



12 SEMAINES

**POUR UN PHYSIQUE
PLUS SEC**

***THE PERFECT
CUT***

PLAN D'ATTAQUE

« Perte de poids », « sèche », « tonification », il existe des dizaines de manières d'en parler.

Ce qu'il est important de retenir est que l'on est ici en train de parler de quelque chose qu'énormément de monde désire, autour duquel il subsiste de nombreux mythes, et que très peu de gens savent comment atteindre. En effet, il existe une assez grosse confusion générale sur la manière dont il faut s'y prendre pour atteindre le physique dont on rêve.

Pourtant, la transformation physique n'est pas un parcours du combattant, malgré ce que l'on peut souvent lire, entendre et croire. Elle obéit à des règles simples qui, si mises en application et suivies, apporteront forcément des résultats.

Il est ici important de différencier perte de poids, ce que la plupart des gens diront, et perte de gras, ce qu'ils veulent vraiment dire. On parle ici de rechercher cette parfaite alliance entre densité et définition, c'est de là que vient le nom « The perfect cut »

Tu détiens un programme qui te permettra de réaliser ton objectif de sèche, de la manière la plus efficace, et surtout sécuritaire possible.

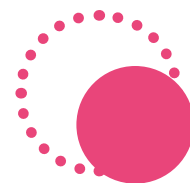
Il est créé pour évoluer au fil du temps, afin que tu évites de stagner ou te lasser. Bien qu'il soit conçu pour être suivi sur une durée de 12 semaines, rien ne t'empêche de l'effectuer plusieurs fois. Si tu continues à progresser et que tu ne t'en lasses pas, aucune raison de changer.

Ce programme que tu tiens entre les mains est parti à la base d'un défi personnel : celui d'atteindre le physique le plus esthétique que je sois capable d'atteindre, au fil des semaines, d'autres m'on rejoint dans cet objectif, puis de là est né le projet que tu as sous les yeux. Je suis extrêmement heureux de te compter aujourd'hui parmi nous. Je te souhaite que ce programme fasse pour toi ce qu'il a fait pour moi et beaucoup d'autres.

Sois sexy.



SOMMAIRE



LE PROGRAMME

PLAN ALIMENTAIRE

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

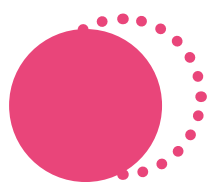
MESURER SON ÉVOLUTION

L'IMPORTANCE DE L'HYGIÈNE DE VIE

CONCLUSION :
UN MOT SUR L'ÉTAT D'ESPRIT

EXPLICATIONS DES EXERCICES

RECETTES



PROGRAMME

D'entraînement



ADAPTER LE PROGRAMME A SON EMPLOI DU TEMPS

Tout le monde a un rythme de vie qui lui est propre et chaque personne a des disponibilités différentes. Voici comment adapter le programme à ton emploi du temps de manière simple, et ce, quel que soit le nombre de jours par semaine que tu désires consacrer à tes entraînements

1 JOUR PAR SEMAINE

- Effectue la séance full body (séance 4)

2 JOURS PAR SEMAINE

- Semaine A : Effectue la séance full body (séance 4) ainsi que la séance bas du corps en alternance entre bas du corps A et B une fois sur deux
- Semaine B : Effectue la séance full body ainsi que la séance haut du corps (séance 2)

3 JOURS PAR SEMAINE

- Semaine A : Bas du corps A (séance 1), haut du corps (2), séance full body (4)
- Semaine B : Haut du corps (2), bas du corps B (séance 3), séance full body (4)

4 JOURS PAR SEMAINE

- Semaine A : Bas du corps A (séance 1), Haut du corps (2), séance full body (4), séance hiit (5)
- Semaine B : Haut du corps (2), Bas du corps B (séance 3), séance full body (4), Séance hiit (5)

5 JOURS PAR SEMAINE

- Fais toutes les séances du programme chaque semaine hormis la séance cardio

6 JOURS PAR SEMAINE

- Fais toutes les séances du programme chaque semaine

7 JOURS PAR SEMAINE

- Idem que avec 6. même jour s'est reposé le septième jour

SEMAINES 1 À 4

HYPERTROPHIE, SERIES COURTES, ADAPTATION

Le programme commence, on profite du fait d'en être au début, et donc d'avoir des niveaux d'énergie encore élevés, pour conserver des séries avec des charges intéressantes.

On profite également de ces premières semaines pour revoir l'exécution des mouvements de base afin de s'assurer de travailler de manière optimale et sécuritaire, ce qui permettra d'avoir des bases solides lorsque l'on insèrera des techniques d'intensification plus poussées par la suite.

Cardio : Le cardio démarre à 60 minutes par semaine, à réaliser en au moins deux sessions différentes. Il peut être fait juste après la séance (jamais juste avant, hormis les 5 minutes pour s'échauffer), ou séparément, en fonction de l'organisation de chacun. Cette durée n'inclut pas la séance de cardio dédiée (séance 6). Pour celles qui font 6 séances, il faudra donc faire 60 min réparties sur la semaine + La durée indiquée pour la séance 6

Abdos : Prends le nombre de séances que tu fais par semaine, et divise le par deux, c'est le nombre de fois ou tu feras les abdominaux chaque semaine, en fin de séance. Si tu t'entraînes une fois par semaine, alors tu feras une séance d'abdominaux après ta séance.

Prends un des exercices abdos décrits dans le lexique des exercices en fin de programme, et fais le pour 5 séries, avec le nombre de répétitions/temps de repos indiqués dans le lexique de l'exercice en question



SEMAINES 1 À 4

SÉANCE 1 : BAS DU CORPS A

Echauffement : 5 min de cardio + Gamme montante Squat

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Squat		4	6	6 RM	2 min
2	Leg press		4	8	8 RM	1 min 45
3	Leg extension		4	10	10 RM	1 min 30
4	Fentes assistées		4	10 par jambe	10 RM	1 min 40
5	Machine abduction		4	12	12 RM	1 min 20

SÉANCE 2 : HAUT DU CORPS B

Echauffement : 5 min cardio + Gamme montante Rowing barre

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Rowing barre		4	6	6 RM	2 min
2	Développé militaire haltères		4	8	12 RM	1 min 30
3	Tirage Vertical		4	10	8 RM	1 min 45
4	Pec deck inversé		4	12	10 RM	1 min 30
5	Extension triceps poulie		4	10	10 RM	1 min 15
6	Curl biceps barre EZ		4	15	12 RM	1 min 20



SEMAINES 1 À 4

SÉANCE 3 : BAS DU CORPS B

Echauffement : 5 min de cardio + Gamme montante hip thrust

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Hiptrust		4	6	6 RM	2 min
2	Hack Squat		4	8	8 RM	1 min 45
3	Leg curl		4	10	12 RM	1 min 20
4	Machine adduction		4	10	10 RM	1 min 40
5	Fentes marchées		4	10 par jambe	15 RM	45 sec

SÉANCE 4 : FULL BODY

Echauffement : 5 min cardio + Gamme montante soulevé de terre





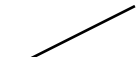


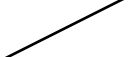
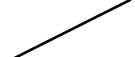

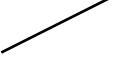
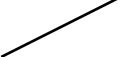




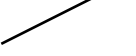
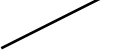
N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Soulevé de terre		4	6	6 RM	2 min
2	Tractions assistées		4	15		1 min 30
3	Leg press		4	8	8 RM	1 min 45
4	Clean and press		4	15	15 RM	1 min 30
5	Goblet squat		4	20	20 RM	1 min
6	Chest press		4	10	10 RM	1 min 40



SEMAINES 1 À 4

SÉANCE 5 : HIIT

Effectuer tous les exercices à la suite, sans se reposer (sauf si nécessaire). Une fois tous les exercices terminés, se reposer 3 minutes puis recommencer. Effectuer le circuit 5 fois

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Thrusters		1	15		
2	Squat jump		1	15		
3	Mountain climbers		1	30 par jambe		
4	Fentes alternées		1	10 par jambe		
5	Planche comando (option genoux)		1	10 par bras		
6	Montées de genoux		1	50 par jambe		

SÉANCE 6 : CARDIO

FAIRE 30 MINUTES A INTENSITÉ MODÉRÉE



SEMAINES 5 À 8

INTENSIFICATION, CONTRASTE DE CHARGES, SERIES MOYENNES

Il est temps de passer à la vitesse supérieure. La barre du premier mois est souvent cruciale dans la mesure ou c'est généralement à cette période que la baisse de motivation se fait sentir. Il devient donc important d'une part de se souvenir pourquoi on a commencé, et d'autre part d'essayer de rendre les séances plus dynamiques et variées afin d'éviter la lassitude.

Dans le premier cycle, on a consolidé les bases sur les mouvements principaux, dans ce deuxième cycle, on va se servir de ces bases pour introduire des méthodes d'intensification et dynamiser les séances. Les méthodes sont expliquées dans « explication des méthodes » à la suite du programme

Les séries s'allongent légèrement, il est important de continuer à chercher l'échec musculaire afin de conserver un volume intéressant et pleinement bénéficier des acquis du cycle précédent. Les temps de repos baissent légèrement afin d'augmenter le rythme des séances

Cardio : Le cardio passe à 100 minutes par semaine, à faire en au moins 3 sessions différentes. Toujours soit après la séance soit séparément. A cela on ajoute le cardio de la séance 6 pour celles qui s'entraînent 6 jours dans la semaine

Abdos : Tout reste identique au cycle précédent. On va également rajouter des stomach vacuums 1 jour sur 2, préférablement le matin à jeun (l'explication de cet exercice ainsi que le protocole sont détaillés en fin de programme dans le lexique des exercices)



SEMAINES 5 À 8

SÉANCE 1 : BAS DU CORPS A

Echauffement : 5 min de cardio + Gamme montante Leg press








N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Leg press (rest pause)		4	10 + Echec	10 RM	1 min 40
2	Leg extension + superset Fentes bulgares	 	4	10+ 15 par main	10 RM	1 min 30
3	Machine abduction (temps d'arrêt)		4	12	12 RM	1 min
4	Fentes marchées + Superset Chaise	 	4	20pas + 1min 30		1 min
5	Box step up		4	15 par jambe		45 sec

Finisher : Squat jump 1 x 50 (Giant set)



SÉANCE 2 : HAUT DU CORPS B

Echauffement : 5 min cardio + Gamme montante Shoulder press

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Presse épaules (rest pause)		4	10 + Echec	10 RM	1 min 45
2	Tirage vertical + Superset rowing haltères	 	4	10 + 15	15 RM	1 min 20
3	Tirage horizontal (temps d'arrêt)		4	12	12 RM	1 min 20
4	Oiseau sur banc incliné		4	12	10 RM	1 min
5	Levées latérales haltères (drop set)		4	12	12 RM	1 min
6	Ecarté poulie		4	12	12 RM	1 min

