

SUMMER SHAPE

JONATHAN
JOVER

SPÉCIAL ÉTÉ
2026

WORKOUT
8 SEMAINES

8 VIDÉOS EXCLUSIVES

3 SÉANCES
PAR SEMAINE

À DÉCOUVRIR
LE SUMMER TEST
+ 8 RECETTES

TON HOROSCOPE
FITNESS DE L'ÉTÉ

EN FORME
TOUT L'ÉTÉ

SANS SALLE - SANS PRESSION - SANS QUITTER TES VACANCES

BIENVENUE DANS *Summer Shape*

Le compagnon idéal pour profiter de l'été sans repartir de zéro à la rentrée.

Je m'appelle Jonathan, je suis coach sportif diplômé d'État depuis plus de 16 ans, papa de trois enfants et passionné de musculation à la maison.

Depuis toutes ces années, j'accompagne des milliers d'hommes et de femmes qui veulent retrouver la forme, développer leur masse musculaire, perdre du gras et prendre soin de leur santé — sans passer leur vie dans une salle de sport.

Parce que je suis convaincu qu'il est possible d'obtenir de vrais résultats avec peu de matériel, peu de temps, et beaucoup de régularité.



POURQUOI CE MAGAZINE EST GRATUIT ?

Chaque été, je constate la même chose : beaucoup de personnes culpabilisent et en arrivent à craindre de perdre les résultats acquis durant l'année. Elles pensent devoir choisir entre profiter de leurs vacances ou prendre soin de leur corps. Et pourtant, l'été n'est pas la période du « tout ou rien ».

L'avantage de l'été, c'est :

- Profiter du soleil pour des activités en extérieur, qu'on ne fait pas forcément le reste de l'année.
- Se lever plus tôt pour installer une routine matinale et sportive.
- Se nourrir de la lumière pour retrouver un vrai regain d'énergie.
- Avoir plus de temps et moins de charge mentale pour penser à soi.

Je sais que l'emploi du temps se bouleverse durant cette période, encore plus si tu es maman ou papa et que l'été rime avec enfants. C'est pour ça que Summer Shape existe : t'aider à passer un été actif, équilibré et serein, sans venir grappiller du temps sur ta vie perso.

Alors avance sur ce cahier sans pression, sans objectif de performance — et surtout avec bienveillance envers toi-même.

QUEL EST L'OBJECTIF ?

L'objectif n'est pas de te transformer en huit semaines — il est bien plus important que ça. Je veux t'aider à :

- ✓ Garder de bonnes habitudes pendant l'été.
- ✓ Continuer à bouger régulièrement.
- ✓ Découvrir des recettes simples et protéinées.
- ✓ Prendre soin de ton énergie et de ta santé.
- ✓ Profiter de tes vacances sans culpabiliser.
- ✓ Arriver à la rentrée avec le sentiment d'avoir avancé plutôt que reculé.

CE QUE TU VAS RETROUVER

- 8 semaines pour rester actif·ve et en forme tout l'été.
- 24 séances vidéo + 8 entraînements exclusifs Summer Shape.
- Des recettes estivales riches en protéines.
- Des conseils simples pour bouger, mieux manger et garder la motivation.
- Un défi sportif inédit chaque semaine pour te dépasser.
- Quiz, jeux et contenus ludiques autour de la muscu à la maison.

UNE SEULE RÈGLE

Profite, bouge quand tu peux, et fais de ton mieux !

Quelques bonnes habitudes répétées tout l'été auront toujours plus d'impact qu'une motivation extrême pendant quelques jours. Installe-toi confortablement, prends un stylo, une bouteille d'eau, une paire d'haltères... et prépare-toi à vivre un été placé sous le signe de l'énergie, du mouvement et du plaisir. Bel été à toi.

Fonathan



À NE PAS MANQUER CET ÉTÉ

Le Summer Test

Quelle sportive es-tu ? Le test t'attend juste après cet édito.

Ton horoscope fitness

Ton signe, ta vibe sportive de l'été — à prendre avec le sourire.

Un défi par semaine

Huit rendez-vous inédits pour te dépasser, sans jamais te juger.

TON POINT

de départ

Avant de te lancer, prends un instant pour faire le point — sans jugement, juste pour mieux te suivre tout l'été.

MON ÉTAT D'ESPRIT

Cette semaine, je me sens...

- ☐ Fatigué·e mais motivé·e
- ☐ Stressé·e ou un peu 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 bouge un peu au quotidien
- ☐ Je fais déjà du sport chaque semaine
- ☐ Régulier·ère, en quête d'un vrai boost
- ☐ Autre :

MON ÉNERGIE



FAIBLE

ÉLEVÉE

MA MOTIVATION



EN VEILLE

AU TOP

Note tes mesures de départ. Peu importe les chiffres : ce qui compte, c'est le chemin que tu vas parcourir.

DATE	POIDS (KG)	TAILLE (CM)	HANCHES (CM)	POITRINE (CM)	CUISSES (CM)	BRAS (CM)
..... / /						
..... / /						
..... / /						

*On ne cherche pas à être parfait·e.
On cherche à être fier·ère de soi.*

QUEL EST TON *profil d'été ?*

Réponds spontanément, et note la lettre que tu choisis le plus souvent.

1 Ton réveil idéal en vacances ressemble à...

- A Une séance ou une balade avant que tout le monde soit levé
- B Un réveil tranquille, sans alarme
- C Une activité ou une excursion prévue dès le matin
- D Un bon petit-déjeuner partagé en famille

2 À la plage, on te trouve plutôt...

- A En train de marcher sur le bord de l'eau
- B Sous un parasol, avec un livre
- C Sur un paddle, un kayak ou en train de nager
- D À préparer le pique-nique ou l'apéro

3 Quand tu as 30 minutes de libre...

- A Tu fais un entraînement express
- B Tu te reposes ou tu fais une sieste
- C Tu pars explorer les alentours
- D Tu te prépares quelque chose de bon

4 Ton plus grand plaisir de l'été ?

- A Te sentir en forme et plein·e d'énergie
- B Déconnecter du quotidien
- C Découvrir de nouvelles expériences
- D Partager des moments avec ceux que tu aimes

5 Face à un buffet de vacances...

- A Tu cherches les aliments qui te font du bien
- B Tu prends ce qui te fait envie, sans réfléchir
- C Tu goûtes un peu de tout
- D Tu profites surtout du moment convivial

6 L'activité qui te ressemble le plus ?

- A Une séance de musculation ou de HIIT
- B Une séance de yoga ou de stretching
- C Une randonnée ou une activité nautique
- D Une grande tablée entre amis ou en famille

7 Pour toi, réussir son été, c'est...

- A Rester actif·ve sans pression
- B Recharger les batteries
- C Vivre de nouvelles aventures
- D Créer de beaux souvenirs

8 Ton entourage te décrit souvent comme...

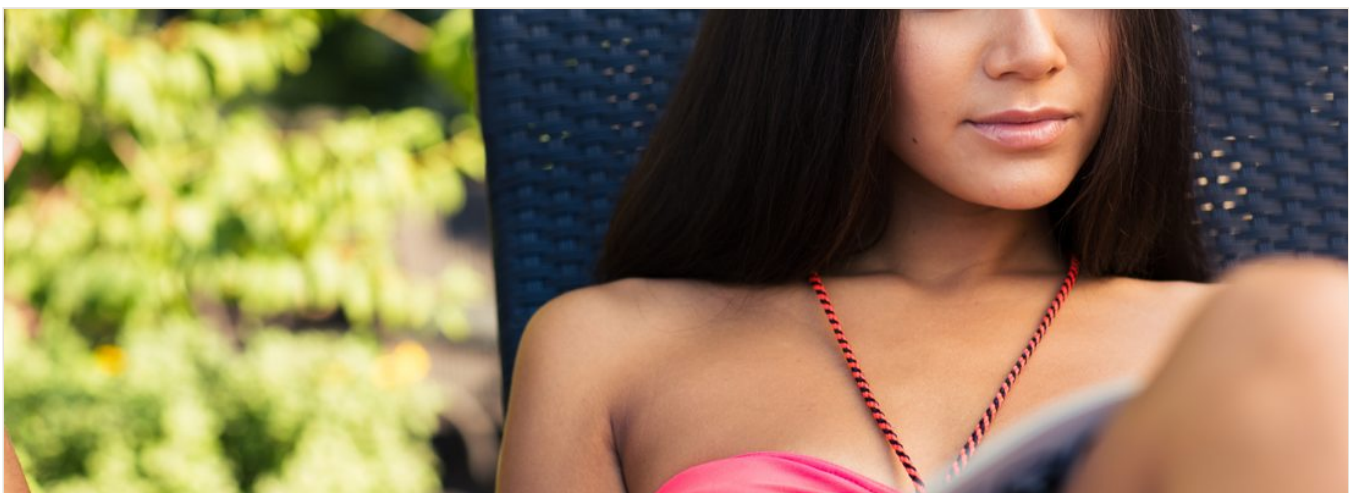
- A Dynamique
- B Posé·e
- C Curieux·se
- D Généreux·se

9 Ton mantra de l'été ?

- A « Je bouge pour me sentir bien. »
- B « Je ralentis pour mieux repartir. »
- C « Je profite de chaque instant. »
- D « Les meilleurs moments sont ceux qu'on partage. »

10 Si tu devais choisir une seule priorité...

- A Ma forme physique
- B Mon bien-être
- C Mes expériences
- D Mes proches



QUELLE ÉQUIPE *es-tu ?*

A LA TEAM ÉNERGIE

Tu aimes te sentir en mouvement. Pas besoin d'être parfait-e, mais tu apprécies garder une routine, même en vacances.



TON SUPER-POUVOIR

Tu transformes l'action en énergie.

TON DÉFI SUMMER SHAPE

Réaliser les 24 séances du magazine.

B LA TEAM ÉQUILIBRE

Pour toi, les vacances servent aussi à récupérer. Tu sais ralentir et écouter ton corps.



TON SUPER-POUVOIR

Tu récupères mieux que la moyenne.

TON DÉFI SUMMER SHAPE

Bouger au moins 3 fois par semaine, même les jours de repos.

C LA TEAM AVENTURE

Tu adores découvrir, tester et sortir de la routine. L'été est ton terrain de jeu.



TON SUPER-POUVOIR

Tu ne t'ennuies jamais.

TON DÉFI SUMMER SHAPE

Transformer ton énergie en régularité.

