



**Le sport
version**

AGELESS BODY



Partie 1 : Comprendre les bases

- Idées reçues sur le sport.....5
- Surentrainement et cortisol.....7
- Cardio HIIT vs LISS.....8
- Le NEAT.....9
- Perte de gras VS perte de poids.....10
- Zoom sur les courbatures.....13

Partie 2 : Outils pratiques et suivi

- Comment prendre ses mensurations.....17
- Note tes mensurations.....18
- Prends tes photos.....19
- Trackers d'habitudes.....20

Partie 3 : Le programme

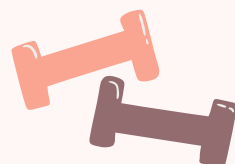
- Comment utiliser AGB pour maximiser tes résultats.....22
- Les erreurs à éviter pendant le programme...24
- Comment savoir que tu progresses.....25
- Pourquoi tu n'as pas besoin de t'entraîner 6x par semaine.....26
- Ce dont tu auras besoin.....27
- Le plan du programme AGB.....28
- Echauffements / Etirements.....29
- Semaine 1.....30
- Semaine 2.....31
- Semaine 3.....32
- Semaine 4.....33
- Résumé : ce que tu dois concrètement mettre en place.....34

Partie 1 : Comprendre les bases

Bienvenue dans la partie sport du AGELESS BODY

Avant de te lancer dans les séances, il est essentiel que tu comprennes comment ton corps fonctionne après 35 ans et **comment t'entraîner de façon efficace, durable et adaptée.**

Ici, tu vas découvrir :



- pourquoi le plus n'est pas toujours le mieux
- comment la progression se crée réellement
- les pièges classiques qui bloquent les résultats
- ce qui change dans le corps après 35 ans (hormones, récupération, énergie)
- et les bases pour t'entraîner intelligemment, sans t'épuiser

Ces pages sont là pour **t'éviter des erreurs très courantes** et te permettre d'obtenir des **résultats mesurables**, sans tomber dans le surentraînement ni brûler ton énergie.

Idées reçues sur le sport

Idée reçue n°1 : “Il faut souffrir pour progresser.”

Faux. Ton corps a besoin de stress, oui, mais aussi de récupération pour se renforcer.

Pas de récupération = stagnation, blessures, frustration.

Idée reçue n°2 : “Plus je m’entraîne, plus je maigris.”

En réalité, trop d’entraînements peuvent augmenter le cortisol, dérégler la faim, réduire l’énergie... et ralentir la perte de gras (cf. le guide hormonal)

Idée reçue n°3 : “Le cardio fait fondre le gras rapidement.”

C’est le renfo, pas le cardio, qui modèlè ta silhouette. Le cardio sert à améliorer ton endurance, pas à “sécher”.

Idée reçue n°4 : “Changer d’exercices tout le temps, c’est mieux.”

Faux. La progression vient de la répétition, pas de la nouveauté.

Ton corps s’adapte et devient plus fort... quand tu lui laisses le temps.

La progression ne se crée jamais en changeant d'exercices chaque semaine.

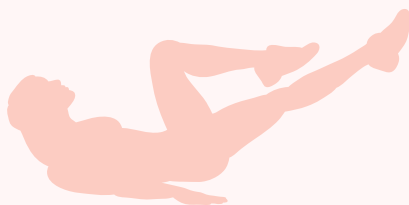
Elle se crée parce que ton corps :

- répète
- maîtrise
- améliore la technique
- augmente les charges
- gagne en force, endurance et stabilité

En répétant les mêmes schémas de mouvements sur plusieurs semaines, tu vas :

- sentir tes muscles travailler différemment
 - gagner en stabilité
 - augmenter tes charges ou ton amplitude
- voir ton corps changer visiblement

C'est la constance, pas la nouveauté, qui transforme ton physique.