Finisher : Dips sur banc 1 x 50 (Giant set)



SEMAINES 5 À 8

SÉANCE 3 : BAS DU CORPS B

Echauffement : 5 min cardio + Gamme montante Hip thrust








N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Soulevé de terre jambes tendues 	4	10	10 RM	1 min 40
2	Hack squat + Superset Goblet squat  	4	10 + 15	15 RM	1 min 20
3	Leg curl (temps d'arrêt) 	4	12	12 RM	1 min
4	Box step up (lester) 	4	15 par jambe		1 min
5	Leg press (drop set) 	4	12	12 RM	1 min 30

Finisher : In out jumps 1 x 50 (Giant set)



SÉANCE 4 : FULL BODY

Echauffement : 5 min cardio + Gamme montante Développé militaire Barre

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Hip thrust (rest pause) 	4	10 + Echec	10 RM	1 min 40
2	Clean and press + Superset Levées latérales  	4	10 + 15	15 RM	1 min 30
3	Leg extension (temps d'arrêt) 	4	12	12 RM	1 min 20
4	Oiseau buste penché 	4	12	12 RM	1 min 20
5	Presse épaules (drop set) 	4	10	10 RM	1 min 20
6	Fentes assistées 	4	12 par jambe	12 RM	1 min 20

Finisher : In out jumps 1 x 50 (Giant set)



SEMAINES 5 À 8

SÉANCE 5 : HIIT

Effectuer tous les exercices à la suite, sans se reposer (sauf si nécessaire). Une fois tous les exercices terminés, se reposer 3 minutes puis recommencer. Effectuer le circuit 5 fois

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Fentes plyo		1	10 par jambe		
2	Pompes (option genoux)		1	15		
3	Harlaud tendu		1	15		
4	In out jumps		1	20		
5	Jacks au sol		1	30		
6	Tuck jump		1	12		

Finisher : Harlaud tendu 1 x 100 (Cluster set)



SÉANCE 6 : CARDIO

EFFECTUER 40 MINUTES A INTENSITÉ MODÉRÉE



SEMAINES 9 À 12

EXERCICES COMBINÉS, HIIT, SÉRIES LONGUES

On arrive à la dernière ligne droite, le dernier gros effort avant de pouvoir se féliciter du travail fourni lors des semaines précédentes, et surtout, de constater ses résultats

Le focus sur ce cycle est clairement le rythme des séances et le tempo. On baisse à nouveau les temps de repos d'un cran et on rajoute des exercices en plyométrie à l'intérieur des séances pour ramener la cadence des séances au niveau supérieur

Les séries se rallongent légèrement pour pouvoir garder des charges modérées et ainsi continuer à travailler en sécurité. A l'exception du premier exercice qui sera sur un format plus court avec une charge plus conséquente afin de préserver la masse musculaire acquise lors des cycles précédents

Sur ce cycle, l'accent est mis sur le rythme plutôt que les charges, il est ici important de faire en sorte de rester le plus fidèle possible aux temps de repos indiqués, quitte à devoir diminuer légèrement les charges utilisées. Il est également important d'essayer de réaliser les exercices en HIIT avec un maximum d'explosivité

Cardio : Le cardio passe à 140 minutes par semaine, à faire en au moins 3 sessions différentes. Toujours soit après la séance soit séparément. A cela on ajoute le cardio de la séance 6 pour celles qui s'entraînent 6 jours dans la semaine






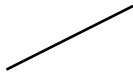


Abdos : Tout reste identique au cycle précédent. Les stomach vacuums passent de 1 jour sur 2 à chaque jour, le protocole reste le même



SEMAINES 9 À 12

SÉANCE 1 : BAS DU CORPS A

Echauffement : 5 min de cardio + Gamme montante Squat










N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Squat 	4	6	6 RM	2 min
2	Leg press + Superset Squat jump  	4	8 + 15	8 RM	1 min
3	Leg extension (lourd léger) + superset Chaise  	4	(6 + 12) + 1 min 30	6 RM	1 min
4	Goblet squat serré 	4	30s statique +15rep		45 sec
5	Hip thrust + Superset Fentes marchées  	4	15 + 20 pas	15 RM	45 sec

Finisher : Tuck jump 1 x 50 (Giant set)



SÉANCE 2 : HAUT DU CORPS

Echauffement : 5 min cardio + Gamme montante Rowing T-Bar Extension triceps poulie (lourd léger) + Superset dips sur banc

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Rowing T-bar 	4	6	6 RM	1 min 45
2	Clean and press + Superset Burpees  	4	15 + 15	15 RM	1 min
3	Tirage vertical + Superset Push press  	4	12+ 15	12 RM	1 min
4	Presse épaules (drop set) 	4	10	10 RM	45 sec
5	Curl biceps poulie 	4	6 temps d'arrêt + 6 classiques	12 RM	1 min
6	Extension triceps poulie (lourd léger) + Superset dips sur banc  	4	(8+16) + 20	8 RM	1 min 20

Finisher : Australian pullups 1 x 50 (Giant set)



SEMAINES 9 À 12

SÉANCE 3 : BAS DU CORPS B

Echauffement : 5 min de cardio + Gamme montante Hip thrust



N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Hip thrust 	4	6	6 RM	2 min
2	Fentes assistées + Superset Fentes ploy  	4	10 par jambe + 10 par jambe	10 RM	1 min 15
3	Box step up + Superset squat jump  	4	15 par jambe + 15	/	1 min
4	Hack squat 	4	6 temps d'arrêt + 6 classiques	12 RM	1 min 20
5	Kickback 	4	15 par jambe	15 RM	40 sec

Finisher : Goblet squat 1 x 50 (Giant set)



SÉANCE 4 : FULL BODY

Echauffement : 5 min cardio + Gamme montante Leg press

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Leg press (temps d'arrêt) 	4	12	12 RM	1 min 45
2	Tractions assistées 	4	15	15 RM	1 min
3	Bucheron + Superset harlaud tendu  	4	8 par main + 15	8 RM	1 min
4	Soulevé de terre jambes tendues haltères + superset pompes (option genoux)  	4	10 + 15	10 RM	1 min 20
5	Thrusters 	4	15	15 RM	45 sec

Finisher : Chaise lombaires 1 x 50 (Giant set)



SEMAINES 9 À 12

SÉANCE 5 : HIIT

Effectuer tous les exercices à la suite, sans se reposer (sauf si nécessaire). Une fois tous les exercices terminés, se reposer 3 minutes puis recommencer. Effectuer le circuit 5 fois

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Tuck jump		1	15		
2	Mountain climbers		1	30 par jambe		
3	Montées de genoux		1	50 par jambe		
4	Squat jump		1	15		
5	Box step up		1	15 par jambe		
6	Chaise		1	2 min		

SÉANCE 6 : CARDIO

EFFECTUER 45 MINUTES A INTENSITÉ MODÉRÉE



EXPLICATION DES METHODES

SUPERSET (+)

Enchaîne deux exercices l'un après l'autre sans temps de repos, une fois le deuxième exercice terminé, prends le temps de repos indiqué puis recommence l'enchaînement
Une série en superset = Le premier + Le deuxième exercice

GIANT SET

Fais une série d'un exercice à l'échec, une fois l'échec atteint, repose toi 30 secondes et recommence à nouveau jusqu'à l'échec, ainsi de suite jusqu'à atteindre le nombre de répétitions indiqué (50 par exemple)

TEMPS D'ARRET

Marque un arrêt de 3 secondes dans la partie du mouvement où le muscle est sous tension (Autrement dit, lorsqu'il est au maximum de sa contraction)

LOURD LEGER

Effectue une première série puis une fois la série terminée, baisse tout de suite la charge de 50% et effectue une deuxième série. Il n'y a pas de repos entre le lourd et le léger.
Une série de lourd léger = La série lourde + la série légère

DROP SET

Effectue toutes les séries normalement, et à la fin de la dernière, baisse la charge de 50% et fais aussitôt une série à l'échec, une fois l'échec atteint, baisse à nouveau de 50% et fais encore une dernière série à l'échec. Il y a donc trois drops successifs avec aucun temps de repos entre chaque. Exemple de drop set sur la dernière série d'un exercice : Série de 10 répétitions à 100kgs, une fois la série terminée, baisse aussitôt la charge à 50kgs et effectue une série à l'échec, une fois l'échec atteint, baisse à 25kgs et effectue une dernière série

REST PAUSE

Effectue une série normale, selon le nombre de répétitions indiqué, une fois la série terminée, souffle 15 secondes, puis reprends l'exercice, cette fois-ci à l'échec.
Une série en Rest Pause représente donc : Le nombre de répétitions, 15 secondes de repos, une nouvelle fois l'exercice à l'échec. Si la charge utilisée est adaptée, la série à l'échec tournera généralement entre 3 et 6 répétitions

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Aucun exercice n'est sensé provoquer une douleur autre que musculaire, si tu sens une tension au niveau osseux ou articulaire, arrête l'exercice immédiatement et revois l'exécution du mouvement. Si après avoir revu l'exécution tu ressens toujours la même tension, alors il se peut que l'exercice en question ne soit pas adapté à ta morphologie, si c'est le cas n'hésite pas à le remplacer par un exercice mieux adapté qui sollicite les mêmes groupes musculaires (dans le lexique en fin de programme, les exercices sont classés par groupe musculaire pour que tu saches quels mouvements travaillent le même muscle)

L'ordre des exercices est l'ordre idéal des séances, seulement, les salles de sport sont un endroit public et il est possible qu'une personne utilise la machine que tu veux. Si c'est le cas, n'hésite pas à passer à l'exercice suivant et revenir à ton exercice plus tard. Modifier l'ordre des séances est toujours préférable à simplement rester là et attendre que la personne ait fini. Idem pour les supersets, j'ai fais en sorte de ne pas mettre deux machines en superset pour simplifier la chose, mais si malgré ça un superset est impossible (machine trop loin des haltères par exemple, ou espace insuffisant pour un exercice au poids de corps), alors n'hésite pas à séparer les deux exercices et les faire l'un après l'autre sous un format classique.

RM = Rep max : C'est la charge la plus élevée que tu peux faire proprement sur le nombre de répétitions indiqué. Exemple, ton 10RM représente une charge que tu es capable de faire pour 10 répétitions bien exécutées avant d'atteindre l'échec musculaire. Si tu arrives à 10 répétitions et que tu pourrais continuer, alors cette charge n'est pas ton 10RM et elle est donc trop légère, c'est le signal qu'il est temps d'augmenter. La surcharge progressive est une composante très importante de ta progression, il faut donc faire en sorte de travailler à l'échec et augmenter lorsque la charge devient trop facile

Gamme Montante : Effectue des séries en montant progressivement la charge jusqu'à arriver à la charge de travail. Exemple pour un exercice dont la charge de travail sera de 80kgs : 1 série à 20kgs, Une série à 40kgs, Une série à 60kgs. Les séries de la gamme montante ne comptent pas comme des séries de travail, petit malin)

Si tu ne peux pas effectuer les séances en entier faute de temps, ou parce que l'intensité te paraît trop élevée au début, la meilleure manière de réduire leur durée est de retirer une série par exercice, cela permet d'assurer que tu effectues quand même chaque exercice et donc que tu ne délaisses aucun groupe musculaire.

