



5



SYSTEMCOACH
COACHING SPORTIF

ERREURS

qui sabotent ta perte de poids après 40 ans

+ Le plan 14 jours pour tout corriger

SÉBASTIEN COLAS | SYSTEMCOACH.FR



Pourquoi ce guide ?

Après 40 ans, ton corps change. Ton métabolisme ralentit, ta masse musculaire diminue, et les méthodes qui marchaient à 25 ans ne fonctionnent plus.

J'ai accompagné des centaines de personnes comme toi. Celles qui réussissent ont toutes évité ces 5 erreurs fatales.

**Prends 10 minutes pour lire ce guide.
Ça peut changer ta vie.**

S Y S T E M C O A C H . F R

Compter uniquement sur le sport pour maigrir

Le mythe : "Si je fais du sport 3x/semaine, je vais perdre du poids."

La réalité : On perd du poids dans la CUISINE, on se tonifie avec le SPORT.

Pourquoi c'est une erreur ?

Fais le calcul :

- ✓ 1h de sport intense = 400-600 kcal brûlées
- ✓ 1 McDo = 1200 kcal
- ✓ 1 paquet de chips = 500 kcal (avalé en 10 min)

Tu vois le problème ? Tu peux RUINER 1h de sport en 10 minutes de grignotage.

💡 LA VRAIE FORMULE

70% Alimentation + 30% Sport = Perte de poids durable

Le sport construit le muscle, booste le métabolisme, et améliore ta santé. Mais sans contrôle alimentaire, tu ne perdras JAMAIS de poids.

✓ La solution

Arrête de compter sur le sport seul. Commence par :

- ✓ Calculer tes besoins caloriques (on le fait ensemble plus loin)
- ✓ Manger en déficit léger (-300 kcal/jour, pas -1000)
- ✓ Faire du sport pour te tonifier, pas pour "compenser" ce que tu manges



Faire trop de cardio et pas assez de muscu

Le mythe : "Pour perdre du gras, il faut courir 1h tous les jours."

La réalité : Le cardio brûle pendant l'effort. La muscu brûle H24.

Pourquoi c'est une erreur ?

Voilà ce que personne te dit sur le cardio :

- ✓ Tu brûles des calories PENDANT que tu cours
- ✓ Mais dès que tu t'arrêtes, ton corps arrête de brûler
- ✓ Et pire : le cardio excessif peut faire PERDRE du muscle

Avec la muscu, c'est différent :

- ✓ 1kg de muscle = 50 kcal brûlées/jour AU REPOS
- ✓ + de muscle = métabolisme + rapide
- ✓ Tu brûles même en dormant

⚠ ATTENTION APRÈS 40 ANS

À partir de 40 ans, tu perds 5% de masse musculaire tous les 10 ans SI tu ne fais rien.

Résultat : ton métabolisme ralentit, tu prends du gras plus facilement, tu te sens fatigué(e).

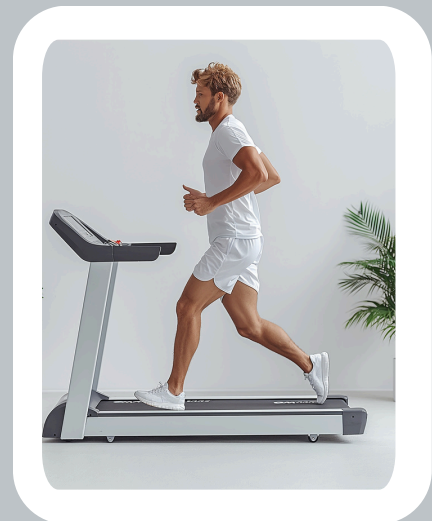
La muscu n'est pas une option. C'est une NÉCESSITÉ.

✓ La solution

Change ton ratio :

- ✓ 70% muscu : 3-4 séances/semaine de 20-30 min
- ✓ 30% cardio : 2-3 séances légères (marche, vélo tranquille)

Tu vas perdre + de gras, + vite, avec MOINS d'effort.



Ne pas manger assez de protéines

Le mythe : "Les protéines c'est pour les body builders."

La réalité : Les protéines sont TON ARME SECRÈTE pour perdre du gras sans perdre de muscle.

Pourquoi c'est une erreur ?

Voilà ce que les protéines font VRAIMENT :

- ✓ **Elles CALENT :** 100 kcal de protéines = rassasié 3h. 100 kcal de glucides = faim dans 1h
- ✓ **Elles CONSTRUISENT :** Sans protéines, ton corps bouffe ton muscle pour l'énergie
- ✓ **Elles BRÛLENT :** Digérer des protéines = 30% de calories brûlées (vs 10% pour les glucides)

🎯 COMBIEN TU DOIS EN MANGER ?