Surentraînement et cortisol

Après 35 ans, ton système hormonal devient **plus sensible au stress.**

Trop d'entraînements intenses =

- augmentation du cortisol
- sommeil perturbé
- faim incontrôlable
- stockage abdominal
- baisse du tonus musculaire
- fatigue permanente

Ce programme est conçu pour **stimuler ton corps, pas l'épuiser.**

Tu vas t'entraîner :

- suffisamment pour progresser
- pas assez pour te cramer inutilement
- avec des séances pensées pour ton énergie réelle (pas celle "que tu voudrais avoir")

Ton corps progresse quand tu doses intelligemment effort + récupération.

Cardio HIIT vs Cardio LISS

HIIT (hight intensity interval training = entraînement par intervalle à haute intensité)

- ✓ améliore le cardio rapidement
- ✓ brûle beaucoup d'énergie sur une courte durée
- ✗ très stressant pour le corps
- ✗ augmente souvent le cortisol
- ✗ pas adapté 4-5 fois/semaine après 35 ans

Idéal : 1 fois par semaine max (si tu aimes ça)

LISS (marche rapide, vélo tranquille...)

- ✓ diminue le stress
- ✓ brûle moins sur le moment mais plus sur le long terme
- ✓ excellent pour la récupération
- ✓ aide à la digestion, au sommeil, au stress
- ✓ idéal pour les femmes de 35+

Idéal : tous les jours si possible (même 20-30 min)

Conclusion :

Le HIIT te donne l'impression de travailler dur.
Le LISS te donne des résultats durables.

Le NEAT : la clé secrète de la dépense énergétique

Le **NEAT** (non exercise activity thermogenesis), c'est **tout ce que tu dépenses en dehors du sport** :

- marcher
- bouger
- jardiner
- faire le ménage
- monter les escaliers
- jouer avec les enfants
- rester debout plutôt qu'assise

C'est la partie la plus importante de ta dépense énergétique quotidienne.

SI TU AJOUTES :

- 8 000 à 10 000 pas/jour
- + les séances du programme
- + une bonne gestion du stress

Ton corps se transforme plus vite que tu ne le crois.

Perte de gras ≠ perte de poids

Pourquoi ton poids ne bouge pas (ou augmente) alors que tu fais “tout bien”

Si tu entres dans AGELESS Body en te **focalisant uniquement sur le chiffre de la balance**, je préfère être claire tout de suite : tu risques d’être déçue... pour de mauvaises raisons.

Perdre du poids et perdre du gras, ce n’est pas la même chose.

- Le poids, c’est un chiffre.
- Le gras, c’est un tissu.
- Ton corps, lui, ne fonctionne pas comme une équation simple.

Ce qui peut faire monter la balance (sans que tu prennes de gras) :

Quand tu (re)commences le sport ou que tu t’entraînes correctement :

- Tu stockes plus d’eau dans les muscles
- Tu (re)construis du muscle
- Ton corps se (ré)adapte à l’effort

Résultat ?

- La balance peut stagner
- Voire augmenter légèrement
- Alors que ton corps s'affine

Et c'est totalement normal.

Pourquoi la perte de gras est plus importante que la perte de poids ?

Le muscle pèse plus lourd et prend moins de place que le gras POINT.

Deux corps peuvent faire le même poids et avoir une apparence totalement différente...

Ce que tu veux vraiment, **ce n'est pas "peser moins"**

C'est :

- Te sentir mieux dans tes vêtements
- Avoir un ventre plus plat
- Des cuisses plus dessinées
- Une silhouette plus galbée
- Plus d'énergie au quotidien

Et ça, la balance ne le mesure pas.

Comment savoir si tu progresses vraiment ?

Dans AGELESS Body, on se base sur :

- ✓ Tes mensurations
- ✓ Tes photos
- ✓ Tes sensations
- ✓ Ton énergie
- ✓ Ton rapport à ton corps

Si tu perds du gras mais que ton poids ne bouge pas : c'est bon signe !