D LA TEAM PLAISIR

Tu accordes beaucoup d'importance aux moments partagés, et tu profites de la vie sans te prendre la tête.



TON SUPER-POUVOIR

Tu crées du lien et de la bonne humeur.

TON DÉFI SUMMER SHAPE

Penser aussi à prendre du temps pour toi.

TON OBJECTIF SUMMER SHAPE — QUEL QUE SOIT TON PROFIL

- ✓ Bouger régulièrement
- ✓ Prendre soin de ton corps
- ✓ Arriver à la rentrée avec plus d'énergie qu'au début
- ✓ Profiter de l'été sans culpabiliser
- ✓ Créer des souvenirs

Alors, quelle équipe es-tu ? NOTE TA TEAM :

Jo l'astrologue

DES COURBATURES
ET DES ÉTOILES

“

*Je suis pas devin
et je bois pas de vin...*

”





Bélier

Cet été sera celui de ta transformation. Le 8 juillet : « tous les jours ! ». Le 22 : « septembre, c'est parfait pour reprendre ».



Taureau

Ton plan nutrition est prêt. Le souci : le barbecue de samedi. Et de dimanche. Et de mardi.



Gémeaux

Lundi courir, mardi muscu, mercredi yoga, jeudi tu hésites. Ton vrai sport de l'été : la prise de décision.



Cancer

Profiter sans culpabiliser, c'est exactement ce qu'il faut. La culpabilité revient juste après le 3e mojito.



Lion

Objectif officiel : la plage. Objectif réel : ne pas fixer ton reflet dans chaque vitrine.



Vierge

Programme, menus, planning, écarts prévus : tout est carré. Seul imprévu... la vraie vie.



Balance

Tu hésites entre une séance et une sieste. Les planètes annoncent 87 % de réussite pour la sieste.



Scorpion

Tu veux battre tous les records du Summer Shape. Puis tu découvres que les courbatures aiment les défis, elles aussi.



Sagittaire

Parti avec les meilleures intentions... puis le buffet de l'hôtel. Garde ton calme devant les viennoiseries.



Capricorne

Séances, eau, protéines, même en vacances. Les autres te regardent comme une créature légendaire.



Verseau

Tu es sûr-e que porter les sacs de plage compte comme du renforcement. Les astres valident... à moitié.



Poissons

Tu démarres ultra motivé-e, tu finis une glace à la main, mais tu gardes le sourire. C'est peut-être ça, le secret.

LA PRÉDICTION DE JO L'ASTRO

*Peu importe ton signe : bouge un peu, mange correctement la plupart du temps et profite de ton été sans pression. Tu seras sur la **bonne voie** — et là, les étoiles n'y sont pour rien.*

PLANIFIE

ta semaine

Colorie les bouteilles, les lunes et les flammes au fil de ta journée, et note tes séances.

JOUR	ENTRAÎNEMENT séance ou activité	HYDRATATION 1 = 1 L	SOMMEIL à colorier	ÉNERGIE à colorier	NOTES
Lundi		  	  	  	
Mardi		  	  	  	
Mercredi		  	  	  	
Jeudi		  	  	  	
Vendredi		  	  	  	
Samedi		  	  	  	
Dimanche		  	  	  	

MES INTENTIONS DE LA SEMAINE

L'ASTUCE DE LA SEMAINE

Cet été, vise une petite victoire par jour : 20 minutes de mouvement valent mieux qu'une séance parfaite repoussée. On construit l'habitude, pas la performance.

— Jonathan

TES *entraînements*

Trois séances par semaine : une inédite signée Jonathan, et deux vidéos à lancer. On bouge à son rythme, sans matériel ou presque.

SÉANCE 01 **INÉDIT**

Workout poids de corps

Séance exclusive du cahier, filmée par Jonathan.

SÉANCE 02 **VIDÉO**

HIIT muscu & cardio

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

SÉANCE 03 **VIDÉO**

Abdos obliques · 9 min non-stop

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

TES VIDÉOS DE LA SEMAINE

Installe-toi, et c'est parti.

Touche le bouton pour lancer tes séances en vidéo — à faire chez toi, dehors ou en vacances, à ton rythme.

► **VOIR MES VIDÉOS**

LE DÉFI

100 squats

Objectif — Réaliser 100 squats le plus rapidement possible.



LE MOT DE LA SEMAINE

Descends le plus bas possible sur les squats — je te fais confiance. Tu peux faire autant de pauses que nécessaire.

Besoin de la technique ?

► VOIR LE TUTO EN VIDÉO

TA PROGRESSION — NOTE TON RÉSULTAT À J1 ET J7 POUR VOIR TON ÉVOLUTION

J1

J7

LE PASSEPORT SUMMER SHAPE

Défi réussi ○

Mon temps : _____

Difficulté ressentie : ____ / 10

POKE BOWL

protéiné au saumon

POUR 1 PERSONNE • ≈ 620 KCAL • 35 G DE PROTÉINES



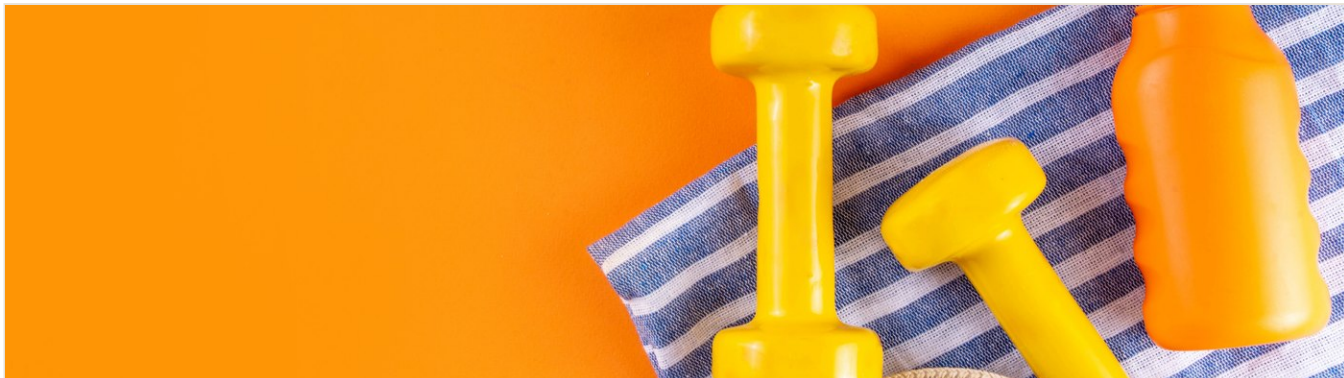
INGRÉDIENTS

- 120 g de saumon frais
- 100 g de riz complet cuit
- 50 g d'edamame
- 50 g de concombre
- 50 g de carottes râpées
- ½ avocat (70 g)
- Jus de citron
- Sauce soja légère

PRÉPARATION

- 1 Déposer le riz dans un bol.
- 2 Ajouter le saumon coupé en dés, les légumes, les edamames et l'avocat.
- 3 Assaisonner d'un filet de citron et d'un peu de sauce soja.

Pourquoi l'été est la meilleure période pour reprendre le sport



L'été est souvent vu comme une période où l'on relâche un peu la pression. Pourtant, c'est aussi l'un des meilleurs moments de l'année pour remettre le sport au cœur de son quotidien.

Pourquoi ? Parce que les journées sont plus longues, les températures sont agréables et notre énergie est souvent meilleure qu'en plein hiver. On passe davantage de temps dehors, on marche plus, on bouge plus naturellement.

L'été permet aussi de construire des habitudes simples :

- Une séance de 20 à 30 minutes le matin, avant que la chaleur ne s'installe.
- Une promenade après le repas.
- Quelques exercices à la plage, au parc ou dans le jardin.
- Une sortie à vélo en famille.

La lumière joue un rôle important dans notre quête de bien-être. Les longues journées ensoleillées favorisent souvent une meilleure humeur et donnent envie d'être plus actif(ve). On profite davantage de l'extérieur, des balades, des activités en famille ou entre amis.

C'est l'occasion parfaite pour transformer le mouvement en plaisir plutôt qu'en contrainte, et pour **varier les activités** par rapport au reste de l'année. Une marche en bord de mer, une séance dans le jardin ou quelques exercices au parc peuvent devenir de véritables moments de détente, tout en faisant du bien à ton corps.

La saison estivale est aussi la période où l'on se découvre davantage. Maillots de bain, vêtements plus légers, sorties à la plage ou à la piscine... Beaucoup d'entre nous ont envie de se sentir bien dans leur corps et d'être plus à l'aise avec leur image.

Faire du sport l'été ne sert pas seulement à brûler quelques calories. C'est aussi un moyen de gagner en confiance, de se sentir plus tonique, plus dynamique et plus fier(e) de soi. Chaque séance est un investissement pour ton bien-être physique, mais aussi mental.

L'objectif n'est pas d'être parfait(e). L'objectif est de garder ou de retrouver le plaisir de bouger.

Alors cet été, oublie le « tout ou rien ». Bouge un peu plus qu'hier, prends soin de toi et surtout profite de tes vacances.

LE MOT DU COACH

« Construis les habitudes qui te permettront d'aborder la rentrée avec plus d'énergie, plus de confiance et un corps plus fort. »

MOTS MÊLÉS

spécial muscu

Retrouve les 38 mots cachés dans la grille — sans accents. Une pause maligne entre deux séances.

RÈGLE DU JEU

Les mots se lisent horizontalement, verticalement et en diagonale, et peuvent partager des lettres.

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

- HALTERES
- PROTEINES
- SQUAT
- POMPES
- GAINAGE
- CARDIO
- ENERGIE
- HYDRATATION
- RECUPERATION
- SOMMEIL
- MUSCLE
- TONIQUE
- SUMMER
- SHAPE
- VACANCES
- PLAGE
- SOLEIL
- DEFIS
- MOTIVATION
- REGULARITE
- FENTES
- BURPEES
- ENDURANCE
- SOUPLESSE
- EQUILIBRE
- ETIREMENT
- MARCHE
- NATATION
- VELO
- REPOS
- PROGRES
- OBJECTIF
- PLAISIR
- BIENETRE
- SEANCE
- FORCE
- RYTHME
- EFFORT

PLANIFIE

ta semaine

Colorie les bouteilles, les lunes et les flammes au fil de ta journée, et note tes séances.