Formule simple : $\text{TON POIDS (kg)} \times 1,6\text{g}$

Exemples :

- ✓ Tu pèses 70kg → 112g de protéines/jour
- ✓ Tu pèses 80kg → 128g de protéines/jour
- ✓ Tu pèses 90kg → 144g de protéines/jour

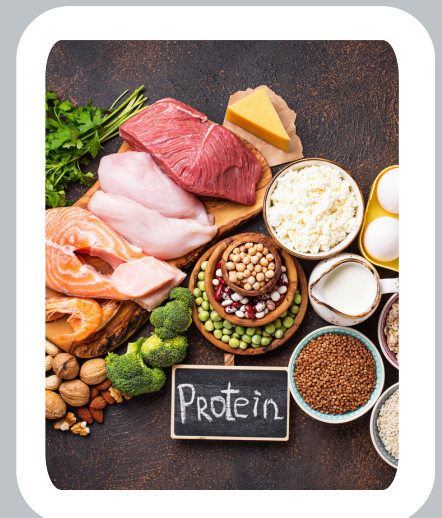
🔍 Où trouver des protéines ?

- ✓ 1 œuf = 6g
- ✓ 100g poulet/dinde = 30g
- ✓ 100g poisson = 20-25g
- ✓ 1 shake protéine = 25g
- ✓ 100g fromage blanc 0% = 10g
- ✓ 100g lentilles = 9g

✓ La solution

Commence AUJOURD'HUI :

- ✓ Petit-déj : 2 œufs + jambon (au lieu de céréales sucrées)
- ✓ Déjeuner : 150g de viande/poisson
- ✓ Dîner : 100-150g de protéines
- ✓ Collation : Fromage blanc 0% ou shake protéiné



Dormir moins de 7h par nuit

Le mythe : "Le sommeil c'est pas si important pour perdre du poids."

La réalité : Mauvais sommeil = perte de poids **IMPOSSIBLE.**

Pourquoi c'est une erreur ?

Voilà ce qui se passe quand tu dors mal :

- ✓ +20% de calories ingérées le lendemain (ton corps compense la fatigue par la bouffe)
- ✓ Cortisol en hausse = stockage de gras (surtout au ventre)
- ✓ Leptine en baisse = tu as + faim toute la journée
- ✓ Ghréline en hausse = fringales incontrôlables

⚠ ÉTUDE CHOC

Des chercheurs ont suivi 2 groupes :

- ✓ **Groupe A :** Régime + 8h de sommeil → Perte de 3kg de gras
- ✓ **Groupe B :** Même régime + 5h de sommeil → Perte de 1kg de gras + 2kg de MUSCLE

Même régime. Résultats OPPOSÉS. Juste à cause du sommeil.

✓ La solution

Fais du sommeil une PRIORITÉ :

- ✓ Couche-toi à heure fixe (même le week-end)
- ✓ Vise 7-8h MINIMUM
- ✓ Pas d'écrans 1h avant (la lumière bleue détruit la mélatonine)
- ✓ Chambre fraîche (18-19°C idéal)
- ✓ Pas de café après 16h

Les abdos se sculptent la nuit. Pas au gym.



Faire un régime trop restrictif

Le mythe : "Moins je mange, plus je perds vite."

La réalité : Régime trop strict = échec garanti + reprise de poids.

Pourquoi c'est une erreur ?

Voilà ce qui se passe quand tu manges trop peu :

- ✓Ton métabolisme ralentit (ton corps passe en "mode survie")
- ✓Tu perds du muscle (pas que du gras)
- ✓Tu craques (et tu manges tout le frigo)
- ✓Tu reprends TOUT (+ 2-3kg en bonus)

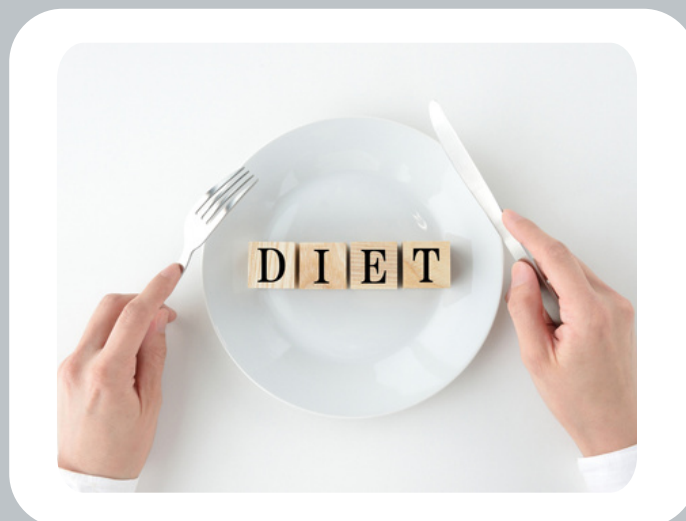
C'est le fameux effet yo-yo.