 **Objectif : recomposition corporelle, pas obsession du chiffre.**

Sache que 70% des femmes n'ont PAS BESOIN de perdre du poids mais ont simplement besoin d'une recomposition corporelle !

Alors on s'en balance du chiffre sur la balance !

Zoom sur les courbatures

Oui, tu vas peut-être avoir des courbatures, je passe pas par 4 chemins !

Surtout au début.

Et non, ça ne veut pas dire que :

- “le sport n’est pas fait pour toi”
- “t’es trop vieille”
- “ton corps ne suit plus”

Ça veut simplement dire que ton corps se réveille.

C’est quoi, les courbatures ?

Les courbatures sont de micro-lésions musculaires dues à un effort nouveau ou plus intense que d’habitude.

Ton corps réagit, s’adapte... et devient plus fort.



Ce qu'il faut comprendre absolument :

- Avoir des courbatures n'est pas obligatoire pour progresser
- Ne pas en avoir ne veut pas dire que ta séance était nulle
- Les premières semaines sont les plus "sensibles"
- Ensuite, ton corps s'adapte très vite

Les courbatures diminuent à mesure que tu continues, **pas quand tu abandonnes.**

Ce qu'il ne faut surtout pas faire :

- Arrêter dès les premières courbatures
- Se dire "ça fait trop mal, j'abandonne"
- Penser que le sport doit faire souffrir pour être efficace



Le sport dans AGELESS Body est pensé pour :

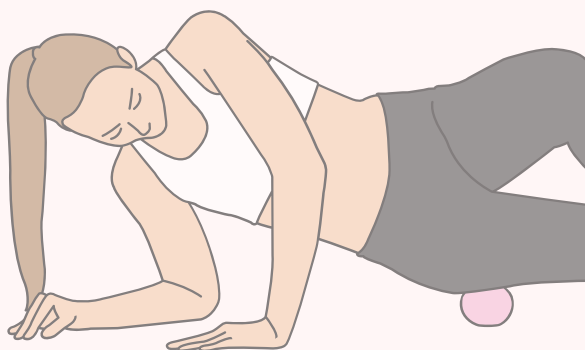
- Stimuler ton corps
- Sans l'épuiser
- Sans exploser ton système nerveux
- Sans te cramer au bout de 10 jours

Petit rappel important :

Une bonne séance ≠ une séance où tu es détruite

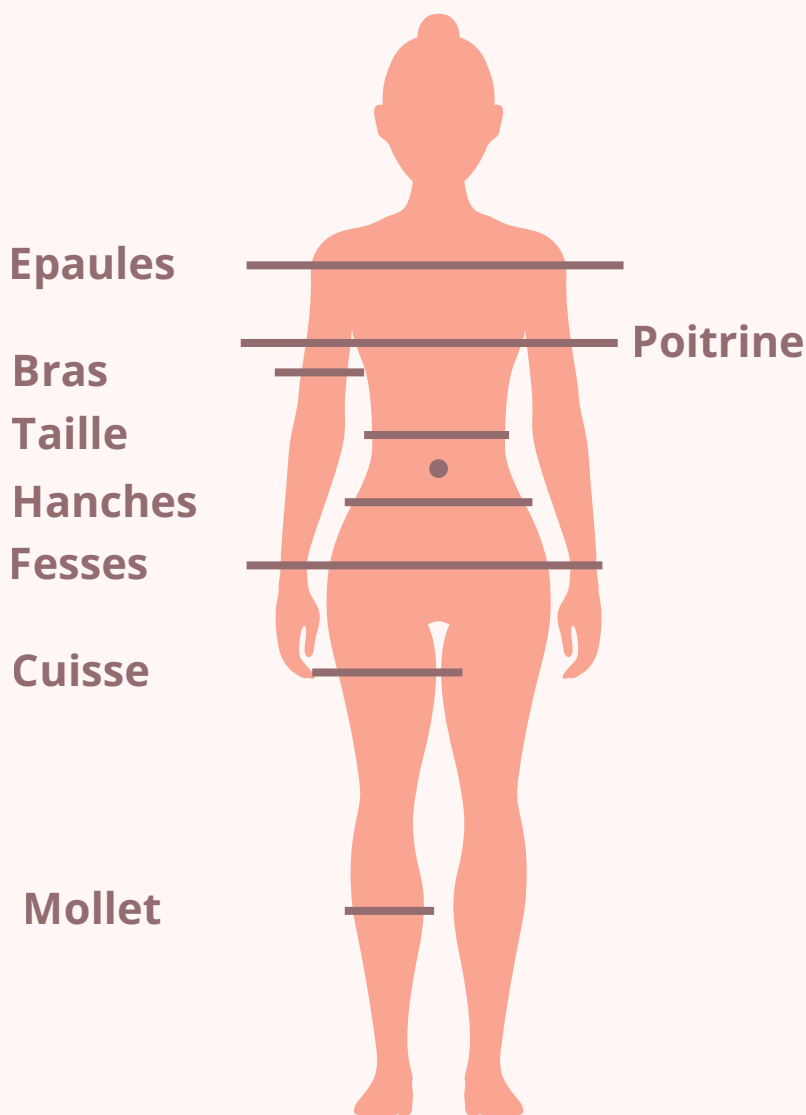
Une bonne séance = une séance que tu peux répéter sur la durée