JOUR	ENTRAÎNEMENT séance ou activité	HYDRATATION 1 = 1 L	SOMMEIL à colorier	ÉNERGIE à colorier	NOTES
Lundi		  	  	  	
Mardi		  	  	  	
Mercredi		  	  	  	
Jeudi		  	  	  	
Vendredi		  	  	  	
Samedi		  	  	  	
Dimanche		  	  	  	

MES INTENTIONS DE LA SEMAINE

L'ASTUCE DE LA SEMAINE

Vise le 80/20 : fais les bonnes choses la plupart du temps, et savoure le reste sans culpabiliser. C'est la régularité qui paie, jamais la perfection.

— Jonathan

TES *entraînements*

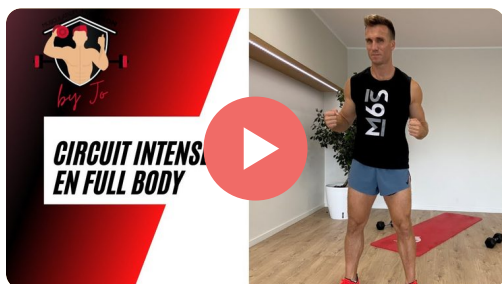
Trois séances par semaine : une inédite signée Jonathan, et deux vidéos à lancer. On bouge à son rythme, sans matériel ou presque.



SÉANCE 04 **INÉDIT**

Tabata gainage

Séance exclusive du cahier, filmée par Jonathan.



SÉANCE 05 **VIDÉO**

Circuit intense full body

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.



SÉANCE 06 **VIDÉO**

Fessiers en bi-set

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

TES VIDÉOS DE LA SEMAINE

Installe-toi, et c'est parti.

Touche le bouton pour lancer tes séances en vidéo — à faire chez toi, dehors ou en vacances, à ton rythme.

► **VOIR MES VIDÉOS**

LE DÉFI

planche

Objectif — Tenir la position de gainage (face) le plus longtemps possible.



LE MOT DE LA SEMAINE

Valide seulement si tu le fais sur les pieds : dès qu'on passe sur les genoux, c'est terminé. Une seule tentative.

Besoin de la technique ?

► VOIR LE TUTO EN VIDÉO

TA PROGRESSION — NOTE TON RÉSULTAT À J1 ET J7 POUR VOIR TON ÉVOLUTION

J1

J7

LE PASSEPORT SUMMER SHAPE

Défi réussi ○

Mon temps : _____

Difficulté ressentie : ____ / 10

OMELETTE

gourmande aux légumes

≈ 430 KCAL • 37 G DE PROTÉINES



INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 100 g de blancs d'œufs
- 50 g de fromage râpé allégé
- 100 g de courgettes
- 50 g de poivrons
- Herbes de Provence

PRÉPARATION

- 1 Faire revenir les légumes quelques minutes.
- 2 Ajouter les œufs battus et les blancs d'œufs.
- 3 Parsemer de fromage, puis cuire à feu doux.

La règle qui change tout !

On cherche souvent la méthode parfaite. Le programme parfait. L'alimentation parfaite. La semaine parfaite.

Pourtant, s'il y a une règle qui revient toujours chez les personnes qui réussissent à rester en forme sur le long terme, c'est celle-ci : faire les bonnes choses la majorité du temps. Concrètement, cela ressemble souvent à un équilibre proche du 80/20.

ENVIRON 80 % DU TEMPS

- Tu privilégies des repas riches en protéines.
- Tu intègres des fruits et des légumes au quotidien.
- Tu dors ton quota d'heures nécessaires.
- Tu restes actif(ve) régulièrement.
- Tu t'hydrates correctement.
- Tu fais tes entraînements.

ET LES 20 % RESTANTS

Tu te permets des « écarts », car tu es moins dans le « contrôle » :

- Un repas au restaurant.
- Une soirée barbecue entre amis.
- Un dessert qui te fait envie.
- Une séance qui saute dans ta semaine.

Et c'est parfaitement normal. Ce qui freine le plus les progrès, ce ne sont généralement pas les « à-côtés ». C'est plutôt cette façon de penser en mode « tout ou rien » :

- Un écart alimentaire devient une excuse pour abandonner la journée.
- Une séance manquée devient une raison de laisser tomber la semaine.
- Un week-end chargé devient un prétexte pour repousser la reprise au lundi suivant.

La réalité est pourtant bien différente.

QUELQUES CHIFFRES

- En France, seuls 25 % des femmes et 19 % des hommes atteignent les recommandations de consommation de fruits et légumes (Santé publique France, Baromètre 2021, publication du 29 avril 2025).
- À l'échelle mondiale, environ 31 % des adultes ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique selon les recommandations de santé publique, soit près de 1,8 milliard de personnes (OMS et The Lancet Global Health, 2024).

Autrement dit, personne n'est parfait.

Les personnes qui obtiennent des résultats durables ne sont pas celles qui réussissent tout à 100 %. Ce sont celles qui reviennent toujours aux bonnes habitudes, encore et encore.

Parce qu'un corps plus fort, plus tonique et en meilleure santé se construit grâce à des centaines de petites actions répétées sur des mois et des années.

ET PENDANT L'ÉTÉ ?

Si ton équilibre ressemble davantage à un 70/30 qu'à un 80/20, ce n'est pas grave. L'été est une période particulière : les vacances, les repas en famille, les apéros entre amis, les glaces sur la plage ou les barbecues qui s'enchaînent font aussi partie de la vie.

L'objectif n'est pas d'être parfait(e), mais simplement de conserver quelques bonnes habitudes au milieu de tous ces moments de plaisir. Continue à bouger, fais tes entraînements, pense à tes protéines, hydrate-toi correctement et profite du reste sans culpabiliser.

Parce qu'au final, un été réussi n'est pas un été où tu as tout contrôlé, mais plutôt celui où tu as su trouver le bon équilibre entre prendre soin de toi et profiter pleinement des moments qui comptent.

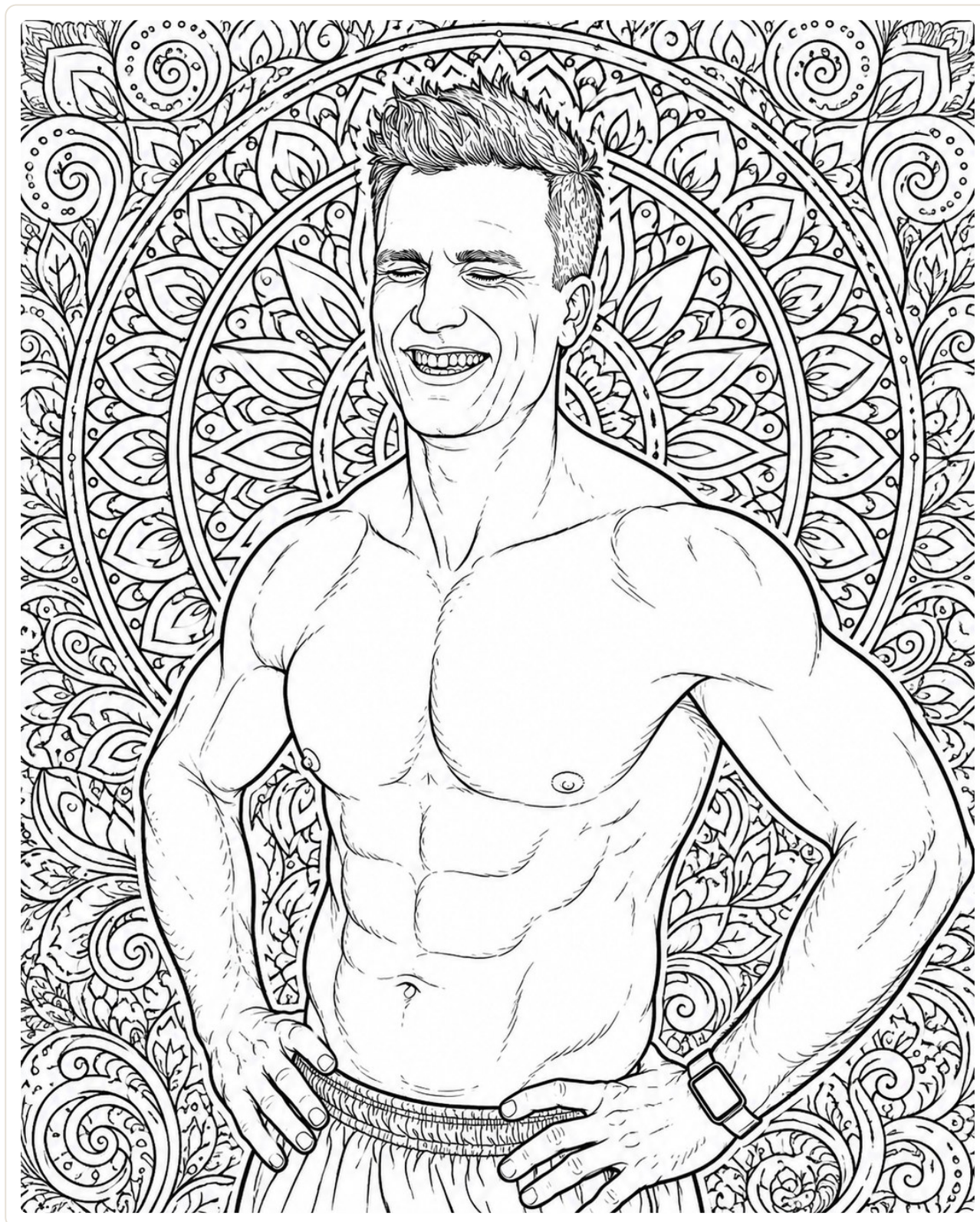
LE MOT DU COACH

« Une hygiène de vie imparfaite que tu peux tenir toute l'année sera toujours plus efficace qu'une pseudo-volonté de perfection qui te fera abandonner au bout de quelques semaines. »

LE COLORIAGE

respiration

Coupe le mental, attrape tes crayons. On remplit les motifs un à un, à l'instinct, sans se presser : c'est toi qui choisis les couleurs et le tempo.



PLANIFIE *ta semaine*

Colorie les bouteilles, les lunes et les flammes au fil de ta journée, et note tes séances.

JOUR	ENTRAÎNEMENT séance ou activité	HYDRATATION 1 = 1 L	SOMMEIL à colorier	ÉNERGIE à colorier	NOTES
Lundi		  	  	  	
Mardi		  	  	  	
Mercredi		  	  	  	
Jeudi		  	  	  	
Vendredi		  	  	  	
Samedi		  	  	  	
Dimanche		  	  	  	

MES INTENTIONS DE LA SEMAINE

L'ASTUCE DE LA SEMAINE

Avant l'apéro, mange un fruit et garde ton verre d'eau à portée. Tu profites sans te priver : ce n'est pas un apéro qui compte, c'est l'apéro tous les jours.