Les jours de séances ont volontairement été placés dans un format « jour 1, jour 2, etc... » au lieu d'assigner un jour dans la semaine car chaque personne a des disponibilités différentes. Les jours de séances sont donc à adapter à ton emploi du temps. Si cela est possible, je te recommande de placer ton jour de repos entre les séances 3 et 4.



PLAN

alimentaire





JE VAIS TE PASSER L'ÉTERNEL SERMON SUR L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION

Si tu es en possession de ce programme tu es déjà au courant de ça et on peut directement rentrer dans le vif du sujet.

Le plan alimentaire que j'ai mis en place dans ce programme a été conçu pour répondre à un certain nombre d'exigences qui étaient selon moi essentielles pour pouvoir aller au bout de l'aventure, je voulais qu'il soit :

Simple à mettre en place, avec des aliments faciles à se procurer.

Intuitif et simple à comprendre, même pour une personne n'ayant pas la moindre notion en alimentation. Ni trop agressif, ni trop strict

Qui contient des options afin de garder une souplesse et s'adapter à tes goûts pour éviter que tu ne te lasses et surtout, avec un système permettant d'être adapté à chacune quel que soit son poids et quelle que soit sa vitesse de progression. Le point de départ est basé sur une moyenne, tu trouveras la manière de faire évoluer le programme à la suite du plan alimentaire dans « faire évoluer la diète »

Peu importe l'objectif, la condition numéro un de toute réussite est la régularité. J'ai passé la plus grande partie de la conception de ce plan à m'efforcer de faire en sorte que celui-ci puisse te permettre d'atteindre cette régularité.

Un cheval de bataille que j'ai depuis des années est celui de défendre une idée simple : Suivre une diète n'est pas sensé être une torture, ce n'est même pas sensé être difficile.

En fin de cette partie, tu trouveras une liste de recettes qui diffèrent de la diète de base, certaines seront pour le petit déjeuner, d'autres pour l'un des repas principaux ou encore une collation.

Ce que je t'invite à faire, c'est de suivre la diète tel qu'indiquée, soit par les aliments de base soit par un substitut, Et remplacer un des repas de ton choix par une des recettes chaque semaine proportionnellement à ton nombre de séances (exemple = si tu fais 4 séances par semaine, alors à quatre reprises lors de cette semaine tu peux substituer un des repas par une des recettes). Cela peut être une des recettes pour le petit déjeuner, ou un autre repas. Cela garantira que tu auras des repas qui sortiront du quotidien et correspondront vraiment à ton envie du moment. C'est pour moi une alternative plus intelligente à la pratique des « cheat meals ». Tu peux bien évidemment opter pour la simplicité et suivre le plan de base si celui-ci te convient.

Le plus important, et j'insiste une dernière fois dessus car c'est littéralement le paramètre qui fait la différence entre un succès et un échec, est de ne pas avoir l'impression de « prendre sur toi » et ne pas trouver de plaisir dans ton alimentation.



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR D'ENTRAÎNEMENT

PETIT-DÉJEUNER	MILIEU DE MATINÉE	MIDI
<ul style="list-style-type: none">• 50g flocons d'avoine• 2 oeufs• Fruits rouges• Cannelle• 1 café	<ul style="list-style-type: none">• 1 fruit• 240g skyr• 10g miel	<ul style="list-style-type: none">• 60g pâtes complètes• 160g viande/poisson• 150g légumes
TRAINING		DINER
<ul style="list-style-type: none">• Preworkout : 15g amandes + 1 Banane• Post workout : 30G isolate		<ul style="list-style-type: none">• 180g pommes de terre• 180g viande/poisson• 150g légumes• 1 thé vert

JOUR DE REPOS

PETIT-DÉJEUNER	MILIEU DE MATINÉE	MIDI
<ul style="list-style-type: none">• 50g crème de riz• 15g peanut butter• 1 café• 260g yaourt grec	<ul style="list-style-type: none">• 1 fruit• 15g noix de cajou	<ul style="list-style-type: none">• 50g riz basmati• 180g viande/poisson• Légumes selon satiété• Huile d'olive
COLATION APRÈS MIDI		DINER
<ul style="list-style-type: none">• 50g muesli sans sucres• 10g sirop d'agave		<ul style="list-style-type: none">• 200g patates douces• 180g viande/poisson• Légumes selon satiété• Huile de lin





LA DIÈTE

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

TIMING

J'ai conçu ce plan alimentaire en partant du principe que la plupart des gens s'entraînent en fin d'après midi, si ce n'est pas ton cas et que tu t'entraînes à un autre moment. N'hésite pas à intervertir l'ordre des repas pour aller dans le sens de ton emploi du temps. Ce qui compte plus que tout, bien au delà du timing, est ton total calorique sur la journée.

CHEAT MEALS

Les cheat meals sont un sujet assez controversé : certains ne jurent que par ça tandis que d'autres refusent catégoriquement d'en entendre parler. Ma philosophie vis-à-vis de ça (comme pour énormément de choses d'ailleurs), est que la vérité se trouve souvent à mi chemin.

Les cheat meals ne sont ni essentiels, ni une obligation comme j'ai pu l'entendre, mais ils ne sont pas non plus à diaboliser. Comme presque tout, ils correspondront à certaines personnes et pas à d'autres. Même si je reste d'avis que si une diète est bien adaptée, il sera facile de s'y tenir sans avoir besoin de cheat.

Ce que je te recommande est d'employer la méthode dont je t'ai parlé en intro qui consiste à substituer un des repas par une des recettes proposées afin de pouvoir prendre des libertés sur la diète sans avoir à aller jusqu'à l'extrême de faire une orgie de bouffe.

ADAPTER LA DIÈTE

Il est évidemment insensé de concevoir un plan alimentaire, et s'attendre à ce que chaque personne le suive tel quel de la même manière quand on sait que chaque individu est différent. Deux choses principales sont à moduler pour être sûr que l'alimentation te convienne : Tout d'abord les quantités, pour être sûr d'être dans une fourchette calorique qui aille dans le sens de ta progression, et deuxièmement les aliments, pour être sûr que ce que tu manges corresponde à tes goûts. Pour ce qui est des quantités, je t'explique comment les adapter dans « faire évoluer la diète », et pour ce qui est des aliments, je te renvoie aux différentes recettes ainsi qu'à la partie sur les substituts.



LA DIÈTE



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ÉPICES ET ACCOMPAGNEMENTS

Les aliments listés dans le plan alimentaire sont les ingrédients de base qui doivent composer ton repas. Au-delà des ingrédients, tu es libre d'assaisonner et cuisiner ton plat de la manière qui te convient afin qu'il soit adapté à tes goûts. Je privilégie généralement les épices car ils n'entravent quasiment pas ton total calorique, sont faciles à utiliser, et il en existe énormément de variétés différentes ce qui permet d'avoir de nombreuses options et ainsi éviter de se lasser.

Une autre option dont je suis un peu moins fan est d'utiliser des sauces zéro, mais si cela doit se jouer entre ça ou te frustrer et lâcher ta diète par ennui, alors tu peux éventuellement en placer. Certaines sauces plus classiques tel que le ketchup sans sucre ajouté par exemple peuvent également être des options intéressantes si utilisées avec modération.

VIANDE/POISSON

J'ai indiqué viande ou poisson arbitrairement afin de laisser un maximum de liberté. Le choix est assez libre, fais simplement en sorte de privilégier des viandes et poissons non industriels, non transformés, et d'éviter au maximum ce qui l'est (charcuterie, nuggets, poisson panés etc...)

LÉGUMES

Au même titre que les viandes et poisson, je te laisse libre de choisir les légumes que tu utilises en fonction de tes préférences. Je te recommande toutefois de les varier autant que tu peux afin d'avoir accès à un profil en vitamines varié. Les légumes peuvent être frais, mais également surgelés. Je te conseille d'éviter les légumes en boîte car ils contiennent assez souvent beaucoup de sodium

CUISSON CRU VS CUIT

Par soucis de simplicité, les quantités de féculents, viande et poisson sont indiquées crues afin de prendre exactement la quantité voulue et ne pas se retrouver avec trop ou pas assez. Si toutefois il te paraît plus simple de peser cuit, par exemple si tu prépares tes repas pour plusieurs jours à l'avance. Multiplie la quantité par trois pour les féculents (100g cru = 300 cuit), et baisse de 25% pour la viande (100g crus = 75g cuits)

EAU

Lors d'un objectif de sèche, ou dans la vie de manière générale, l'hydratation est extrêmement importante. Une façon simple de savoir la quantité d'eau qui t'es recommandée est de multiplier ton poids par 0,033, cela te donnera une idée du nombre de litres à consommer.

Beaucoup de gens compteront les boissons comme le thé ou le café dans leur consommation d'eau alors que c'est l'inverse : ces boissons sont diurétiques. Je t'invite donc à boire 250ml d'eau supplémentaires pour chaque tasse



LA DIÈTE

SUBSTITUTS

Les aliments placés ensemble sont interchangeables, si tu veux varier un aliment, tu peux donc l'intervertir avec n'importe quel autre aliment qui se trouve dans la même case.

Les valeurs sont indiquées pour 100g, pense donc à adapter la quantité par rapport à ce que tu dois manger et ainsi ne pas trop t'éloigner de ton total calorique cible

GLUCIDES PETIT DÉJEUNER / SNACK

Flocons D'avoine (100G) =
Crème de riz (100g) =
Poudre d'avoine (100G) =
Pain complet (60g) =
8 galettes de riz

PROTÉINES PETIT DEJEUNER / SNACK

Fromage blanc (100g) =
Skyr (100g) =
HI-pro (50g) =
Yahourt Grec (80g) =
2 œufs =
Isolate 30g

OLÉAGINEUX

Amandes (100g) =
Noix de cajou (90g) =
Beurre de cacahuètes (100g) =
Beurre/purée d'amandes (130g) =
Pistaches (100g) =
Noix de macadamia (80g) =
Noix de pécan (90g)

FRUITS

Les fruits peuvent se substituer interchangeablement les uns aux autres, à l'exception de la banane qui est plus riche en glucides. On peut substituer la banane par un autre fruit mais pas l'inverse.