Et c'est la régularité, pas la souffrance, qui transforme ton corps.



Partie 2 : **Outils pratiques** **et suivi**

Comment prendre ses mensurations



(Les bras et les mollets sont facultatifs)

Note tes mensurations régulièrement

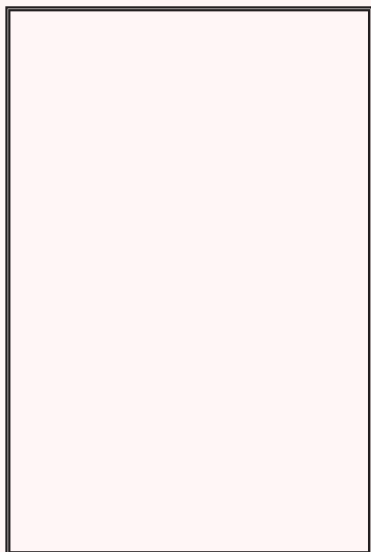
Epaules	
Poitrine	
Taille	
Hanches	
Fesses	
Cuisse gauche	
Cuisse droite	

Epaules	
Poitrine	
Taille	
Hanches	
Fesses	
Cuisse gauche	
Cuisse droite	

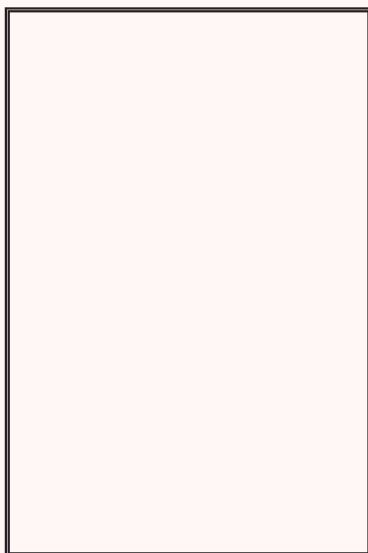
Epaules	
Poitrine	
Taille	
Hanches	
Fesses	
Cuisse gauche	
Cuisse droite	