🔥 LE DÉFICIT IDÉAL

-300 à -500 kcal/jour. Pas plus.

Pourquoi ?

- ✓Tu perds du gras progressivement (0,5-1kg/semaine)
- ✓Tu GARDES ton muscle
- ✓Tu tiens sur la durée (pas de frustration extrême)
- ✓Tu ne craques pas



Comment calculer TES besoins ?

ÉTAPE 1 : Calcule ton métabolisme de base (MB)

Formule Mifflin-St Jeor :

- ✓ **Homme** : $MB = (10 \times \text{poids en kg}) + (6,25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge}) + 5$
- ✓ **Femme** : $MB = (10 \times \text{poids en kg}) + (6,25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge}) - 161$

ÉTAPE 2 : Multiplie par ton niveau d'activité

- ✓ **Sédentaire (0 sport)** : $MB \times 1,2$
- ✓ **Légèrement actif (1-3x/semaine)** : $MB \times 1,375$
- ✓ **Actif (3-5x/semaine)** : $MB \times 1,55$
- ✓ **Très actif (6-7x/semaine)** : $MB \times 1,725$

ÉTAPE 3 : Applique ton déficit

Résultat ÉTAPE 2 - 300 à 500 kcal = TON OBJECTIF CALORIQUE

EXEMPLE CONCRET

Marc, 45 ans, 85kg, 175cm, actif 3x/semaine $MB = (10 \times 85) + (6,25 \times 175) - (5 \times 45) + 5 = 1768 \text{ kcal}$

Besoins totaux = $1768 \times 1,55 = 2740 \text{ kcal/jour}$

Objectif perte de poids = $2740 - 400 = 2340 \text{ kcal/jour}$

Résultat : Marc peut manger 2340 kcal/jour et perdre 0,5-1kg/semaine.

SANS FRUSTRATION.

La solution

Oublie les régimes à 1200 kcal. Fais ça :

- ✓ Calcule TES besoins (avec la formule ci-dessus)
- ✓ Retire 300-500 kcal max
- ✓ Mange suffisamment de protéines (erreur n°3)
- ✓ Sois patient(e) : 0,5-1kg/semaine = 6-12kg en 3 mois





T O N P L A N
14
J O U R S
POURTOUT CORRIGER

Tu connais maintenant les 5 erreurs.
Voilà comment les éviter pendant 14 jours.

S Y S T E M C O A C H . F R

SEMAINE 1 : LES FONDATIONS



JOUR

1

CALCULE TES BESOINS

- ✓ Utilise la formule de l'erreurn°5
- ✓ Note ton objectif calorique
- ✓ Installe uneapp de suivi(MyFitnessPal, Yazio)

2

PREMIÈRE SÉANCE MUSCU

- ✓ 20 min de renforcementmusculairemaison
- ✓ Squats, pompes, planche, fentes
- ✓ 3 séries de 10-15 répétitions

3

AUGMENTE TES PROTÉINES

- ✓ Petit-déj : 2 œufs + jambon
- ✓ Déjeuner : 150g de poulet
- ✓ Dîner : 150g de poisson
- ✓ Objectif : atteindre tonquotaprotéines (poids × 1,6g)

JOUR

4 MARCHE 8000 PAS

- ✓ Pas de sport intense aujourd'hui
- ✓ Juste de la marche (escaliers, parking loin, balade)
- ✓ Écoute un podcast pendant que tu marches

5 OPTIMISE TON SOMMEIL

- ✓ Couche-toi 30 min + tôt ce soir
- ✓ Pas d'écrans 1h avant
- ✓ Lis un livre ou médite
- ✓ Objectif : 7h30 de sommeil minimum

6 MUSCU SÉANCE 2

- ✓ 25min de renforcement
- ✓ Augmente légèrement l'intensité vs J2
- ✓ Focus : jambes+abdos

7 BILAN SEMAINE 1

- ✓ Pèse-toi (même heure, à jeun)
- ✓ Note ton poids de départ
- ✓ Félicite-toi : tu as tenu 7 jours !
- ✓ Repos complet aujourd'hui

SEMAINE 1 : L'ACCÉLÉRATION



JOUR

8

VIRE LES SODAS

- ✓ Même les "light" (ils maintiennent l'addiction au sucre)
- ✓ Remplace par : eau, eau pétillante + citron, thé vert
- ✓ Objectif : 2L d'eau aujourd'hui

9

MUSCU SÉANCE 3

- ✓ 30 min de renforcement
- ✓ Full body (tout le corps)
- ✓ Tu commences à sentir la différence !