CONDIMENTS

Cannelle (100g) =
Noix de muscade (100G) =
Clous de girofle (200g) =
Cardamome (160g)

SUCRES

Miel (100g) =
Sirop d'agave (100g) =
Sirop d'érable (120g) =
Sucre de coco (80g)

GLUCIDES REPAS PRINCIPAUX

Pâtes complètes (100g) =
Riz basmati (100g) =
Quinoa (100g) =
Maïs (100g) =
Blé cuit (100g) =
Pomme de terre (150g)=
Maltodextrine (30g)

PROTEINES REPAS PRINCIPAUX

Viande rouge (100g) =
Viande blanche (100g) =
Poisson (100g) =
3 œufs =
Isolate (30g) =
Tofu (200g) =
Haché végétal (100g)

HUILES

Huile d'olive (100g) =
Huile de lin (100g) =
Huile d'avocat (100g) =
Huile de noix (100g)

LA DIÈTE

FAIRE ÉVOLUER LA DIÈTE

Dans l'idéal, tu devrais perdre environ 1% de ton poids de corps par semaine. En partant de ce principe, la diète que je t'ai indiquée est en réalité un point de départ. Une fois commencée, c'est ton évolution qui dictera les changements, si tu perds beaucoup plus que ça, tu perds trop vite et je t'invite à rehausser les glucides (aliments soulignés dans la diète) de 10%, si à l'inverse tu as perdu moins que 1% de ton poids de corps, alors il est temps de baisser les glucides de 10%

Il est important de rester dans cette fourchette, je sais qu'il peut être tentant de chercher à aller le plus bas possible et perdre plus vite que prévu. C'est là qu'il devient important d'être plus réfléchi que ça et de se détacher de la course aux chiffres sur la balance. Garde à l'esprit que le corps ne brûle pas autant de gras que ça en si peu de temps, donc tout ce qui se passe lorsque tu perds trop vite, c'est une perte de fluides et donc une déshydratation qui te coûtera en performances à l'entraînement, une baisse de ton métabolisme qui te forcera à manger toujours moins et te fera perdre en énergie de manière générale, ainsi qu'une dégradation de ta masse musculaire qui baissera ta capacité à dépenser des calories et rendra ton résultat final plus plat, moins dense, moins esthétique, ce qui va à l'encontre de l'objectif que nous nous sommes fixés : créer un mélange parfait de définition et de densité musculaire

1% de perdus par semaine peut paraître peu, pourtant si on le ramène à une personne de 80kgs, sur une période, de 12 semaines, cela revient à presque 10kgs. 10kgs de perdus, s'ils sont composés essentiellement de gras, et en ayant préservé un maximum de masse musculaire, donnera un rendu bien plus esthétique et agréable visuellement que si la même personne avait perdu le double. Sans parler du fait que un déficit raisonnable rendra toujours le processus plus agréable et facile à tenir qu'un déficit brutal et agressif.

L'aspect gestion de la faim est également important. Si la diète te paraît insuffisante d'un point de vue quantités et que tu as du mal à gérer la sensation de faim. Alors il vaut mieux rehausser les quantités plutôt que d'être tiraillé par des envies de craquage auxquelles tu finiras par céder.



LES COMPLEMENTS *alimentaires*





MES COMPLÉMENTS EN SÈCHE

Le débat sur les compléments alimentaires est certainement le premier auquel la plupart des pratiquants sont confrontés à leurs débuts. Un peu au même titre que les cheat meals, le cardio, ou à peu près tout. Certains ne jurent que par leur efficacité et avancent qu'il est virtuellement impossible de progresser sans leur utilisation (souvent par intérêt commercial), tandis que d'autres dénoncent une énorme arnaque et scandent qu'ils sont littéralement inutiles et que ce n'est qu'un énorme coup marketing . Encore une fois et comme je le dis extrêmement souvent : la vérité se trouve à mi-chemin. Il est vrai que les compléments alimentaires peuvent être un ajout efficace si utilisés intelligemment et bien choisis, et il est également vrai qu'aucun complément sur terre ne peut venir faire progresser une personne à lui seul et se substituer à une programmation efficace, une alimentation adaptée et une bonne hygiène de vie. Si les fondations ne sont pas là, aucun complément n'aura d'impact. Les compléments viennent compléter le gros travail de base, comme leur nom l'indique

Dans cette partie je vais t'indiquer les compléments que je recommande le plus souvent. Il est important de garder à l'esprit que chaque personne est différente et que par conséquent, tout ne sera pas adapté à tout le monde. Ainsi, j'ai fait en sorte d'expliquer l'usage des compléments que je cite et la raison pour laquelle je les préconise, afin que tu puisses décider s'ils répondent à une problématique que tu rencontres et donc pourraient se montrer utiles, ou si tu peux t'en passer.

OMEGA 3

C'est l'un des seuls compléments que j'utilise toute l'année et sans interruption, ils ont des bienfaits sur l'inflammation, le système immunitaire, la pression artérielle, le cœur, et bien d'autres. Bien que les oméga 3 se trouvent dans certains aliments il est difficile d'arriver à la quantité idéale seulement avec de la nourriture, 90% des Français sont déficitaires en oméga 3, c'est la raison pour laquelle les oméga 3 représentent à mon sens le complément alimentaire le plus important



MULTIVITAMINES

Au même titre que les oméga 3, il est difficile d'avoir un profil en vitamines complet avec l'alimentation seule, surtout lorsque l'on est dans une phase de sèche et que l'on consomme moins de nourriture. Il me paraît donc essentiel, surtout en fin de sèche, d'utiliser une bonne multivitamine avec un spectre complet

MAGNESIUM

Il a de nombreux rôles allant de la relaxation musculaire, réduction de la fatigue, système nerveux, à l'ossature. Autant de choses mises à l'épreuve durant une sèche, et également un minéral qui représente une carence chez de nombreuses personnes





CHROME

Complément assez méconnu, je le prends en période de sèche pour deux raisons principales : la gestion des taux de sucres dans le sang, et la régulation de l'appétit. Pour faire bref, le chrome aide à mieux utiliser les sucres que l'on apporte au corps, et cette meilleure utilisation des sucres permet de mieux gérer les pics d'insuline qui sont responsables des fringales, notamment sucrées. Il a également des bienfaits sur la prévention du diabète.

ISOLATE

J'ai toujours eu tendance à trouver les protéines en poudre surcotées, du fait que pour beaucoup de gens, elles vont être le facteur déterminant lorsqu'il est question de transformation physique, pour preuve, n'importe quelle personne un tant soit peu musclée s'est déjà vue poser la question « tu prends quoi comme prot' ? ». Malgré le fait qu'elles n'apportent pas de réel avantage par rapport à la nourriture, il est indéniable qu'elles ont l'avantage d'être très pratiques et je les utilise/recommande principalement dans des situations où il peut s'avérer difficile de consommer un repas entier (travail, sortie de la salle ou autre) et qu'il est plus pratique de simplement boire un shaker.



CRÉATINE

La créatine est un complément qui n'a plus besoin de faire ses preuves, scientifiquement parlant ou sur le terrain. Beaucoup de gens l'évitent malgré tout en sèche car il crée une rétention d'eau. Ils oublient que cette rétention d'eau se passe principalement à l'intérieur du muscle et n'est non seulement pas mauvaise, mais même positive. Elle permet de garder un niveau de force correct en sèche, et aide aux muscles à conserver leur densité et rester plein pour éviter cet aspect plat et vide qu'ils peuvent prendre lorsque l'on réduit les calories, ce qui peut aider d'un point de vue psychologique.

BOOSTERS

Je n'ai jamais été un grand fan de boosters, je préfère généralement miser sur une hygiène de vie qui fait que je n'ai pas besoin d'un coup de fouet, mais il est vrai qu'en sèche la fatigue peut avoir tendance à s'installer plus que d'habitude et il peut s'avérer utile d'utiliser un booster lorsque l'on se sent particulièrement en manque d'énergie. Je ne te recommande toutefois pas de dépasser deux utilisations par semaine pour éviter de créer une tolérance.



GLUTAMINE

Bien que ses effets sur la récupération musculaire n'aient pas fait l'objet d'une véritable évidence scientifique, ce qui l'est en revanche est son effet positif sur le transit et le système digestif. Avoir un système digestif qui fonctionne bien et est en état d'assimiler les différents nutriments est un paramètre que beaucoup de gens négligent.

Tu peux commander tes compléments sur le site <https://teamfit.fr> et utiliser le code NAJBTEAM pour avoir 10% de réduction



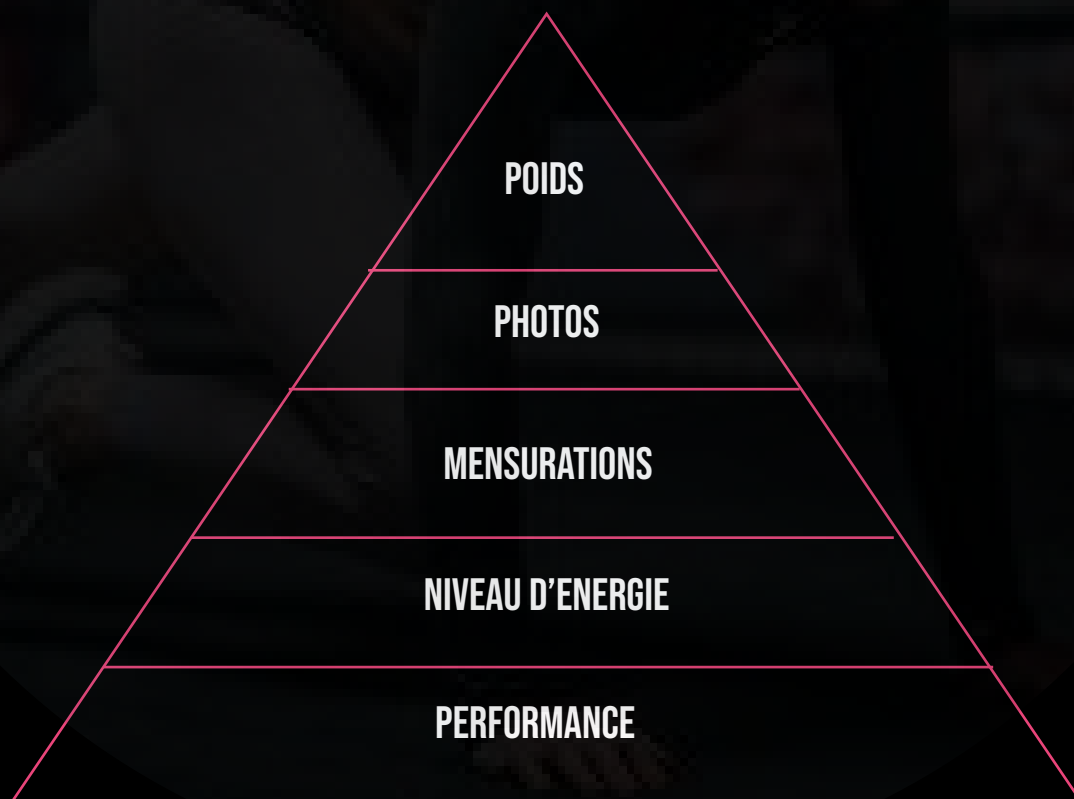
MESURER SON
evolution



LES FACTEURS ESSENTIELS

Lors d'une sèche, on a souvent tendance à mettre le poids sur un piédestal et bien que celui-ci ait son importance, il y a d'autres informations importantes, c'est pour cela qu'il est important de mettre en place un bilan que tu feras une fois par semaine, le même jour et dans les mêmes conditions (dimanche matin à jeun par exemple). Cela te permettra d'avoir un regard global sur ton évolution, en effet, sur une semaine il se peut que ton poids ait stagné alors que tes mensurations ont baissé et aspect visuel se soit amélioré, cela veut dire que tu auras gagné en masse musculaire et perdu du gras, ce qui est le scénario parfait.