Epaules	
Poitrine	
Taille	
Hanches	
Fesses	
Cuisse gauche	
Cuisse droite	

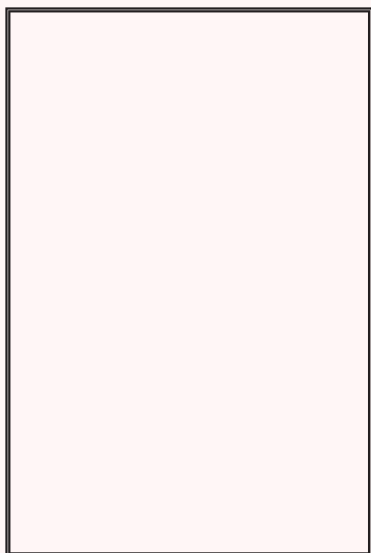
Prends tes photos



De face



De dos



De profil

Trackers d'habitudes

Jour 1 à 15

Séance de sport																			
Pas de grignotages																			
Pas du jour (selon tes objectifs)																			
Sommeil (minimum 7h)																			
Hydratation (au moins 1,5 L)																			

Jour 16 à 30

Séance de sport																			
Pas de grignotages																			
Pas du jour (selon tes objectifs)																			
Sommeil (minimum 7h)																			
Hydratation (au moins 1,5 L)																			

(A imprimer et mettre sur ton frigo)

Partie 3 : **Le programme**

Comment utiliser AGELESS BODY pour maximiser tes résultats

Voici comment en tirer le maximum

Ce programme a été conçu pour te donner des **résultats visibles, sans t'épuiser** ni passer 2h par jour à t'entraîner.

Pour maximiser tes progrès :

1. Suis l'ordre des séances

Chaque séance a une place précise.
Ne les mélange pas : l'enchaînement a été pensé pour optimiser ta récupération, tes performances et tes résultats.

2. Ne saute pas les séances... mais ne compense pas non plus

Tu manques une séance ? OK.
Tu reprends là où tu en es.
Ne fais JAMAIS 2 séances dans la même journée.

3. Concentre-toi sur la technique, pas la vitesse

Ici, on veut :

- sentir les muscles
- contrôler le mouvement
- protéger les articulations

Pas faire un marathon.

4. Ajoute du NEAT

Marche. Bouge. Montre des escaliers.
C'est ce qui accélère ta recomposition corporelle.

5. Écoute ton énergie

Tu as un jour "sans" ?

Fais quand même la séance **A TON rythme.**

Tu auras rarement envie, mais tu ne regretteras jamais d'avoir bougé.



Les erreurs à éviter pendant le programme

Pour progresser sans te blesser, évite de :

✗ 1. Faire la séance trop vite

Tu transpires plus... mais tu travailles moins et tu risque de te faire mal.

On veut du contrôle, pas de la précipitation.

✗ 2. Ajouter du HIIT partout

AGELESS BODY est pensé pour ton énergie hormonale après 35 ans.

Trop d'intensité = cortisol = stagnation.

✗ 3. Sauter la récupération

C'est pendant la récupération que ton corps se transforme.

C'est NON négociable.

✗ 4. Te focaliser seulement sur la balance

Ton poids n'est pas un indicateur fiable.

Les photos, les mensurations, l'énergie, le sommeil, la silhouette : voilà ce qui compte et tu trouveras tout ce dont tu as besoin dans ce programme.

Comment savoir que tu progresses (même si ça ne se voit pas encore)

Les femmes abandonnent souvent... **juste avant les vrais résultats.**

Voici les signes que ton corps est en train de changer :

- **Tu as moins mal au dos / plus de mobilité**

Ton corps devient plus fort, mieux aligné.

- **Tu récupères plus vite**

Preuve que ton système hormonal s'adapte.

- **Les séances deviennent "plus faciles"**

Ce n'est pas que tu triches.

C'est que tu PROGRESSES.

- **Tu as moins faim compulsivement**

Ton cortisol baisse, ta glycémie se stabilise.

- **Tu dors mieux**

Un signe évident que ton corps est moins stressé.

- **Tes vêtements tombent différemment**

Avant même de "voir", on le sent.

- **Tu as plus confiance en toi**

Quand le corps se renforce, le mental suit.