10

MEAL PREP

- ✓ Prépare 3 repas à l'avance
- ✓ Ça évite les "j'ai rien = je commande"
- ✓ Batch cooking : poulet + riz + légumes × 3
- ✓ Tip pro : utilise des contenants hermétiques

JOUR 11 CARDIO LÉGER

- ✓ Pas de sport intense aujourd'hui
- ✓ Juste de la marche (escaliers, parking loin, balade)
- ✓ Écoute un podcast pendant que tu marches

12 MUSCU SÉANCE 4

- ✓ 30 min de renforcement ciblé
- ✓ Focus haut du corps : pompes, tractions, dips
- ✓ 4 séries de 12-15 répétitions

13 HYDRATATION CHALLENGE

- ✓ Challenge : boire 3L d'eau aujourd'hui
- ✓ Astuce : 1 grand verre toutes les 2h
- ✓ Ça booste ton métabolisme de 30% pendant 1h30
- ✓ Marche légère 20 min en fin de journée

14 BILAN ET CÉLÉBRATION

- ✓ Pèse-toi (même heure qu'au J7)
- ✓ Compare avec ton poids de départ
- ✓ Note ce que tu as ressenti ces 2 semaines
- ✓ Identifie ce qui a marché VS ce qui était difficile
- ✓ Repos complet : tu l'as mérité !

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Jour	Action principale
J1	Calcule tes besoins caloriques
J2	Première séance muscu (20 min)
J3	Augmente tes protéines
J4	Marche 8000 pas
J5	Optimise ton sommeil
J6	Muscu séance 2 (25 min)
J7	Bilan semaine 1 + repos
J8	Vire les sodas
J9	Muscu séance 3 (30 min)
J10	Meal prep
J11	Cardio léger (30 min)
J12	Muscu séance 4 (30 min)
J13	Hydratation challenge (3L)
J14	Bilan final + célébration 🎉



BONUS : **5 CONSEILS POUR MAXIMISER TES RÉSULTATS**

1. La règle des 80/20

Sois rigoureux 80% du temps, flexible 20% du temps. Un resto le week-end ne va PAS ruiner tes efforts si tu es constant la semaine.

2. Mesure tes progrès autrement que la balance

- ✓ Prends des photos (face, profil, dos) tous les 14 jours
- ✓ Mesure ton tour de taille avec un mètre ruban
- ✓ Note ton niveau d'énergie de 1 à 10 chaque jour
- ✓ Observe comment tes vêtements te vont

3. Crée un environnement gagnant

- ✓ Vide ton frigo/placard de toute tentation
- ✓ Prépare tes vêtements de sport la veille
- ✓ Mets des alarmes pour tes repas et ton coucher
- ✓ Trouve un accountability partner (partenaire de responsabilité)

4. Gère les écarts intelligemment

Tuas craqué ? Pas de panique. Ne te punis PAS en sautant le repas suivant ou en faisant 2h de cardio. Reprends simplement là où tu t'es arrêté. Un écart n'efface pas 6 jours d'efforts.

5. Pense long terme

Ces 14 jours ne sont que le début. L'objectif n'est pas une transformation en 2 semaines, mais l'installation d'habitudes durables. Dans 3 mois, 6 mois, 1 an, tu seras une personne totalement différente.



ET MAINTENANT ?

Tu as maintenant tous les outils pour réussir:

- ✓ Les 5 erreurs qui sabotent 90% des gens après 40ans
- ✓ Les solutions concrètes pour chacune
- ✓ Un plan d'action jour par jour sur 14 jours
- ✓ Des conseils bonus pour maximiser tes résultats

**La question n'est plus "Est-ce que ça va marcher ?"
mais "Quand est-ce que tu commences ?"**

*Le meilleur moment pour commencer était il y a 10 ans.
Le deuxième meilleur moment, c'est MAINTENANT.*

Prêt(e) à transformer ton corps et ta vie ?

Contacte-moi pour un accompagnement personnalisé

SystemCoach - Sébastien

18 ans d'expérience | Coach Sportif Diplômé

S Y S T E M C O A C H . F R