	Tour de hanches (cm)	Tour de poitrine (cm)	Tour de cuisses (cm)	Tour de bras (cm)
Début semaine 1						
Début semaine 2						
Fin de l'année .31./..01./..2025...						

Pas besoin d'être arrivé.e pour être fier.ère : ce que j'ai accompli jusqu'ici est déjà une victoire !



Le journal des sensations

Aujourd'hui, je me sens...

Mon corps a besoin de...

Mon esprit a besoin de...

Ce que j'ai envie d'apporter dans les prochains jours :

Ce que j'ai envie de laisser derrière moi :

Mon intention phare pour 2026

Une intention = un cap pour la nouvelle année

10 gratitudes de fin d'année 🙏

Note 10 choses, petites ou grandes, pour lesquelles tu te sens reconnaissant-e :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



TON PLAN D'ACTION

Étape 1 – Je clarifie mes intentions

✓ Je continue

Exemples : boire plus d'eau, faire 2 séances/semaine

⊖ J'arrête

Exemples : de me critiquer, de sauter mes repas

↗ Je commence

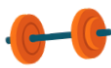


Exemples : m'étirer chaque semaine, marcher plus



POUR 2026

Étape 2 – Je crée 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 !

Étape 3 – Je m'adapte !

Parce que les imprévus font partie du jeu – et c'est totalement ok 🙌

Je suis en forme ?

J'ajoute une petite séance bonus ou j'augmente légèrement l'intensité.

Je manque de motivation ?

Je choisis une séance plus douce, plus courte... mais je bouge quand même un peu.

Je suis vraiment épuisé-e ?

Je mise sur le repos actif : étirements, marche tranquille, respiration.

L'essentiel : rester en mouvement, même doucement !

Mes idées pour les jours sans :



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.

👉 **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.

Je t'explique tout ici :



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% !





Merry Fitmas – Le cahier qui remet du mouvement, de la force et de la magie dans ton mois de décembre

Et si tu profitais de la fin d'année pour prendre soin de toi, retrouver ton énergie et bouger avec plaisir... sans pression et directement depuis la maison ?

Merry Fitmas, c'est ton compagnon bien-être du 15 au 31 décembre : un programme simple, chaleureux et efficace pour t'aider à rester actif·ve au cœur des fêtes.

Au fil des pages, tu vas découvrir :

- 🏋️ des séances courtes et accessibles de muscu à la maison
- 🎮 des jeux, des quiz et des défis fun
- 🍲 des recettes réconfortantes & protéinées
- ☀️ des exercices de développement personnel
- 💧 des astuces bien-être pour traverser la période des fêtes en douceur
- 🕒 des conseils pour ancrer durablement le mouvement dans ton quotidien

Pensé pour t'accompagner pas à pas, ce cahier t'aide à :

- te sentir plus fort·e et plus confiant·e
- garder le cap malgré les imprévus
- bouger avec plaisir, pas par contrainte
- comprendre que la musculation est un véritable allié santé, à tout âge



Merry Fitmas, ce n'est pas une course au changement.

C'est une invitation à te reconnecter à ton corps, à ton énergie, et à ce qui te fait du bien – un petit pas après l'autre.

🎁 **Tu ne finiras peut-être pas l'année parfait·e... mais certainement plus fier·e, plus fort·e et plus aligné·e.**

Prêt·e à vivre un mois de décembre différent ?

Bienvenue dans Merry Fitmas !



Jonathan JOVER