Pourquoi tu n'as pas besoin de t'entraîner 6 fois/semaine

Après 35 ans, plus tu stresses ton corps et moins tu as de résultats.

Ce n'est pas l'intensité qui fait progresser. C'est l'équilibre :

- **Stimuler** (avec 3 séances ciblées)
- **Récupérer** (sommeil, gestion du stress, alimentation)
- **Bouger au quotidien** (marche, NEAT)

La vérité :

3 séances bien faites + 30 min de marche par jour = des résultats 100x plus visibles que 6 séances explosives qui te crament.

Maintenant on démarre les choses sérieuses !

Ce dont tu auras besoin

Bonne nouvelle : tu n'as pas besoin d'une salle de sport ni de matériel compliqué pour suivre AGELESS BODY.

Le programme a été pensé pour être **accessible, réaliste** et **efficace**, même à la maison.

Le minimum indispensable :

- 1 paire d'haltères légères (environ 3 kg)
- 1 paire d'haltères plus lourdes (environ 5 kg)

Ces deux charges te permettront d'évoluer sur la majorité des exercices.

L'idéal (si tu es équipée) :

- 2 jeux d'haltères réglables
- 1 à 2 kettlebells (entre 6 et 8 kg)

Si tu n'as pas tout : **pas de stress.**

Tu feras avec ce que tu as, et ce sera déjà très bien.

Le reste :

- Un tapis de sol
- Une chaise stable
- Un peu d'espace pour bouger
- Et surtout... ta détermination 😊

Rappelle-toi :

Ce n'est pas le matériel qui fait les résultats, c'est la régularité et la façon dont tu utilises le programme.

Plan du programme AGELESS BODY

Semaine 1

Jambes
Poly-articulaire
Unilatéral

Haut
Dos / bras

Full body
Circuit version

Semaine 2

Jambes
No repeat

Haut
Renfo +
gainage

Full body
Série version

Semaine 3

Jambes
Série version

Haut
Push / epaules

Full body
No repeat

Semaine 4

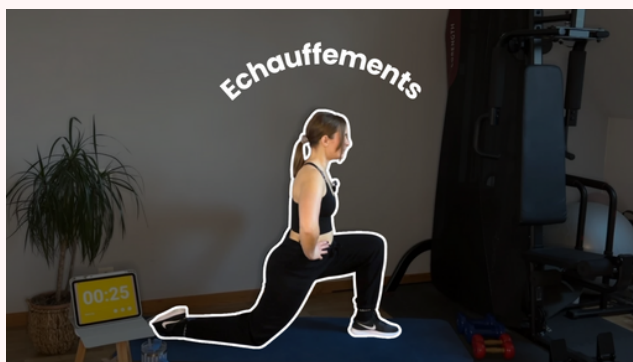
Focus
fessiers

Haut
Poly-articulaire
Unilatéral

Full body
Complex

Echauffements

Suis cette vidéo **avant chaque séance**



voir la vidéo

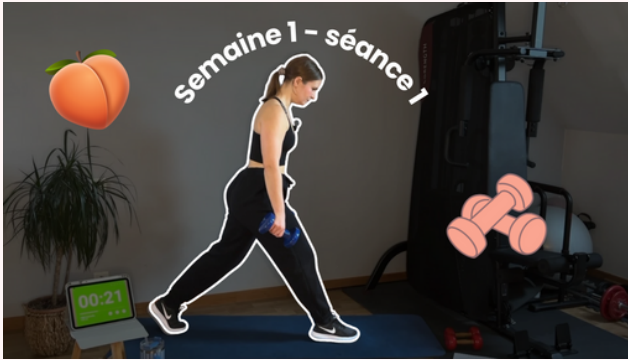
Etirements

Tu peux refaire cette vidéo en guise d'étirements
OU garder une séance d'étirements/stretching
complet **à un autre moment de la journée ou
de la semaine**