— Jonathan

TES *entraînements*

Trois séances par semaine : une inédite signée Jonathan, et deux vidéos à lancer. On bouge à son rythme, sans matériel ou presque.

SÉANCE 07 **INÉDIT**

HIIT muscu / cardio

Séance exclusive du cahier, filmée par Jonathan.

SÉANCE 08 **VIDÉO**

Full body sans matériel

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

SÉANCE 09 **VIDÉO**

Abdos · 8 min non-stop

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

TES VIDÉOS DE LA SEMAINE

Installe-toi, et c'est parti.

Touche le bouton pour lancer tes séances en vidéo — à faire chez toi, dehors ou en vacances, à ton rythme.

► **VOIR MES VIDÉOS**

LE DÉFI

100 mountain climbers

Objectif — Réaliser 100 répétitions (50 par jambe).



LE MOT DE LA SEMAINE

Tu peux les faire sans impact si besoin, et fractionner comme tu veux.

Besoin de la technique ?

► VOIR LE TUTO EN VIDÉO

TA PROGRESSION — NOTE TON RÉSULTAT À J1 ET J7 POUR VOIR TON ÉVOLUTION

J1

J7

LE PASSEPORT SUMMER SHAPE

Défi réussi ○

Mon temps : _____

Difficulté ressentie : ____ / 10

APÉRO FRAÎCHEUR

thon & fromage blanc

≈ 240 KCAL • 35 G DE PROTÉINES



INGRÉDIENTS

- 150 g de fromage blanc 0 %
- 100 g de thon au naturel égoutté
- Jus d'un demi-citron
- Ciboulette
- Sel et poivre
- Bâtonnets de carottes, concombre, poivrons

PRÉPARATION

- 1 Mélanger le fromage blanc, le thon émietté et les assaisonnements.
- 2 Servir avec les crudités.

Comment profiter des apéros sans culpabiliser

L'apéro fait partie des plaisirs de l'été : un moment de détente après une journée bien remplie, un repas entre amis, une soirée en famille, des vacances au soleil...

Et pourtant, beaucoup de personnes vivent ces moments avec une forme de culpabilité :

- « Je vais tout gâcher. »
- « Je ne devrais pas manger ça. »
- « Tant pis, mon alimentation est foutue pour la semaine. »

La réalité est beaucoup plus simple. Ce n'est pas un apéro qui fait prendre du poids : c'est l'apéro chaque jour qui pose problème. Tu peux donc tout à fait profiter d'un apéro tout en restant aligné(e) avec tes objectifs.

QUELQUES ASTUCES SIMPLES

- **Ne saute pas un repas pour « compenser » l'apéro.** Tu risques surtout d'arriver affamé(e) et de manger beaucoup plus que nécessaire.
- **Mange un fruit consistant juste avant.** Une banane, par exemple, pour éviter de tout dévorer dès ton arrivée.
- **Commence par les aliments les plus rassasiants.** Tomates cerises, bâtonnets de légumes, crevettes, dés de poulet, œufs durs, jambon, thon, fromage frais... Les protéines et les légumes t'aideront à être rassasié(e) plus rapidement.

- **Apéro plaisir ne rime pas forcément avec alcool ou boissons sucrées.** Un Perrier citron bien frais, c'est tout aussi festif ; un jus de fruit pressé, tout aussi gourmand ; un thé vert glacé de qualité, rafraîchissant.
- **Garde toujours ton verre d'eau près de toi.** L'été, on confond souvent faim, soif et envie de grignoter.
- **Savoure ce que tu manges.** Manger lentement permet de profiter davantage du moment et de mieux ressentir la satiété : mâche plusieurs fois pour laisser le signal de satiété arriver.
- **Ne reste pas près du buffet** si tu sais que tu auras du mal à te contrôler. Éloigne-toi de la malbouffe — pas vu, pas envie.
- **Évite le piège du « tant pis ».** Quelques chips, un verre de rosé, une part de pizza ? Très bien : tu reprends simplement tes habitudes au repas suivant. Aucun besoin de compenser par une séance punitive ou une journée de restriction.

Stop à la fausse pensée « apéro = alcool » — et sortons-nous aussi de la tête que « apéro = sucre et gras ».

Souviens-toi : l'objectif n'est pas de vivre un été parfait, mais de profiter tout en conservant des habitudes qui te permettent de te sentir bien dans ton corps. Un apéro partagé avec les personnes que l'on aime apporte souvent bien plus à notre bien-être qu'il ne retire à notre progression.

LE MOT DU COACH

« Un apéro sain, ce n'est pas se priver. C'est savourer sans excès, partager sans culpabiliser et profiter sans regret. »

LE SUDOKU

summer shape

Quatre grilles, plusieurs niveaux, un seul objectif : faire chauffer les neurones entre deux séances, deux baignades ou deux cafés tranquilles.

RÈGLE DU JEU

Complète chaque grille avec les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît une seule fois par ligne, par colonne et par carré de 3 × 3.



DÉBUTANT

Échauffement des neurones

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9



FACILE

Réveil musculaire

	4				8			5
3		6	9			8	2	
		1	5		2	6		9
5	1		7		3	4		6
8		4				1		
			1		4	2		
	6	7	4	1			8	
4	2	5		3	7		6	1
1		8			6			



INTERMÉDIAIRE

Circuit mental

			2	6		7		1
6	8			7			9	
1	9				4	5		
8	2		1				4	
		4	6		2	9		
	5				3		2	8
		9	3				7	4
	4			5			3	6
7		3		1	8			



EXPERT

Burpees cérébraux

						2		
	8				7		9	
6		2				5		
	7			6				
			9		1			
				2			4	
		5				6		3
	9		4				7	
		6						

ON ENTRAÎNE LE CORPS, MAIS PAS QUE

La concentration aussi se travaille. Ici, pas de chrono, pas de pression : juste une petite séance pour les neurones.

Aujourd'hui, ton cerveau aussi a droit à son petit circuit training.

PLANIFIE

ta semaine

Colorie les bouteilles, les lunes et les flammes au fil de ta journée, et note tes séances.

JOUR	ENTRAÎNEMENT séance ou activité	HYDRATATION 1 = 1 L	SOMMEIL à colorier	ÉNERGIE à colorier	NOTES
Lundi		  	  	  	
Mardi		  	  	  	
Mercredi		  	  	  	
Jeudi		  	  	  	
Vendredi		  	  	  	
Samedi		  	  	  	
Dimanche		  	  	  	

MES INTENTIONS DE LA SEMAINE

L'ASTUCE DE LA SEMAINE

Pas de matériel cette semaine ? Aucun souci : squats, pompes, fentes et gainage suffisent. Le meilleur équipement, c'est ton corps — il te suit partout.

— Jonathan

TES *entraînements*

Trois séances par semaine : une inédite signée Jonathan, et deux vidéos à lancer. On bouge à son rythme, sans matériel ou presque.

SÉANCE 10 **INÉDIT**

Focus dos & gainage

Séance exclusive du cahier, filmée par Jonathan.

SÉANCE 11 **VIDÉO**

Fat burner poids de corps

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

SÉANCE 12 **VIDÉO**

Défi gainage non-stop

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

TES VIDÉOS DE LA SEMAINE

Installe-toi, et c'est parti.

Touche le bouton pour lancer tes séances en vidéo — à faire chez toi, dehors ou en vacances, à ton rythme.

[▶ VOIR MES VIDÉOS](#)

LE DÉFI

100 pompes

Objectif — Réaliser 100 pompes dans le temps le plus court possible.



LE MOT DE LA SEMAINE

Pompes classiques, sur les genoux ou inclinées selon ton niveau. Le but est de terminer les 100 répétitions.

Besoin de la technique ?

► VOIR LE TUTO EN VIDÉO

TA PROGRESSION — NOTE TON RÉSULTAT À J1 ET J7 POUR VOIR TON ÉVOLUTION

J1

J7

LE PASSEPORT SUMMER SHAPE

Défi réussi ○

Mon temps : _____

Difficulté ressentie : ____ / 10

CRÈME GLACÉE

vanille-protéines

≈ 260 KCAL · 34 G DE PROTÉINES



INGRÉDIENTS

- 30 g de whey isolate vanille
- 150 g de skyr
- 100 g de fruits rouges surgelés
- Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture crémeuse, façon glace.

Entraînements au poids de corps : ton allié pour l'été



L'été, on n'a pas forcément de matériel à disposition. Et quand on pense musculation, on imagine souvent des haltères, des machines ou une salle de sport.

Et pourtant, ton premier outil de musculation, tu l'as déjà avec toi partout : ton corps. C'est précisément ce qui rend les entraînements au poids de corps si intéressants durant cette période.

- Pas besoin de matériel.
- Pas besoin d'abonnement.
- Pas besoin de chercher une salle à proximité de ton lieu de vacances.

Une terrasse, un jardin, une plage, un parc ou même une chambre d'hôtel peuvent largement suffire pour faire une séance efficace. C'est l'une des meilleures façons de rester actif(ve) même lorsque le quotidien est différent du reste de l'année.

Mais attention : « sans matériel » ne veut pas dire « sans résultats ». Les exercices au poids de corps permettent de travailler :

- La force musculaire.
- L'endurance.
- Le gainage.

- L'équilibre.
- La coordination.

Pompes, squats, fentes, mountain climbers, gainage, burpees ou encore jumping jacks peuvent rapidement faire monter le rythme cardiaque tout en sollicitant l'ensemble du corps.

Autre avantage souvent sous-estimé : les séances sont faciles à démarrer. Quand il suffit d'enfiler une tenue et de sortir dans le jardin pendant 20 minutes, les excuses deviennent beaucoup plus difficiles à trouver.

Et c'est souvent là que se joue la différence. Ce ne sont pas les séances parfaites qui transforment un corps, mais celles que l'on réalise réellement.

Surtout que, durant l'été, l'objectif est souvent de conserver une dynamique positive, de garder le contact avec son corps et de revenir à la rentrée sans avoir l'impression de repartir de zéro.

Alors cet été, si tu n'as pas accès à ton matériel habituel, ne considère pas cela comme un obstacle. Considère-le comme une opportunité de découvrir à quel point ton propre corps peut devenir un formidable outil d'entraînement.