Voici les paramètres les plus importants à surveiller, j'ai inclus en fin de cette partie un tableau dont tu peux te servir pour mettre ton suivi en place.



MESURER SON ÉVOLUTION

POIDS

Contrairement à la croyance populaire, ce n'est pas le paramètre le plus important, et encore moins le seul paramètre. Il reste toutefois un indicateur utile pour avoir une idée générale de ta progression, s'il est mis à la lumière des autres paramètres.

PHOTOS

Il est difficile de se rendre compte de sa progression en se regardant simplement dans le miroir, en effet le fait de se voir tous les jours fait que l'œil va s'adapter aux changements progressifs, et on aura donc l'impression que rien ne bouge. Se prendre en photo une fois par semaine permet d'avoir un regard neuf sur la progression. Pense à les prendre au même endroit et dans les mêmes conditions d'éclairage.

MENSURATIONS

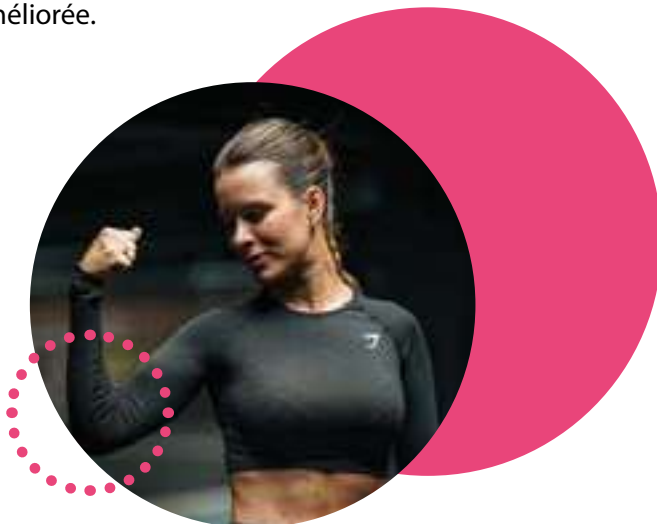
Le poids peut ne pas bouger alors que les mensurations évoluent. En effet, le muscle est plus dense que le gras, prendre ses mensurations est un excellent moyen de se rendre compte de l'évolution lorsque le poids sur la balance reste relativement le même et qu'on peut donc avoir l'impression qu'on tourne en rond. Beaucoup de gens sont intimidés par la prise de mesures en pensant mal les faire. En réalité, ce qui compte est de les prendre au même endroit à chaque fois, ainsi, même si l'endroit est incorrect, s'il reste identique tout le long alors le degré d'erreur sera le même et on pourra donc tout de même voir l'évolution.

NIVEAU D'ÉNERGIE

Un paramètre tellement négligé et pourtant l'un des plus importants. Le sport est à la base fait pour nous maintenir en bonne santé et faire que l'on se sente mieux dans notre corps. Avoir un meilleur niveau d'énergie et un meilleur bien-être est une énorme victoire

PERFORMANCES A L'ENTRAÎNEMENT

Au delà de l'aspect purement physique, il est également important de sentir que tu es plus à l'aise lors des entraînements. Que tu es capable de soulever des charges plus conséquentes, que tu souffles mieux et que l'endurance est améliorée.



MESURER SON ÉVOLUTION

TABLEAU DE SUIVI

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
Poids						
Tour de taille						
Tour de bras						
Tour de cuisses						
Tour d'épaules						

KEEP GOING

	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9	SEMAINE 10	SEMAINE 11	SEMAINE 12
Poids						
Tour de taille						
Tour de bras						
Tour de cuisses						
Tour d'épaules						



L'IMPORTANCE DE *l'hygiène de vie*



LES 4 POINTS CLÉS

Je me sentais obligé de consacrer une brève partie à l'hygiène de vie. Après toutes ces années je suis toujours aussi étonné de voir autant de pratiquants tout faire à la « perfection » à la salle et dans la cuisine, mais négliger leur hygiène de vie, et donc ne pas avoir des résultats à la hauteur de leur investissement sans comprendre ce qui cloche.

L'hygiène de vie est tout aussi (voir plus) importante que ton assiduité à l'entraînement et ta rigueur à suivre ta diète. Le corps est une unité complexe qui ne peut pas se résumer à simplement s'entraîner et manger

L'hygiène de vie est un terme général et abstrait qui englobe énormément de choses, voici les quatre piliers qui sont selon moi les plus essentiels afin d'assurer que tu optimises le travail que tu fournis, et surtout que tu dures dans ce sport :

SOMMEIL

Dormir est essentiel, c'est le moment où le corps reconstitue les réserves épuisées, se régénère et se reconstruit, il se développe pendant le repos. Le priver de cette phase revient à ne pas le laisser profiter des bienfaits de l'entraînement.

Si tu as du mal à trouver le sommeil ou rester endormi il existe des ajustements simples à mettre en place tel que faire en sorte de dormir dans un environnement à la bonne température, silencieux et sombre. Une chose qui m'a également beaucoup aidé est de t'accorder un temps avant de dormir pour faire redescendre ta journée et te détendre, sans écrans et sans travailler

Enfin, il existe des compléments naturels qui peuvent améliorer la qualité de ton sommeil tel que la mélatonine et le Gaba



HYDRATATION

S'hydrater est important autant pour la santé que pour atteindre ses objectifs. Une déshydratation de seulement 2% entraîne une chute des performances de plus de 20%. Si le goût de l'eau t'es désagréable, il existe des aromatisateurs sans sucre qui lui procureront un meilleur goût et t'aideront à atteindre ta consommation



STRESS

Stresser secrète une hormone appelée le cortisol qui empêche littéralement au corps de construire du muscle et bruler du gras. On peut tout faire parfaitement, et tout ruiner juste en stressant. Si tu es de nature à stresser il existe des méthodes pour contrôler ça au maximum tel que la méditation, les exercices de respiration, ou des compléments naturels tel que l'ashwaghandha.



TABAC, ALCOOL

Ces deux choses affectent également énormément tes résultats. Bien entendu, l'idéal est de trouver un équilibre entre objectifs et plaisir, il est difficile de demander à quelqu'un de complètement arrêter de boire s'il aime ça.

Une bonne règle en ce qui concerne l'alcool est la suivante : Le nombre idéal de verres est le plus petit nombre de verres qu'il t'est possible de consommer sans avoir l'impression de te priver. Beaucoup de gens posent la question « combien de verres est il possible de boire » comme s'il existait un chiffre magique qui n'aura aucun impact.

Ce chiffre n'existe pas, ne pas boire est mieux que boire un verre, mais boire un verre est mieux qu'en boire 5. Fixe toi la limite qui te permet de trouver un juste milieu



CONCLUSION :

*un mot, sur
l'état d'esprit*



Dans ce sport, l'aspect physique est souvent mis en avant, à juste titre, mais malheureusement, au détriment de l'aspect mental, qui pour moi est tout aussi important. J'ai vu des gens avoir toutes les prédispositions physiques n'arriver nulle part faute d'état d'esprit, et à l'inverse des gens partir d'une base désavantageuse atteindre des sommets contre toute attente car ils avaient un mental à toute épreuve.

Je te laisserais donc sur ces quelques affirmations :

Rien de ce qui vaut la peine n'est facile. Si c'était facile tout le monde le ferait. Si c'était facile tu n'aurais pas la satisfaction de la victoire une fois le but atteint. Le fait que c'est difficile est la chose même qui fait que lorsque tu auras atteint ce but tu pourras être réellement fier de toi car tu auras persisté là où 97% des gens abandonnent, et oui c'est une statistique

Tu stagneras parfois, ces moments la mettent ta ténacité à l'épreuve, c'est l'occasion pour toi de montrer à quel point tu tiens à ton objectif et briller, ou te rouler en boule et abandonner, garde juste à l'esprit que l'on se souvient seulement de la première catégorie

Tu as tout ce qu'il faut pour y arriver. La génétique existe mais elle est loin d'être aussi importante qu'on peut le raconter. Personne n'est une fatalité, tu n'as juste pas assez essayé, ou de la mauvaise façon.

Chaque jour tu peux tout recommencer, rien ne te définit.

Je tiens à te remercier du fond du cœur pour la confiance que tu m'as accordé en prenant ce programme. C'est le fruit de dizaines d'heures de travail et le projet dont je suis le plus fier Jusqu'à présent. J'espère sincèrement que tu as pris autant de plaisir à le suivre que j'en ai pris à le concevoir.

Si tu as des questions ou des remarques, tu peux me faire un coucou par mail à najbfitness@gmail.com

Sois sexy, Peace !



EXPLICATION *des exercices*



Voici la liste des exercices que tu retrouveras dans ton programme, ils sont classés par muscle afin que tu puisses savoir quel groupe musculaire est sensé être sollicité par chaque exercice et ainsi te concentrer sur sa contraction.

Si tu consultes ce programme sur ton ordinateur, tablette, ou smartphone, tu peux également cliquer sur le nom de l'exercice afin d'accéder à une vidéo explicative ainsi qu'une version débutant pour certains mouvements.

En fin de lexique se trouvent les exercices pour abdominaux ainsi que le protocole de séries et de répétitions à respecter pour chacun.



PECTORAUX

ECARTÉ POULIE



Place les poignées au niveau des épaules ou légèrement au dessus selon le ressenti (un bon placement te fait sentir le travail des pectoraux et non celui des épaules) avance légèrement, et avec les bras presque tendus (sans les verrouiller), rejoins les mains face au sternum en expirant. Garde le torse légèrement ressorti et place un pied devant et un pied en arrière pour éviter les balancements avec le bassin ou le torse. Evite d'aller trop en arrière avec les bras au retour pour éviter l'étirement excessif de l'épaule, reviens simplement

CHEST PRESS/ CHEST PRESS INCLINÉ



Place le siège de façon à avoir les poignées au niveau des épaules ou légèrement en dessous selon ton ressenti. Attrape les poignées avec un écartement de façon à avoir les mains largeur d'épaules (ou légèrement plus selon ton ressenti). Tends les bras vers l'avant en expirant. Ne verrouille pas au bout du mouvement, puis reviens en inspirant. Garde les omoplates collées au banc et évite d'avoir les épaules qui vont vers l'avant lorsque tu tends les bras. Garde les coudes dans l'axe du mouvement pendant tout l'exercice.