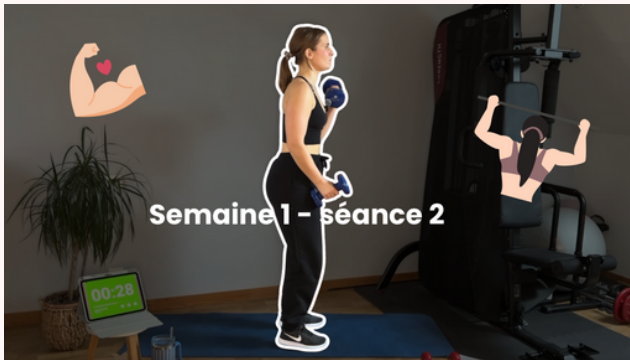
Faire des étirements JUSTE après la séance **ne
réduit en rien la douleur sur le long terme**
(c'est encore une idée reçue) hydrate toi bien,
marche, oxygène toi, prends une douche chaude
c'est largement suffisant.

Semaine 1

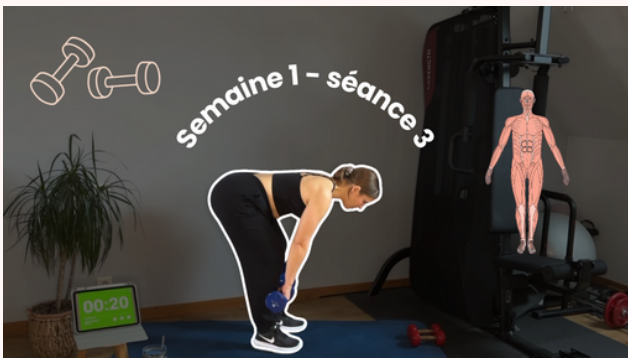
CLIQUE ICI POUR AVOIR LA PLAYLIST COMPLETE