LE MOT DU COACH

« Ton corps est la seule salle de sport que tu emportes partout avec toi. Alors cet été, utilise-le ! »

LE LABYRINTHE

de l'été

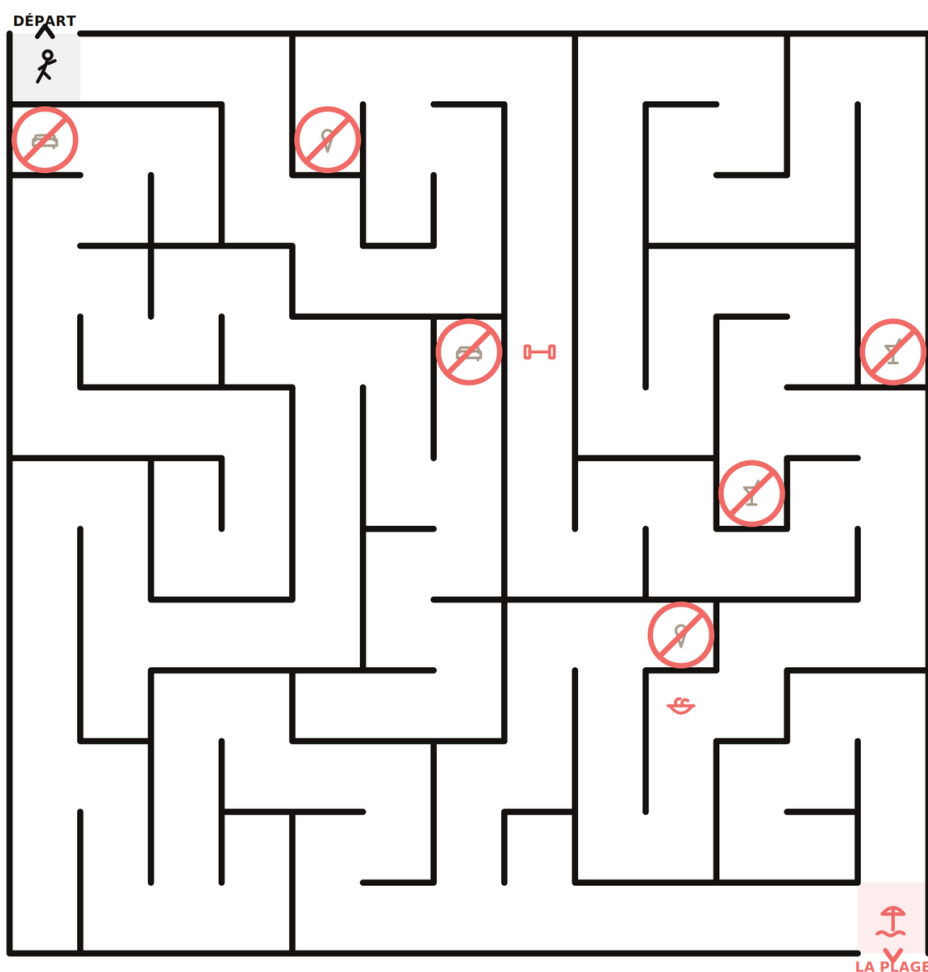
Aide Jonathan à rejoindre la plage ! Trace le bon chemin de l'entrée à la sortie, sans repasser deux fois par la même case.

RÈGLE DU JEU

Passes par l'entraînement et le repas équilibré, et fuis les tentations : la glace, le cocktail et le canapé te mènent dans des impasses.

RÈGLE DU JEU

Passes par l'entraînement et le repas équilibré, et fuis les tentations : la glace, le cocktail et le canapé te mènent dans des impasses.



À VISER



 Jonathan
(départ)



II l'entraînement

 le repas équilibré

 la plage
(arrivée)

À ÉVITER



 la
glace



 le cocktail



 le canapé

Le bon chemin est rarement le plus tentant... mais toujours le plus gratifiant.

MA JOURNÉE

type

Une journée simple, riche en protéines et composée d'aliments peu transformés. L'objectif n'est pas la perfection : juste apporter à ton corps de quoi récupérer, construire du muscle et rester en forme.

PETIT-DÉJEUNER

≈ 400 kcal · 28 g de protéines

Shake collagène & créatine

14 g de collagène chocolat PURPHYT · 5 g de créatine PURPHYT · 250 ml de lait végétal

AVEC 2 œufs au plat (1 c. à café d'huile d'olive) · 100 g de fromage blanc · 1 c. à café de miel · 10 amandes



DÉJEUNER

≈ 660 kcal · 49 g de protéines

Salade quinoa, poulet & crudités

150 g de blanc de poulet · 100 g de quinoa cuit · tomates cerises · concombre · carottes râpées · 30 g de fromage de brebis

VINAIGRETTE 1 œuf dur · 1 c. à café de moutarde · 1 c. à café d'huile d'olive · jus de citron



COLLATION

≈ 260 kcal · 26 g de protéines

Pancakes PURPHYT

30 g de whey isolate vanille ou chocolat PURPHYT · 1 c. à soupe de compote de pomme · ½ banane écrasée · ½ c. à café d'huile de coco

PRÉPARATION Mélanger les ingrédients, puis cuire quelques minutes de chaque côté.



DÎNER

≈ 890 kcal · 64 g de protéines

Entrecôte, pommes de terre & haricots verts

250 g d'entrecôte · 150 g de pommes de terre · 150 g de haricots verts · 1 c. à café d'huile d'olive · 1 carré de chocolat noir 80 %

PRÉPARATION Cuire l'entrecôte selon tes préférences. Faire revenir les pommes de terre dans un fond d'huile d'olive, servir avec les haricots verts, puis terminer par le carré de chocolat noir.



TOTAL DE LA JOURNÉE — APPORTS ESTIMÉS

≈ **2210**

KCAL

167 g

PROTÉINES

120 g

GLUCIDES

120 g

LIPIDES

Valeurs nutritionnelles estimées, à adapter selon ton activité et tes besoins.

PLANIFIE

ta semaine

Colorie les bouteilles, les lunes et les flammes au fil de ta journée, et note tes séances.

JOUR	ENTRAÎNEMENT séance ou activité	HYDRATATION 1 = 1 L	SOMMEIL à colorier	ÉNERGIE à colorier	NOTES
Lundi		  	  	  	
Mardi		  	  	  	
Mercredi		  	  	  	
Jeudi		  	  	  	
Vendredi		  	  	  	
Samedi		  	  	  	
Dimanche		  	  	  	

MES INTENTIONS DE LA SEMAINE

L'ASTUCE DE LA SEMAINE

Ajoute une marche par jour, même 30 minutes. C'est l'exercice le plus sous-estimé : il dépense, apaise et fait récupérer, sans jamais t'épuiser.

— Jonathan

TES

entraînements

Trois séances par semaine : une inédite signée Jonathan, et deux vidéos à lancer. On bouge à son rythme, sans matériel ou presque.



SÉANCE 13 **INÉDIT**

Full body haltères

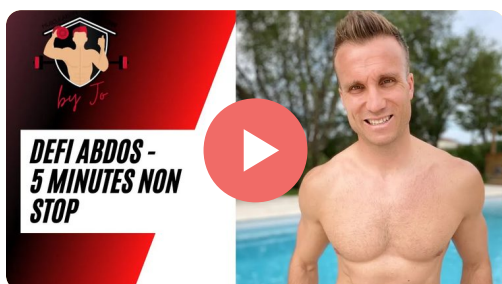
Séance exclusive du cahier, filmée par Jonathan.



SÉANCE 14 **VIDÉO**

Circuit muscu sans matériel

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.



SÉANCE 15 **VIDÉO**

Défi abdos · 5 min non-stop

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

TES VIDÉOS DE LA SEMAINE

Installe-toi, et c'est parti.

Touche le bouton pour lancer tes séances en vidéo — à faire chez toi, dehors ou en vacances, à ton rythme.

► **VOIR MES VIDÉOS**

LE DÉFI

marche active

Objectif — Atteindre 10 000 pas pendant 3 jours consécutifs.



LE MOT DE LA SEMAINE

Montre connectée ou smartphone autorisé. Note chaque journée réussie.

Besoin de la technique ?

▶ VOIR LE TUTO EN VIDÉO

TA PROGRESSION — NOTE TON RÉSULTAT À J1 ET J7 POUR VOIR TON ÉVOLUTION

J1

J7

LE PASSEPORT SUMMER SHAPE

Défi réussi ○

Mon temps : _____

Difficulté ressentie : ____ / 10

LASAGNES

aubergine & bœuf

≈ 580 KCAL • 42 G DE PROTÉINES



INGRÉDIENTS

- 100 g de steak haché 5 %
- 2 feuilles de lasagnes de riz
- 150 g d'aubergines grillées
- 200 g de sauce tomate
- 100 g de fromage blanc 0 %
- 30 g de parmesan

PRÉPARATION

- 1 Alternier les couches de sauce tomate, viande, aubergines et feuilles de lasagne.
- 2 Ajouter le fromage blanc sur le dessus, puis le parmesan.
- 3 Cuire 35 minutes à 180 °C.

Pourquoi la marche est largement sous-estimée

Quand on pense à perdre du gras ou à retrouver la forme, on imagine souvent des séances intenses, de la transpiration et des entraînements compliqués.

Pourtant, l'une des activités les plus efficaces pour la santé reste aussi l'une des plus simples : la marche. Et c'est probablement l'exercice le plus sous-estimé qui existe.

Marcher permet de dépenser des calories, d'améliorer sa condition physique, de favoriser la récupération musculaire, de réduire le stress et de maintenir une activité quotidienne sans épuiser son organisme.

Contrairement aux séances très intenses, la marche est accessible à presque tout le monde, quel que soit son âge ou son niveau.

L'été est d'ailleurs la période idéale pour en profiter :

- Une promenade matinale avant que la chaleur ne s'installe.
- Une marche en soirée après le dîner.
- Une balade sur la plage pendant les vacances.
- Une sortie en forêt ou dans un parc avec les enfants.
- Un trajet effectué à pied plutôt qu'en voiture.

Toutes ces petites occasions de bouger comptent.

Et si tu es déjà sportif(ve) au quotidien, la marche va te permettre de mieux réguler ton cœur, de réduire

les courbatures liées à tes entraînements et d'amener de l'oxygène de qualité à ton cerveau — important pour lutter contre le stress et la charge mentale.