POMPES



Place toi au sol avec les mains 1 fois la largeur de tes épaules, doigts vers l'avant. Le regard se porte entre tes mains. Les pieds sont joints et ton corps forme une ligne droite (talons, bassin et épaules sont alignées) fléchis les bras pour rapprocher le torse du sol, descend en fonction de ta mobilité, dès que tu commences à sentir une tension à l'avant de l'épaule, remonte en expirant. Ne verrouille pas les coudes en haut du mouvement. Garde les abdominaux engagés pendant tout le mouvement

ÉPAULES

DÉVELOPPÉ MILITAIRE HALTÈRES



Place les haltères au niveau des oreilles avec les mains légèrement tournées vers l'extérieur. Tends le bras vers le haut en expirant jusqu'à ce que les haltères se rejoignent au dessus de la tête sans se toucher. Garde le regard vers l'avant. Descend en inspirant, inutile de descendre plus bas que le niveau des oreilles pour préserver l'articulation de l'épaules. En bas du mouvement, les avant bras sont à la verticale

PRESSE ÉPAULES



Même principe que le développé militaire. Attrape les poignées équivalent à la largeur d'épaules. Place le siège de façon à avoir les poignées légèrement au dessus des épaules. Ne décolle pas le bas du dos et ne verrouille pas les coudes en haut du mouvement

LEVÉES LATÉRALES HALTÈRES



Place les haltères face aux cuisses, les mains légèrement vers l'extérieur. Lève les bras sur le côté en expirant et en gardant les bras très légèrement fléchis. Pense à garder les coudes au dessus des poignets et ne va pas plus haut que le niveau des épaules. Garde les abdominaux engagés et évite de te balancer. Le regard est droit devant.

PUSH PRESS



Place toi debout avec les haltères sur le côté au niveau des oreilles. Effectue une légère flexion des jambes puis en tendant les jambes, tends les bras, sans les verrouiller et en expirant. Puis redescend en fléchissant légèrement les jambes pour recommencer. L'idée sur cet exercice est d'avoir une exécution vigoureuse (sans être bâclée pour autant) évite les temps d'arrêt et privilégie le rythme d'exécution à la charge.

CLEAN AND PRESS



Le mouvement se fait en deux étapes. Attrape le barre largeur d'épaules. Dans un premier temps, tire les coudes vers le haut puis pivote afin d'avoir la barre au niveau du menton.

Puis dans un deuxième temps, tends les bras pour avoir la barre au dessous de la tête, sans verrouiller les coudes, puis fais le mouvement inverse afin de revenir à la position de départ. Pense à garder une exécution dynamique sur cet exercice, et privilégie le rythme d'exécution à la charge.

THRUSTERS



Place toi debout avec les haltères au niveau des oreilles. En gardant les mains dans cette position, effectue un squat (voir gestuelle du squat dans la partie quadriceps), lorsque tu remontes, effectues simultanément un mouvement vers le haut avec les bras (similaire à un push press). Lorsque les jambes se fléchissent à nouveau pour effectuer un squat, les bras fléchissent également pour revenir à la position initiale

PEC DECK INVERSÉ



Place toi sur la machine avec le buste plaqué contre le dossier, règle la hauteur du siège de façon à avoir les poignées au niveau des épaules. Attrape les poignées de façon à avoir les paumes de main vers le bas, et effectue un mouvement d'ouverture en expirant jusqu'à avoir les mains dans l'alignement des épaules, puis revient en inspirant. Pense à garder les bras presque tendus et à ne pas désoler ton buste du dossier

OISEAU BUSTE PENCHÉ



Place les pieds largeur de bassin, légèrement fléchis. Incline le buste en avant à 45 degrés. Les mains se trouvent l'une en face de l'autre paumes de main vers l'intérieur. Une fois en position, écarte les bras vers l'extérieur jusqu'à avoir les mains au niveau des épaules, inutile d'aller plus haut. Pense à garder le dos fixe et ne pas faire de mouvement de balancier, les bras sont presque tendus et l'angle ne change pas pendant tout le mouvement.

OISEAU SUR BANC INCLINÉ



Même principe que oiseau buste penché. Place ton buste contre le banc en ayant l'extrémité du banc au niveau du sternum. Si la position te paraît inconfortable au niveau de la poitrine n'hésite pas à réajuster ta hauteur.

DOS

T-BAR ROW



Place les mains au même niveau sur la barre, soit directement soit à l'aide d'une poignée, fléchis légèrement les jambes et gardes le dos fixe. Plie les bras en expirant et en gardant les coudes le long du corps, jusqu'à arriver avec les poignets au niveau du bas des côtes, puis retiens la descente en inspirant et sans verrouiller les coudes à l'arrivée. Pense à garder les abdominaux engagés et ne laisse pas les épaules partir sur l'avant lorsque la barre redescend.

ROWING BARRE



Attrape la barre à la largeur d'épaules. Penche toi légèrement en avant (environ à 45%) sans arrondir le dos et en fléchissant légèrement les jambes. Plie les bras en inspirant et en gardant les coudes le long du corps jusqu'à ce que la barre soit proche de ton nombril. Puis redescend en inspirant et en contrôlant la charge sans te balancer et sans laisser les épaules partir vers l'avant. Pense à garder les abdominaux engagés pendant tout le mouvement et à ne pas te balancer ni hausser les épaules pour éviter de trop solliciter les trapèzes.

ROWING HALTÈRES



Même principe que rowing barre. Garde les coudes le long du corps, évite les mouvements de balancier et les haussements d'épaules.

TIRAGE VERTICAL



Place les mains une fois et demi largeur des épaules, ressors légèrement le torse, garde les abdominaux engagés. Tire les coudes jusqu'au côtes en expirant, puis remonte en contrôlant la charge et en expirant sans verrouiller les coudes en haut du mouvement. Pense à ne pas faire de balancier avec le bassin, et à ne pas hausser les épaules.

TIRAGE HORIZONTAL



Place les pieds sur le support avec les jambes légèrement fléchies. Attrape les poignées et sors légèrement le torse. En expirant, tire les coudes vers l'arrière en gardant les bras le long du corps jusqu'à arriver au niveau du nombril, puis ramener la charge en la contrôlant et en expirant. Garde les omoplates serrées et les épaules en arrière sur le retour. Pense à ne pas balancer avec le bassin et ne pas hausser les épaules.



Place un genou, ainsi que la main du même côté que ce genou sur le banc pour te soutenir. Le pied opposé est au sol et la main de ce pied attrape l'haltère.

En gardant le dos droit, tire le coude vers le haut en gardant le bras le long du corps jusqu'à avoir le poignet au niveau des côtes. Puis redescend en inspirant sans laisser la charge tomber et en gardant l'épaule fixe (elle ne part pas en avant en bas du mouvement).

Évite de balancer le dos ou le bassin en montant et ne hausse pas l'épaule pour ne pas trop engager le trapèze.

AUSTRALIAN PULL UPS 



Place la barre hauteur du bassin (ou un peu plus haut ou plus bas pour ajuster la difficulté), puis place tes mains une fois et demi la largeur de tes épaules et tes pieds talons au sol placés de façon à ce que tes jambes et ton dos forment une ligne. Une fois en position, fléchis les bras en expirant jusqu'à avoir la barre qui se rapproche du sternum, en évitant de cambrer, puis tends les bras pour redescendre en inspirant.

Ne laisse pas les épaules aller en avant à la descente et ne mets pas d'à coups pour monter.

CHAISE LOMBAIRES



Règle la chaise de façon à avoir le dossier au niveau du bas ventre, cale tes talons contre les supports, et place ton corps de façon à ce que celui-ci forme une ligne. Une fois en position descends lentement en gardant le dos fixe jusqu'à avoir le dos environ à 40% selon ta mobilité. Une fois en bas, remonte en inspirant sans mettre d'à coups. Les omoplates sont serrées tout le long du mouvement.

HARLAUD TENDSU



Place toi à plat ventre, bras et jambes tendus et parallèles, avec le regard sur le sol légèrement en avant. Une fois en position décolle les bras et jambes du sol en serrant les fessiers et les omoplates, marque un temps d'arrêt une seconde en haut, puis redescend sans que les mains et pieds touchent le sol en bas du mouvement pour rester en tension.

TRACTIONS ASSISTÉES



Place les mains environ largeur d'épaules, les genoux/pieds sur la plateforme de maintien, sors légèrement le buste et plie les bras en expirant pour arriver avec la barre au niveau du menton, puis redescend en inspirant et en contrôlant la descente. Evite de te balancer et garde tes abdominaux engagés tout le long du mouvement

BICEPS

CURL BICEPS BARRE EZ



Attrape la barre au poignées du milieu. Garde le buste fixe et les abdominaux engagés et les coudes sont collés au corps. En conservant les coudes fixes, plie les bras en expirant jusqu'à avoir la barre au niveau du sternum, puis redescend en inspirant. Garde le dos le plus droit possible tout le long du mouvement et évite de mettre un à coup avec le bas du dos pour t'aider à monter la charge.

CURL POULIE



Même principe que le curl barre EZ, place la poulie en bas et reste proche du poste de travail

TRICEPS

EXTENSION TRICEPS POULIE



Place la poulie en haut et attrape les extrémités de la prise. Garde le buste légèrement sorti et les abdominaux engagés. Les coudes sont collés au corps et ne bougent pas pendant tout le mouvement. Tend les bras en expirant jusqu'à avoir les mains sur les côtés du bassin, puis remonte en inspirant. Evite au maximum les mouvements de balancier et de pencher le dos en avant pour t'assister lors de la descente.

DIPS SUR BANC



Assis toi sur un banc à hauteur de genoux et place les mains sur les côtés collées à ton corps. Avance ensuite d'un cran et descend en inspirant et en gardant le corps le plus proche possible du banc pour ne pas mettre de pression sur les épaules. Descend jusqu'à avoir les épaules au niveau du coude, ne va pas plus bas pour ne pas traumatiser tes articulations. Le regard se porte devant et les coudes ne se verrouillent pas en haut du mouvement.