Faire la séance 1



Faire la séance 2



Faire la séance 3

Semaine 2



Faire la séance 1



Faire la séance 2

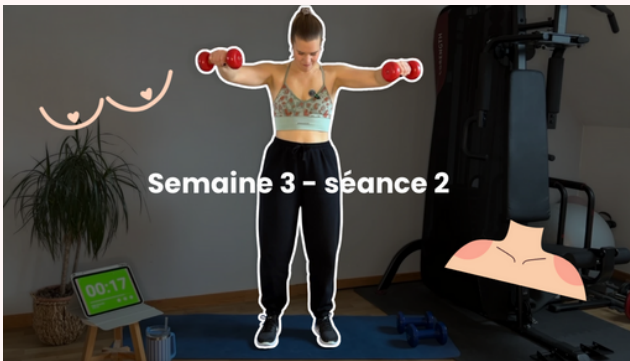


Faire la séance 3

Semaine 3



Faire la séance 1

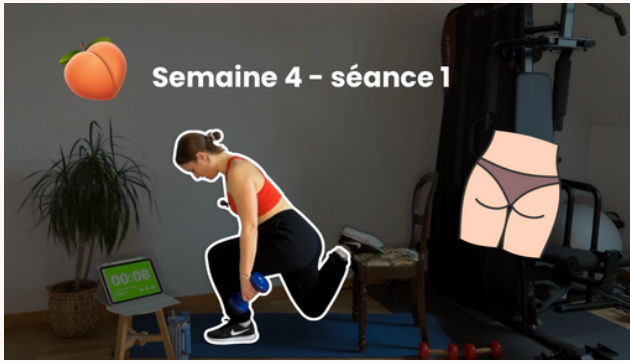


Faire la séance 2

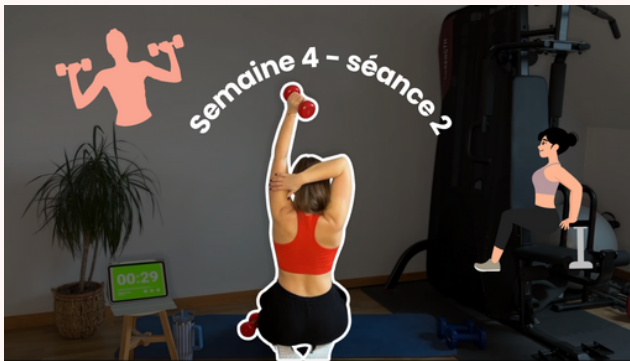


Faire la séance 3

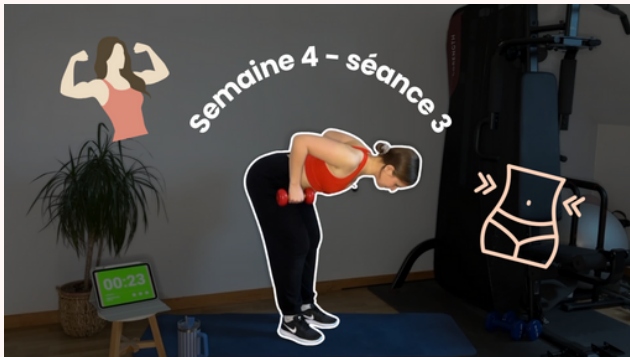
Semaine 4



Faire la séance 1



Faire la séance 2



Faire la séance 3

Résumé :

Ce que tu dois concrètement mettre en place (et rien de plus) :

1. T'entraîner intelligemment :

- 3 séances par semaine suffisent
- La répétition des exercices = progression
- Pas besoin de séances interminables
- Le surentraînement augmente le stress et bloque les résultats

Ton programme est déjà structuré pour ça, tu n'as plus qu'à le suivre.

2. Manger pour nourrir ton corps, pas le contrôler :

- Pas de restriction extrême
- Des protéines à chaque repas
- Des glucides qui stabilisent la glycémie
- Des lipides de qualité
- Des repas plaisirs sans culpabilité

Tout est expliqué dans le guide nutritionnel.

3. Respecter ton système hormonal :

- Le stress chronique est ton pire ennemi
- Le manque de sommeil bloque la perte de gras
- Ton cycle est une information, pas un problème

**Tu trouveras tout en détail dans le guide
“Les hormones et le cycle menstruel”**

4. Bouger plus... sans t'épuiser :

- Marcher
- Bouger au quotidien
- NEAT > cardio à outrance
- La régularité bat l'intensité

5. Travailler avec ta tête, pas contre elle :

- Abandonner la mentalité “tout ou rien”
- Arrêter de chercher la perfection
- Construire des habitudes tenables

C'est le rôle du guide Mindset.

30 jours, ce n'est pas une fin. C'est un point de départ

Et après ?

AGELESS Body n'a jamais été pensé comme un programme à faire une seule fois.

Ces 30 jours t'ont servi à :

- réapprendre à bouger correctement
- reconstruire une routine réaliste
- retrouver de l'énergie
- poser les bases d'un corps fort et fonctionnel après 35 ans

La suite est simple : **tu recommences un cycle.**
Mais pas de la même façon.

Comment progresser lors des prochains cycles :

Lors des cycles suivants, tu peux :

- améliorer ta technique sur chaque mouvement
- augmenter légèrement les charges
- ajouter quelques répétitions
- mieux gérer ton rythme et ton énergie
- continuer d'augmenter ton NEAT (pas quotidiens, mouvement naturel)
- renforcer tes habitudes déjà en place

Pas besoin d'en faire plus.
Juste d'en faire mieux.

Le vrai secret ?

Les résultats durables viennent de la **constance**.

Tu n'as pas besoin de t'épuiser.

Tu n'as pas besoin de t'entraîner tous les jours.

Tu as juste besoin de **continuer**.

AGELESS Body, ce n'est pas lutter contre le temps.

C'est apprendre à avancer avec lui.

go girl