QUATRE SÉANCES SIMPLES AUTOUR DE LA MARCHÉ

- **Séance 1 — Marche active.** 30 minutes à un rythme soutenu, où tu peux parler sans être totalement à l'aise. (Le midi, après le déjeuner.)
- **Séance 2 — Marche fractionnée.** 2 minutes de marche rapide puis 1 minute de marche très rapide, à répéter 10 fois. (Plutôt en début de journée, à jeun.)
- **Séance 3 — Marche + renforcement.** Toutes les 5 minutes de marche : 10 squats, 10 fentes alternées, 10 pompes inclinées sur un banc, puis reprends la marche. (À un moment éloigné d'un repas.)
- **Séance 4 — La marche familiale.** 45 à 60 minutes de balade avec les enfants, sans objectif de performance : juste profiter du moment et accumuler du mouvement. (Le soir, après le dîner.)

N'oublie jamais : parfois, une simple marche de 30 minutes vaut bien mieux que zéro activité parce que tu pensais ne pas avoir le temps d'en faire plus.

LE MOT DU COACH

« Cet été, marche davantage. Tu en es capable. Ton corps te remerciera ! »

LE MOT

mystère

Réponds aux 10 définitions, puis récupère la lettre indiquée à chaque ligne. Reportées dans l'ordre, elles révèlent le mot mystère.

RÈGLE DU JEU

Écris chaque réponse dans les cases, puis note la lettre demandée. Exemple : si la réponse est PLANCHE et que l'on demande la case 3, tu récupères le A.

- 1 Ce que ton corps construit quand tu t'entraînes régulièrement.

RÉPONSE LETTRE CASE 1

- 2 Moment indispensable pour permettre au corps de récupérer.

RÉPONSE LETTRE CASE 2

- 3 Objectif recherché : se sentir plus ferme et plus fort-e.

RÉPONSE LETTRE CASE 1

- 4 Élément essentiel à boire davantage quand il fait chaud.

RÉPONSE LETTRE CASE 9

- 5 Moment de l'année où l'on profite sans abandonner ses bonnes habitudes.

RÉPONSE LETTRE CASE 1

- 6 Accessoires indispensables pour progresser en musculation à la maison.

RÉPONSE LETTRE CASE 2

- 7 Nutriments importants pour construire et préserver le muscle.

RÉPONSE LETTRE CASE 4

- 8 Base simple d'une assiette équilibrée : protéines, glucides et légumes.

RÉPONSE LETTRE CASE 5

- 9 Pause nécessaire entre deux efforts pour mieux repartir.

RÉPONSE LETTRE CASE 4

- 10 Ce que tu gagnes quand ton corps bouge mieux et plus souvent.

RÉPONSE LETTRE CASE 2

MOT MYSTÈRE À DÉCOUVRIR

Reporte ici les 10 lettres trouvées, dans l'ordre.

La perfection ne fait pas avancer. La régularité, oui.

PLANIFIE

ta semaine

Colorie les bouteilles, les lunes et les flammes au fil de ta journée, et note tes séances.

JOUR	ENTRAÎNEMENT séance ou activité	HYDRATATION 1 = 1 L	SOMMEIL à colorier	ÉNERGIE à colorier	NOTES
Lundi		  	  	  	
Mardi		  	  	  	
Mercredi		  	  	  	
Jeudi		  	  	  	
Vendredi		  	  	  	
Samedi		  	  	  	
Dimanche		  	  	  	

MES INTENTIONS DE LA SEMAINE

L'ASTUCE DE LA SEMAINE

Remplace « je m’y remettrai à la rentrée » par « je peux faire quelque chose aujourd’hui ». Ce que tu te dis décide vraiment ce que tu fais.

— Jonathan

TES *entraînements*

Trois séances par semaine : une inédite signée Jonathan, et deux vidéos à lancer. On bouge à son rythme, sans matériel ou presque.

SÉANCE 16 **INÉDIT**

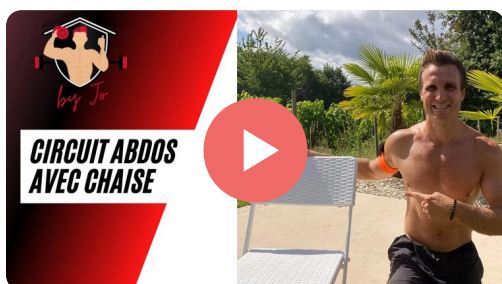
Focus bas du corps

Séance exclusive du cahier, filmée par Jonathan.

SÉANCE 17 **VIDÉO**

Circuit express bras

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

SÉANCE 18 **VIDÉO**

Abdos avec une chaise

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

TES VIDÉOS DE LA SEMAINE

Installe-toi, et c'est parti.

Touche le bouton pour lancer tes séances en vidéo — à faire chez toi, dehors ou en vacances, à ton rythme.

[▶ VOIR MES VIDÉOS](#)

LE DÉFI

chaise contre mur

Objectif — Tenir en chaise contre un mur le plus longtemps possible.



LE MOT DE LA SEMAINE

Dos collé au mur, cuisses parallèles au sol.

Besoin de la technique ?

► VOIR LE TUTO EN VIDÉO

TA PROGRESSION — NOTE TON RÉSULTAT À J1 ET J7 POUR VOIR TON ÉVOLUTION

J1

J7

LE PASSEPORT SUMMER SHAPE

Défi réussi ○

Mon temps : _____

Difficulté ressentie : ____ / 10

PANCAKES

protéinés du matin

≈ 420 KCAL • 35 G DE PROTÉINES



INGRÉDIENTS

- 30 g de whey isolate vanille
- 2 œufs
- 40 g de flocons d'avoine
- ½ banane
- ½ c. à café de graisse de coco (cuisson)

PRÉPARATION

- 1 Mixer tous les ingrédients.
- 2 Cuire les pancakes dans une poêle antiadhésive.

Tes pensées gâchent tout !

Aujourd'hui, j'aimerais te parler d'un piège dans lequel beaucoup tombent pendant l'été :

- Celui qui te fait mettre le sport de côté.
- Celui qui te fait repousser tes bonnes habitudes à la rentrée.
- Celui qui te donne l'impression de perdre tous les efforts réalisés pendant l'année.

Et contrairement à ce que l'on croit souvent... ce n'est pas parce que tu es en vacances, ni parce qu'il fait chaud, ni parce que tu manques de temps. **Ce sont souvent les pensées que tu entretiens avant même de passer à l'action.**

Si tu es maman ou papa, que tu jongles entre les enfants, les sorties, les vacances, les invitations et les imprévus de l'été... il y a de grandes chances que tu te reconnais.

Parce que non, tu ne perds pas tes habitudes par manque de volonté. Tu t'arrêtes souvent avant même d'essayer, parce que tu te racontes une histoire qui te fait croire que « de toute façon, ce n'est pas le moment ».

LES PETITES PHRASES QUI SABOTENT TON ÉTÉ

Ça ressemble souvent à ça :

- « Je reprendrai sérieusement en septembre. »
- « Avec les vacances, ça ne sert à rien. »
- « Je vais profiter cet été et je verrai plus tard. »
- « Je n'aurai jamais le temps de faire une vraie séance. »

Et sans même t'en rendre compte, ton cerveau cherche ensuite toutes les preuves qui confirment cette idée. Résultat : les jours passent, les semaines aussi, et tu as l'impression de repartir de zéro à chaque rentrée.

Pourtant, l'été n'est pas une période où tu dois tout arrêter. C'est simplement une période où tu peux faire les choses différemment :

- Une marche en bord de mer.
- Une séance de 15 minutes dans le jardin.
- Quelques exercices sur la plage.
- Une balade à vélo en famille.

Tout compte, et ce n'est pas du blabla motivationnel. Ce que tu penses influence directement ce que tu fais, et

ce que tu fais, même en petite quantité, construit tes résultats :

- Quand tu crois que quelques minutes suffisent pour avancer, tu passes à l'action.
- Quand tu crois qu'il faut une séance parfaite ou rien du tout, tu ne fais rien.

UNE APPROCHE PLUS SIMPLE POUR CET ÉTÉ

La prochaine fois qu'une de ces pensées apparaît, essaie simplement ceci :

- « *Je reprendrai à la rentrée* »

REPLACE PAR

« Je peux faire quelque chose aujourd'hui. »

- « *Je n'ai pas le temps* »

REPLACE PAR

« Je peux prendre 10 minutes pour moi. »

Parce qu'au fond, une séance courte réalisée vaut toujours mieux qu'une séance parfaite repoussée à demain.

RAPPELLE-TOI

Tu n'as pas besoin d'être parfaite cet été. Tu n'as pas besoin de tout contrôler. Tu n'as pas besoin de suivre un programme à 100 %. Tu as simplement besoin de continuer à bouger.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Plusieurs travaux scientifiques ont montré que nos croyances influencent directement nos comportements et nos résultats.

- **Effet Pygmalion — Rosenthal & Jacobson, 1968**

« *Nos attentes influencent nos performances.* »

- **Carol Dweck — le « Growth Mindset »**

« *Les personnes qui pensent pouvoir progresser passent davantage à l'action et persévèrent plus longtemps.* »

- **Études sur l'effet placebo dans le sport**

« *Les croyances positives peuvent influencer la perception de l'effort et la performance physique.* »

Alors garde en tête que ce sont les petites actions répétées pendant l'été qui te permettront d'arriver en septembre en forme, fière de toi et sans avoir l'impression de devoir tout recommencer.

LE MOT DU COACH

« La façon dont tu te parles peut réellement changer ce que tu fais... et qui tu es ! »

LES 7 *erreurs*

Deux fois la même plage ? Pas tout à fait. Compare les images A et B et retrouve les 7 différences glissées côté sport & healthy.

RÈGLE DU JEU

Observe les deux photos et entoure les 7 différences sur l'image B. Indices : un objet a disparu, d'autres ont changé de forme, de couleur ou de place.



DIFFÉRENCES TROUVÉES

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

Le bon réflexe se cache parfois dans le détail.

PLANIFIE

ta semaine

Colorie les bouteilles, les lunes et les flammes au fil de ta journée, et note tes séances.