PLANCHE COMANDO



Démarre en position de planche classique. Une fois en position, fléchis le bras droit pour avoir l'avant bras au sol, puis le bras gauche, tend ensuite à nouveau le bras droit pour revenir sur la main, puis le bras gauche. Le côté qui se fléchit en premier change à chaque répétition

QUADRICEPS

SQUAT



Place la barre sur la partie charnue des trapèzes et attrape la en plaçant les coudes sous la barre. Engage les abdominaux et en inspirant, descends jusqu'à avoir les fessiers au niveau des genoux, voire plus bas selon ta mobilité. Puis en expirant, monte sans verrouiller les genoux en haut du mouvement. Le regard se porte vers l'avant durant tout le mouvement.

GOBLET SQUAT



Même principe que le squat. Les coudes se trouvent sous l'haltère et le buste est légèrement ressorti.

CHAISE



Place le dos contre un mur, et fléchis les jambes de façon à avoir les cuisses parallèles au sol. Maintiens la position pendant la durée indiquée, pense à garder les abdominaux engagés et ne décolle pas les omoplates ou le bas du dos, les pieds restent posés bien à plat contre le sol.

LEG PRESS



Place les pieds sur le panneau largeur du bassin et le dos calé sur le banc avec les omoplates fixes. En inspirant, baisse la charge selon ta mobilité (lorsque ton dos commence à s'arrondir c'est que tu es au bout de ton mouvement), puis en expirant, pousse pour faire remonter la charge. Ne verrouille pas les genoux en haut du mouvement.

HACK SQUAT



Même principe que le leg press. Les pieds sont légèrement en avant.

LEG EXTENSION



Assis toi de façon à avoir le dos collé contre le dossier, l'arrière des genoux correspond avec le bout du banc, et tes pieds sont largeur de bassin. En expirant, tends les genoux jusqu'à avoir les jambes parallèles au sol, puis redescend en contrôlant la charge. Pense à ne pas mettre d'à-coup pour t'aider lors de la montée, ni à cambrer ton dos.

FENTES ALTERNÉES



Placer un pied en avant, le pied arrière est sur la pointe. Descend en gardant le corps fixe et complètement vertical. Le buste est légèrement ressorti et les abdominaux sont engagés. Regarde droit devant, et ne verrouille pas en haut du mouvement. Change de jambe à chaque répétition

FENTES BULGARES



Même principe que les fentes, le pied arrière est surélevé environ hauteur du genou.

FENTES ASSISTÉES



Même principe que les fentes. La barre de la smith machine est placée sur la partie charnue des trapèzes.

FENTES MARCHÉES



Même principe que les fentes sauf que les jambes s'alternent pour effectuer un mouvement de marche. Pense à ne pas pencher le buste en avant et ne laisse pas les genoux toucher le sol.

FENTES PLYO



Même principe que les fentes. Pour passer d'un côté à l'autre, effectue une impulsion. Pense à avoir les jambes légèrement fléchies à la réception pour ne pas traumatiser les genoux.

ISCHIOS/FESSIERS

SOULÉVÉ DE TERRE



Place les mains sur la barre environ une fois et demi la largeur d'épaules, ancre bien les pieds au sol et fléchis les jambes en ressortant le buste. Tends les jambes en expirant et en gardant les bras tendus pour soulever la barre du sol jusqu'à arriver en position debout sans aller jusqu'à l'hyper extension. Puis redescend. Pense à ne jamais arrondir le dos lors du mouvement celui-ci reste fixe, et ne plie pas les bras en tirant la barre.

SOULÉVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES



Commence debout avec la barre dans les mains une fois et demi la largeur d'épaules. Fléchis le bassin pour faire descendre la barre en la gardant proche de tes cuisses, en gardant les jambes tendues (tu peux légèrement les fléchir si le mouvement tire). Lorsque tu sens une tension d'étirement sur les ischios et le bas du dos c'est que tu as atteint ton amplitude, remonte alors en expirant. Le dos doit impérativement rester droit pendant tout le mouvement.

HIP THRUST



Place la barre au niveau du pubis (n'hésite pas à utiliser une protection sur la barre) les pieds en avant et positionnés environ largeur de bassin, et les omoplates plaqués contre un banc. Une fois en position, lève le bassin pour décoller la barre, jusqu'à arriver avec le corps environ parallèle au sol. Une fois en haut, contracte les fessiers et redescend en inspirant. Evite de mettre des à coups pour faire monter la barre et ne vas pas plus haut que la parallèle pour éviter de mettre une tension sur le bas de ton dos.

LEG CURL



Place toi sur le dossier (assis, debout, ou allongé) de façon à avoir le coussin au niveau de tes tendons d'achille. Les pieds sont environ largeur du bassin. Une fois en position, fléchis les jambes pour ramener les genoux à un angle d'environ 90°, puis reviens en inspirant. Évite de cambrer le bas du dos à la montée, ou de décoller le bas du ventre.

BOX STEP UP



Place un pied à plat sur un banc à hauteur de ton genou, et l'autre pied au sol. Pousse sur la jambe levée en expirant pour monter, puis redescend en amortissant avec cette même jambe. Fais toutes les jambes d'un même côté puis l'autre. Evite de monter en mettant une impulsion avec la jambe du sol. Tu peux lester pour rendre le mouvement plus difficile.

MACHINE ABDUCTION



Place les coussinets au niveau de l'extérieur des genoux, avec la jambe parallèle au sol et le dos plaqué contre le siège. Effectue un mouvement d'ouverture avec les jambes jusqu'à arriver à une amplitude où tu sens une contraction sans avoir un étirement excessif des adducteurs. Reviens ensuite en inspirant

KICKBACK MACHINE



Place le pied à plat sur la plateforme environ hauteur de genoux, et le deuxième pied au sol avec la jambe à la verticale. En expirant, tend la jambe vers l'arrière en faisant en sorte de ne pas cambrer, lorsque tu sens que ton dos s'apprête à cambrer, c'est que tu as atteint ton amplitude maximale. Une fois cette amplitude atteinte, reviens en inspirant.

KICKBACK POULIE



Pour effectuer cet exercice il te faut une accroche pour les chevilles. La différence principale avec la version machine est que ta jambe est tendue tout le long du mouvement. Hormis cette différence, le principe reste de faire un mouvement vers l'arrière en faisant en sorte de ne pas cambrer le bas du dos. Une fois cette amplitude atteinte, reviens en inspirant. Pense également à ne pas effectuer en mouvement de balancier avec le buste.

CARDIO/PLYOMETRIE

MOUNTAIN CLIMBERS



Place toi en position de planche avec les mains au sol et le dos droit. Envoie ensuite tes jambes vers l'avant pour avoir le genou sous le torse en alternant le côté à chaque répétition. L'intérêt de cet exercice est de l'effectuer de la manière la plus dynamique possible sans bâcler l'exécution.

BURPEES



Commence debout, plie les jambes pour placer les mains au sol, puis envoie les jambes en arrière pour te retrouver en position planche, effectue ensuite le mouvement inverse pour te retrouver à nouveau en position debout et effectue un saut.

TUCK JUMP



Commence debout. Fléchis et pousse fort sur les jambes pour effectuer une impulsion le plus haut possible, une fois en haut, plie les jambes pour ramener les genoux au niveau de ton bassin.

MONTÉES DE GENOUX



Commence debout. En activant les bras, monte les jambes l'une après l'autre pour avoir le genou au niveau du bassin. Effectue un mouvement dynamique semblable à de la course.

SQUAT JUMP



Effectue un mouvement de squat, une fois remonté, effectue une impulsion. Pense à avoir les jambes légèrement fléchies à la réception pour protéger tes genoux.

IN OUT JUMPS



Démarre avec les jambes légèrement fléchies, collées l'une contre l'autre, et le buste ressorti. Une fois en position, effectue une impulsion pour avoir les jambes largeur de bassin. Les jambes gardent la même inclinaison pendant tout le mouvement. Pense à amortir la réception pour ne pas traumatiser les genoux

JACKS AU SOL



Commence en position de planche classique avec les jambes tendues et collées l'une à l'autre. Une fois en position, effectue une impulsion pour avoir les jambes une fois et demi la largeur des hanches, puis effectue de nouveau une impulsion pour revenir à la position initiale. Pense à amortir la réception avec les orteils et à éviter de cambrer pour garder le dos complètement fixe.

ABDOS

LEVÉES DE JAMBES



Attrape une barre en suspension, ou utilise une chaise romaine. En gardant le dos droit et les abdominaux engagés pour ne pas te balancer, lève les jambes à hauteur de genoux en expirant. Plus les jambes sont tendues plus le mouvement est difficile effectue 5 séries de 15 répétitions avec 40 secondes de repos.

PLANCHE TENDS DE BRAS



Place toi en position planche avec les avant bras au sol et parallèles. Le corps forme une ligne droite et les pieds sont joints. Une fois en position, tends le bras droit pour venir toucher le sol en face, puis reviens et alterne. Effectue 5 séries de 15 répétitions par bras (Bras droit + Gauche = 1 répétition) avec 40 secondes de repos.

CRUNCH POULIE



Place la poulie tout en haut et mets toi sur les genoux proche du panneau de travail. Attrape les extrémités de la prise et en gardant le dos droit, enroule le bassin pour rapprocher tes coudes du sol. Quand tu remontes, ne remonte pas complètement à la verticale pour garder les abdominaux engagés tout le long du mouvement. Effectue 5 séries de 15 répétitions avec 40 secondes de repos.

V-UPS



Allonge toi sur le dos avec bras et jambes tendues et joints. En expirant, décolle légèrement les omoplates et plie le bassin pour que tes mains et tes pieds se rapprochent au dessus de ton bassin. Tu peux rendre le mouvement plus facile en pliant légèrement les jambes et en ne décollant pas les omoplates. Effectue 5 séries de 15 répétitions avec 40 secondes de repos.

BUTTERFLY CRUNCH



Démarrer en position assise jambes pliées et bras autour des jambes. En gardant les pieds décollés, tends les jambes et les bras en inclinant légèrement le buste en arrière. Puis reviens à la position initiale effectue 5 séries de 15 répétitions avec 40 secondes de repos.

VACUUM (À PARTIR DE LA SEMAINE 5)



Place toi en position allongée de préférence, mais tu peux également le faire debout, assis, ou en position de planche. Expire l'air au maximum, et rentre le ventre le plus fort possible simultanément. Le but est de conserver cette position en essayant de creuser autant que tu peux. Effectue 5 séries de 45 secondes avec 15 secondes de repos. Si au début tu ne parviens pas à faire les 45 secondes d'une seule fois, fais les en plusieurs essais.

LES *recettes*



Comme précisé dans l'introduction de la partie dédiée à l'alimentation, ces recettes sont là pour faire en sorte que suivre ta diète ne soit pas une corvée. Elles sont classées en 3 catégories : petit déjeuner, collations, et repas principaux.

Comme expliqué plus haut, je t'invite à substituer un des repas par une des recettes chaque semaine, proportionnellement au nombre de séances que tu fais dans la semaine, si tu en ressens le besoin. Je ne te recommande pas de t'embêter à chercher à adapter les quantités autrement qu'en fonction de ton appétit. Vois ça comme un moment plaisir ou tu te détaches des chiffres et relâche la pression, si tu es carré le reste du temps tu l'as mérité.