JOUR	ENTRAÎNEMENT séance ou activité	HYDRATATION 1 = 1 L	SOMMEIL à colorier	ÉNERGIE à colorier	NOTES
Lundi		  	  	  	
Mardi		  	  	  	
Mercredi		  	  	  	
Jeudi		  	  	  	
Vendredi		  	  	  	
Samedi		  	  	  	
Dimanche		  	  	  	

MES INTENTIONS DE LA SEMAINE

L'ASTUCE DE LA SEMAINE

Pas besoin de compenser l'été : reprends tes habitudes une à une — eau, légumes, protéines, mouvement, sommeil. Le corps retrouve vite son équilibre.

— Jonathan

TES *entraînements*

Trois séances par semaine : une inédite signée Jonathan, et deux vidéos à lancer. On bouge à son rythme, sans matériel ou presque.



SÉANCE 19 **INÉDIT**

Focus haut du corps

Séance exclusive du cahier, filmée par Jonathan.



SÉANCE 20 **VIDÉO**

Fessiers & cuisses aux haltères

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.



SÉANCE 21 **VIDÉO**

Core & abdos training

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

TES VIDÉOS DE LA SEMAINE

Installe-toi, et c'est parti.

Touche le bouton pour lancer tes séances en vidéo — à faire chez toi, dehors ou en vacances, à ton rythme.

► **VOIR MES VIDÉOS**

LE DÉFI

50 burpees

Objectif — Réaliser 50 burpees le plus vite possible.



LE MOT DE LA SEMAINE

Tu peux choisir l'option sans saut si tu le souhaites. Répartis les répétitions comme tu veux.

Besoin de la technique ?

▶ VOIR LE TUTO EN VIDÉO

TA PROGRESSION — NOTE TON RÉSULTAT À J1 ET J7 POUR VOIR TON ÉVOLUTION

J1

J7

LE PASSEPORT SUMMER SHAPE

Défi réussi ○

Mon temps : _____

Difficulté ressentie : ____ / 10

SALADE CÉSAR

façon healthy

≈ 510 KCAL · 45 G DE PROTÉINES



INGRÉDIENTS

- 150 g de blanc de poulet grillé
- 80 g de salade romaine
- 15 g de parmesan
- 30 g de croûtons maison

SAUCE CÉSAR LÉGÈRE

- 1 œuf dur
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Mixer les ingrédients de la sauce.
- 2 Mélanger avec la salade.
- 3 Ajouter le poulet, le parmesan et les croûtons.

Bientôt la rentrée : inutile de compenser les excès de l'été

L'été touche bientôt à sa fin et peut-être que tu as profité de quelques apéros, de repas en famille, de glaces sur la plage ou de restaurants entre amis. Et c'est très bien ainsi.

Pourtant, chaque année à la même période, beaucoup de personnes commettent la même erreur : elles veulent « rattraper » leur été.

- Elles décident de supprimer les féculents.
- Elles sautent des repas.
- Elles enchaînent les séances de sport.
- Elles se promettent d'être irréprochables dès lundi.

Mais dans la réalité, cette approche fonctionne rarement longtemps. Pourquoi ? Parce que la privation crée souvent de la frustration. Et la frustration finit généralement par provoquer l'effet inverse de celui recherché : craquages, culpabilité, perte de motivation et impression d'échec.

La bonne nouvelle, c'est que ton corps n'a pas besoin d'une punition. Il a simplement besoin que tu retrouves progressivement tes habitudes :

- Reboire suffisamment d'eau.

- Remettre davantage de légumes dans tes repas.
- Veiller à avoir une source de protéines à chaque repas.
- Reprendre une activité physique régulière.
- Retrouver un rythme de sommeil plus stable.

Ce qui influence réellement ta forme physique, ce n'est pas ce que tu as mangé pendant quelques semaines de vacances. C'est ce que tu fais la majorité du temps, tout au long de l'année.

La rentrée n'est donc pas le moment de te lancer dans un régime extrême, mais plutôt le moment de retrouver un cadre simple, réaliste et durable :

- Un repas après l'autre.
- Une séance après l'autre.
- Une habitude après l'autre.

Et tu verras qu'en quelques semaines, ton corps retrouvera naturellement son équilibre.

Et si tu as géré ton été comme un(e) champion(ne), alors tu n'as qu'à garder le cap — facile pour toi !

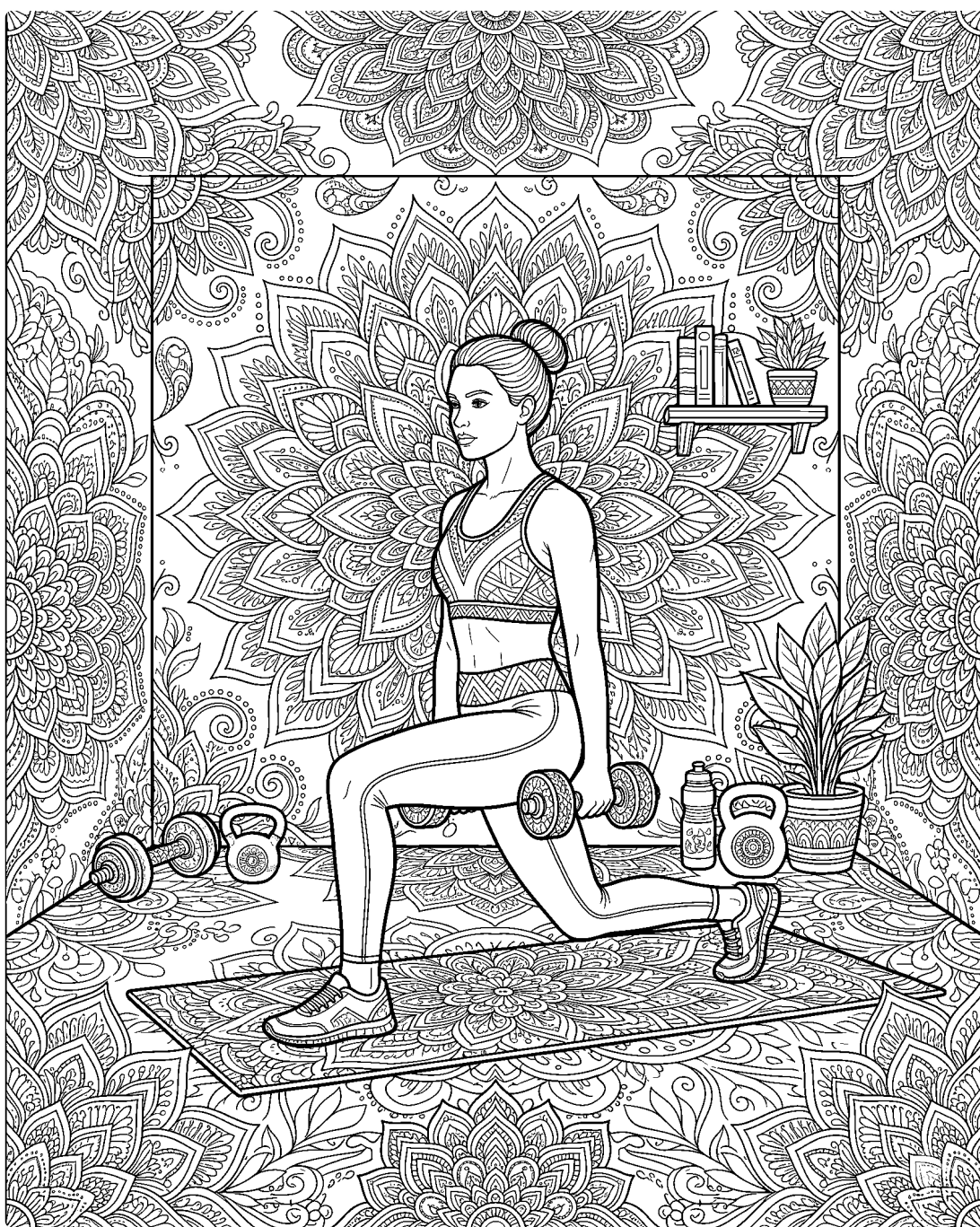
LE MOT DU COACH

« Tu n'as pas besoin de compenser ton été. Tu as simplement besoin de reprendre tes bonnes habitudes. »

LE COLORIAGE

détente

Une parenthèse pour souffler : sors tes crayons et colorie la scène à ton rythme. Aucune règle, aucun chrono — juste le plaisir des couleurs.



PLANIFIE

ta semaine

Colorie les bouteilles, les lunes et les flammes au fil de ta journée, et note tes séances.

JOUR	ENTRAÎNEMENT séance ou activité	HYDRATATION 1 = 1 L	SOMMEIL à colorier	ÉNERGIE à colorier	NOTES
Lundi		  	  	  	
Mardi		  	  	  	
Mercredi		  	  	  	
Jeudi		  	  	  	
Vendredi		  	  	  	
Samedi		  	  	  	
Dimanche		  	  	  	

MES INTENTIONS DE LA SEMAINE

L'ASTUCE DE LA SEMAINE

Cette semaine, teste un combo muscu + cardio façon séance n°22. Court, intense, efficace : bien mieux qu'une heure qu'on finit par zapper.

— Jonathan

TES *entraînements*

Trois séances par semaine : une inédite signée Jonathan, et deux vidéos à lancer. On bouge à son rythme, sans matériel ou presque.



SÉANCE 22 **INÉDIT**

HIIT workout en délire

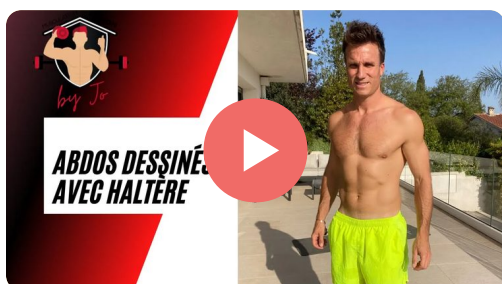
Séance exclusive du cahier, filmée par Jonathan.



SÉANCE 23 **VIDÉO**

Tabata brûle-graisse

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.



SÉANCE 24 **VIDÉO**

Abdos dessinés aux haltères

Touche le bouton en bas de page pour lancer la vidéo.

TES VIDÉOS DE LA SEMAINE

Installe-toi, et c'est parti.

Touche le bouton pour lancer tes séances en vidéo — à faire chez toi, dehors ou en vacances, à ton rythme.

► **VOIR MES VIDÉOS**

LE DÉFI

final Summer Shape

Objectif — 50 squats · 50 mountain climbers · 1 min de chaise · 20 pompes · 10 burpees. à réaliser le plus rapidement possible.



LE MOT DE LA SEMAINE

Le grand défi de fin d'été, pour mesurer les progrès réalisés pendant les vacances.

Besoin de la technique ?

▶ VOIR LE TUTO EN VIDÉO

TA PROGRESSION — NOTE TON RÉSULTAT À J1 ET J7 POUR VOIR TON ÉVOLUTION

J1

J7

LE PASSEPORT SUMMER SHAPE

Défi réussi ○

Mon temps : _____

Difficulté ressentie : ____ / 10

BOWL VEGAN

quinoa & lentilles corail

POUR 1 PERSONNE • ≈ 520 KCAL • 24 G DE PROTÉINES



INGRÉDIENTS

- 120 g de quinoa cuit
- 60 g de lentilles corail cuites
- 150 g de brocoli
- 100 g de courgettes
- 50 g de carottes râpées
- 1 c. à soupe de graines de courge (15 g)
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Jus de citron
- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Cuire le quinoa et les lentilles séparément.
- 2 Cuire le brocoli à la vapeur, faire revenir les courgettes à la poêle.
- 3 Disposer le quinoa et les lentilles dans un grand bol.
- 4 Ajouter les légumes et les carottes râpées.
- 5 Parsemer de graines de courge.
- 6 Assaisonner d'huile d'olive, de citron, de persil, de sel et de poivre.

Astuce du coach — pour booster les protéines, ajoute 100 g d'edamame (+11 g) ou 100 g de tofu ferme grillé (+13 g) : la recette monte à ≈ 35 g, tout en restant 100 % végétale.

Le combo parfait pour la rentrée : musculation + cardio

L'été touche à sa fin et les vacances ont peut-être été synonymes de détente, de repas conviviaux, d'apéros entre amis et d'un rythme un peu plus relâché. Et c'est normal.

Mais si tu cherches une méthode efficace pour retrouver rapidement de bonnes sensations, gagner en énergie et retrouver un corps plus tonique, il existe une combinaison particulièrement intéressante : associer musculation et cardio dans une même séance.

Ça fait plusieurs années que ce type d'entraînements est devenu un réflexe pour moi après l'été. La musculation t'aide à développer et préserver ta masse musculaire, tandis que le cardio augmente la dépense énergétique et améliore ton endurance. En les combinant intelligemment, tu obtiens des séances dynamiques, complètes et particulièrement efficaces.

Pas besoin de passer 2 heures à t'entraîner. Quelques exercices de renforcement musculaire enchaînés avec des mouvements plus cardio permettent de solliciter l'ensemble du corps, d'élever le rythme cardiaque et de brûler davantage d'énergie en un minimum de temps.

C'est une approche particulièrement adaptée aux mamans et papas actifs qui veulent :

- Retrouver un corps plus ferme.
- Réduire la masse grasse accumulée pendant l'été.
- Développer leur condition physique.
- Gagner du temps.
- Retrouver le plaisir de s'entraîner.

Autre avantage : très peu de matériel est nécessaire. Une paire d'haltères, parfois simplement le poids du corps, et quelques mètres carrés suffisent pour réaliser des entraînements redoutablement efficaces.

L'objectif n'est pas de s'épuiser, mais plutôt de créer un effort intense et accessible, sur des formats courts qui s'intègrent facilement dans le quotidien.

Parce qu'au final, la meilleure méthode n'est pas celle qui promet le plus, mais celle que l'on peut réellement suivre semaine après semaine.

La séance n°22 « Hiit Muscu / Cardio On Fire » de ton e-book est exactement le type d'entraînement que je te conseille d'appliquer en cette rentrée !

LE MOT DU COACH

« Quelques séances courtes, intenses et régulières valent souvent mieux que de longues heures d'entraînement que l'on finit par abandonner. »

LE BINGO

de l'été

Avant de refermer ton cahier de vacances, coche tout ce que tu as réussi à faire cet été.
L'objectif n'est pas de tout cocher, mais de voir tout ce que tu as déjà mis en place.

RÈGLE DU JEU

Coche les cases qui correspondent à ton été. Une ligne complète ? Bravo. Une grille presque pleine ? Énorme. Quelques cases ? C'est déjà mieux que zéro.

☐ J'ai fait une séance Summer Shape	☐ J'ai marché au moins 30 minutes	☐ J'ai bu plus d'eau qu'un jour habituel	☐ J'ai mangé un repas riche en protéines
☐ J'ai fait une séance au poids du corps	☐ J'ai pris le temps de m'étirer	☐ J'ai préparé une recette fraîche et saine	☐ J'ai fait du sport même en vacances
☐ J'ai dormi plus de 8 heures	☐ J'ai fait une activité en famille	☐ J'ai mangé une glace sans culpabiliser	☐ J'ai pris les escaliers plutôt que l'ascenseur
☐ J'ai fait une séance courte mais efficace	☐ J'ai pris un vrai moment pour moi	☐ J'ai bougé même sans matériel	☐ J'ai mangé des fruits ou légumes de saison
☐ J'ai terminé une semaine du cahier	☐ J'ai relevé un défi sportif	☐ J'ai écouté mon corps quand j'étais fatigué-e	☐ J'ai gardé une habitude positive jusqu'à la rentrée

TON ÉTÉ COMPTE

Tu n'avais pas besoin d'être parfait-e. Tu avais simplement besoin de rester en mouvement, de prendre soin de toi et de profiter aussi.

Ce que tu répètes construit ton résultat.

TON BILAN

de fin d'été

Huit semaines plus tard, refais le point — non pas pour comparer, mais pour mesurer tout le chemin parcouru.

MON ÉTAT D'ESPRIT

Aujourd'hui, je me sens...

- ☐ Plus en forme qu'au départ
- ☐ Plus régulier-ère dans mes habitudes
- ☐ Fier-ère du chemin parcouru
- ☐ En pleine énergie
- ☐ Autre :

MES HABITUDES

Désormais...

- ☐ Je bouge bien plus qu'avant l'été
- ☐ J'ai trouvé un rythme qui me convient
- ☐ Le sport fait partie de mon quotidien
- ☐ Je me sens prêt-e à garder le cap
- ☐ Autre :

MON ÉNERGIE



FAIBLE

ÉLEVÉE

MA MOTIVATION



EN VEILLE

AU TOP

Reporte tes mesures de fin d'été, puis compare-les à ton point de départ (p. 4) — en douceur, et sans pression.

DATE	POIDS (KG)	TAILLE (CM)	HANCHES (CM)	POITRINE (CM)	CUISSES (CM)	BRAS (CM)
..... / /						
..... / /						
..... / /						

Peu importe les chiffres : tu as gardé le cap tout l'été, et c'est déjà une belle victoire.

LES SOLUTIONS

du cahier

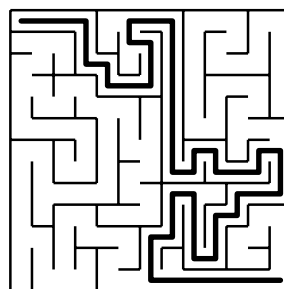
Pas de triche... ou juste un petit coup d'œil. Voici tous les corrigés des jeux de l'été.

GRILLES • SEMAINES 1 & 4

S1 • MOTS MÊLÉS

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

S4 • LABYRINTHE



SEMAINE 3 • SUDOKU

DÉBUTANT

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

FACILE

2	4	9	3	6	8	7	1	5
3	5	6	9	7	1	8	2	4
7	8	1	5	4	2	6	3	9
5	1	2	7	8	3	4	9	6
8	7	4	6	2	9	1	5	3
6	9	3	1	5	4	2	7	8
9	6	7	4	1	5	3	8	2
4	2	5	8	3	7	9	6	1
1	3	8	2	9	6	5	4	7

INTERMÉDIAIRE

4	3	5	2	6	9	7	8	1
6	8	2	5	7	1	4	9	3
1	9	7	8	3	4	5	6	2
8	2	6	1	9	5	3	4	7
3	7	4	6	8	2	9	1	5
9	5	1	7	4	3	6	2	8
5	1	9	3	2	6	8	7	4
2	4	8	9	5	7	1	3	6
7	6	3	4	1	8	2	5	9

EXPERT

9	5	7	6	1	3	2	8	4
4	8	3	2	5	7	1	9	6
6	1	2	8	4	9	5	3	7
1	7	8	3	6	4	9	5	2
5	2	4	9	7	1	3	6	8
3	6	9	5	2	8	7	4	1
8	4	5	7	9	2	6	1	3
2	9	1	4	3	6	8	7	5
7	3	6	1	8	5	4	2	9

SEMAINE 6 • LES 7 ERREURS

- 1 Haltères disparus (présents en A)
- 2 Gourde bleue (corail en A)
- 3 Serviette à rayures (à blocs en A)
- 4 Lunettes sur le visage (posées en A)
- 5 Frisbee à la place du ballon
- 6 Burger-frites à la place de la salade
- 7 Coquillage spiralé (éventail en A)

SEMAINE 5 • MOT MYSTÈRE

1. MUSCLE → M · 2. SOMMEIL → O · 3. TONIQUE → T · 4. HYDRATATION → I · 5. VACANCES → V · 6. HALTERES → A · 7. PROTEINES → T · 8. NUTRITION → I · 9. REPOS → O · 10. ENERGIE → N

Mot mystère : **MOTIVATION**

PRÊT·E POUR

la suite ?

J'espère que ce Summer Shape t'aura permis de bouger davantage, de prendre soin de toi et de passer un bel été.

Mais une question se pose maintenant : que vas-tu faire à la rentrée ?

Pour t'aider à garder cette dynamique, j'ai créé un tout nouveau programme de musculation cardio à la maison — pensé pour les personnes actives qui veulent continuer à progresser sans passer des heures à s'entraîner.

Le programme sera dévoilé à la rentrée.

Et les membres de la liste prioritaire seront les premiers informés. Parce que ce Summer Shape n'est qu'une étape de plus dans ta transformation.

À très vite,

JONATHAN · TON COACH MUSCU
MAISON



REJOINS LA LISTE PRIORITAIRE

Tu recevras les informations du programme et l'offre de lancement en avant-première.

► JE M'INSCRIS



LE MOT DE LA FIN

MERCI

d'avoir joué le jeu

J'espère que ce Summer Shape t'aura fait du bien : que tu as bougé à ton rythme, pris soin de toi et profité de ton été sans pression. Tu n'as pas cherché la perfection — tu as gardé le cap, et c'est déjà une belle victoire. Prends soin de toi, et à très vite pour la suite.

Fonathan

TON COACH MUSCU MAISON