Si tu préfères rester sur quelque chose de simple, tu peux te conformer à la diète indiquée et venir remplacer par une des recettes les jours où tu sens que tu en as besoin. Si tu sens que tu as des envies de « craquage », alors passer à un rythme où tu viens consommer une des recettes par jour peut être intéressant afin de t'éviter de te « rattraper » sur quelque chose qui ira moins dans le sens de tes objectifs.



PETIT DÉJEUNER

Ingrédients

- 50G flocons d'avoine
- 2 oeufs
- 1/2 banane
- 4 cuillères à soupe lait de coco
- 1 cuillère à café beurre de cacahuète
- 1 cuillère à café Levure

Préparation

- Fouette les deux oeufs et mélange les dans un bol avec le lait de coco
- Ajoute la banane et écrase là, puis le reste des ingrédients et mélange à nouveau
- Place au micro ondes pendant 3 minutes



BOWL CAKE



AVOCADO TOAST

Ingrédients :

- 1/2 avocat
- 1 tranche pain complet
- 1 tranche blanc de dinde/poulet allégé en sel
- 1 poignée graines de sésame

Préparation

- Écrase l'avocat
- Fais griller la tranche de pain puis étale l'avocat dessus, et place la tranche de blanc de dinde/poulet
- Saupoudre de graines de sésame

Ingrédients

- 250ML eau de coco
- 20G isolate
- 1/2 banane
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes
- Une poignée fruits rouges

Préparation

- Verse l'eau de coco
- Place les ingrédients dans un blender et mélange jusqu'à avoir un mélange homogène



BREAKFAST SMOOTHIE PROTEINÉ (Vegan)

Ingrédients

- 100ML lait végétal
- 1 oeuf
- 1 filet huile de coco
- 1 blanc d'oeuf
- 1 g levure chimique
- 60G Crème de riz (Ou farine d'avoine)

Préparation

- Dans un bol, bas l'oeuf et le blanc d'oeuf
- Ajoute le lait la crème de riz et la levure, puis mélange jusqu'à obtenir un mélange homogène
- Fais chauffer une poêle avec un trait d'huile de coco
- Verse un peu de pâte dans la poêle, laisse cuire 30 secondes, puis retourne



PANCAKES A LA CREME DE RIZ

PETIT DÉJEUNER

Ingrédients

- 2 pain English muffin whole wheat
- 2 oeufs
- 2 tranches blanc de dinde/poulet réduits en sel
- 20G cottage cheese

Préparation

- Coupe les pains muffins en 2. Fais cuire les oeufs dans une poêle
- Fais chauffer les muffins dans un grille pain
- Dépose l'oeuf, le jambon, puis le cottage cheese entre les deux tranches de muffins



BREAKFAST MUFFIN



BOWL A LA PATATE DOUCE (Vegan)

Ingrédients

- 1 patate douce
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe raisins secs
- 2 cuillères à soupe noix hachées
- 2 cuillères à soupe beurre d'amande/cacahuète
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 cuillère à café cannelle

Préparation

- Préchauffe le four à 180°
- Fais cuire la patate douce pendant environ 40 minutes (Si tu n'as pas de four, possibilité de faire cuire la patate douce dans une casserole)
- Laisse refroidir 5 minutes
- Pèle la patate douce et écrase la légèrement dans un bol avec de la cannelle et du miel.
- Ajoute les toppings (raisins secs, noix hachés, beurre d'amandes, fruits rouges, tu peux également ajouter des toppings différents selon ta préférence)

Ingrédients

- 1 banane + 1/2 banane pour le topping
- 50G de flocons d'avoine
- 20cl de lait d'amandes
- 1/ cuillère à café de cacao non sucré
- 1 poignée de fruits secs, 1 cuillère à café de beurre d'amandes/cacahuètes

Préparation

- Ecraser la banane pour en faire de la purée
- Dans une petite casserole, mettre la banane écrasée, les flocons d'avoine et le lait. Mélanger et cuire le tout à feu doux pendant 8 minutes, en mélangeant régulièrement. Ajouter le cacao lorsque c'est bientôt cuit
- Servir dans un bol. Ajouter les fruits secs, le beurre d'amandes, et la demi banane coupée en tranches



PORRIDGE BANANE CACAO (Vegan)

Ingrédients

- 100ML lait végétal
- 1 oeuf
- 1 filet huile de coco
- 1 blanc d'oeuf
- 1 g levure chimique
- 60G Crème de riz (Ou farine d'avoine)

Préparation

- Dans un bol, bas l'oeuf et le blanc d'oeuf
- Ajoute le lait la crème de riz et la levure, puis mélange jusque'à obtenir un mélange homogène
- Fais chauffer une poêle avec un trait d'huile de coco
- Verse un peu de pâte dans la poêle, laisse cuire 30 secondes, puis retourne



PANCAKES A LA CREME DE RIZ

COULATIONS

Ingrédients

- 1 banane
- 100G de fraises
- 20CL lait d'amandes

Préparation

- Mixe tous les ingrédients. Possibilité de rajouter des glaçons.



SMOOTHIE FRAISE BANANE (Vegan)



PANNA COTTA

Ingrédients

- 100G Fromage blanc
- 70gr de fruits rouges
- 1 cuillère a café de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille
- 1 feuille de gélatine

Préparation

- Fais ramollir la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide
- Fends la gousse de vanille en deux et mets la dans une casserole. Ajoute dans la casserole le fromage blanc et le sirop d'agave avec 10ml d'eau. Fais chauffer le mélange sans arriver à ébullition, ajoute la feuille de gélatine puis mélange bien
- Placer le tout dans une terrine, puis ajoute les fruits rouges par dessus. Laisse reposer au réfrigérateur quelques heures et c'est prêt

Ingrédients

- 60G de flocons d'avoine
- 20G de quinoa
- 50G de fruits secs (dattes, cranberries, raisins secs, figues)
- 1 cuillère à soupe de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 1 cuillère à café de graines de courges
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 20G de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de cannelle

Préparation

-Mélange tous les ingrédients dans un saladier et mets les en forme de barre. Place au four pendant 15 minutes à 200 degrés.



BARRES DE CEREALES (Vegan)



ITALIAN TOAST

Ingrédients

- 1 tranche de pain complet
- 30g de cottage cheese
- Tomates séchées

Préparation

Mets la tranche de pain sur le grill à 200 degrés pendant 3 minutes, puis tartine la de cottage cheese et place les tomates séchées sur le dessus

Ingrédients

- 60G flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café beurre de cacahuète
- 1 cuillère à café de noisettes
- 1 kiwi
- 100g de skyr

Préparation

Mélange les flocons d'avoine, le miel, le beurre de cacahuète et les noisettes. Enfourne pendant 15 minutes à 150 degrés en remuant à mi cuisson. Dans un bowl, verse la préparation puis ajoute le skyr et le kiwi.



GRANOLA & KIWI BOWL

Ingrédients

- 100G compote de pommes sans sucres ajoutés
- 40g de farine
- 1 cuillère à café de beurre de cacahuète
- 1/2 sachet de levure
- Cannelle

Préparation

- Mélange tous les ingrédients.
- Forme les biscuits et mets les sur une plaque
- Fais les cuire 25 minutes à 180 degrés



BISCUITS A LA POMME (Vegan)

Ingrédients

- 150g de yaourt grec/skyr
- 30g de flocons d'avoine
- 1/2 cuillère à soupe de graines de Chia
- Cannelle moulue
- 5 fraises (possibilité de mettre un autre fruit)
- 20g isolate
- 10g miel/sirop d'agave

Préparation

-Fais revenir les flocons d'avoine à la poêle à feu moyen pour obtenir une coloration blonde en y ajoutant les graines de chia. Quand la coloration apparait, ajoute la cannelle, puis le miel et fais sauter jusqu'à ce que le miel se combine bien avec tous les éléments



PARFAIT AUX FRAISES PROTEINÉ

Ingrédients

- 2 oeufs
- 30g chocolat noir +70%
- 20g isolate
- 100g d'eau

Préparation

- Fais fondre le chocolat dans une casserole avec de l'eau.
- Mélange l'isolate avec de l'eau, puis quand le chocolat est fondu, ajoute l'eau protéinée et mélange le tout.
- Dans un bol, fouette les jaunes d'oeuf (conserve les blancs) avec quelques gouttes d'eau pour les monter en mousse
- Ajoute le mélange chocolat/Isolate
- Monte les blancs d'oeufs en neige puis ajoute 1/3 des blancs au mélange et fouette pour bien incorporer.
- Ajouter les autres 2/3 et mélange délicatement pour garder le volume.
- Verse dans des verres (ou autre récipient de ton choix) et garde au frais 2 heures.



MOUSSE AU CHOCOLAT

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 100g de blanc de poulet
- 2 carottes
- 30g de Feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation

- Lave, épluche, et coupe en Julienne les carottes, place les au four à 180 degrés pendant 25 minutes avec un filet d'huile d'olive, sel, poivre, et herbes de Provence
- Dans une poêle chaude, fais revenir le poulet coupé en aiguillettes, avec un filet d'huile d'olive
- Répartis les ingrédients sur les 2 tranches de façon à placer le poulet entrelacé avec les carottes, puis la fêta émiettée et herbes de Provence saupoudrées
- Place les deux tartines au grill pendant 10 min



TARTINE DE PAIN GRILLÉE AU POULET



PIZZA WRAP

Ingrédients

- 1 tortilla
- 30g de mozzarella
- 2 tranches de jambon de dinde
- 2 cuillères à soupe de pulpe de tomate
- Herbes de Provence
- Olives

Préparation

- Étale la pulpe de tomate sur la tortilla
- Dépose la mozzarella coupée en tranches
- Dispose les lamelles de jambon, les olives, et saupoudre d'herbes de Provence
- Cuis à 180 degrés pendant 15 minutes

Ingrédients

- 100G de blanc de poulet
- 40g de riz complet
- 200g de brocolis
- 1/2 avocat
- 1/2 pomelo
- 1 cuillère à café de graines de courge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Cuis le riz complet dans une casserole d'eau bouillante puis égouts le
- Lave le brocolis et fais le cuire dans l'eau bouillante pendant 7 à 10 min
- Fais revenir le poulet en aiguillettes
- Coupe l'avocat en dés et le pomelo en quartiers
- Dans un Bowl, place le riz complet, le brocoli, les dés d'avocat puis les quartiers de pomelo. Saupoudre de graines de courge et nappe d'huile d'olive.
- Retire du feu et dépose dans une assiette
- Laisse reposer jusqu'à durcissement
- Dans un bol, mélange le yaourt avec l'isolat, puis ajoute sur le dessus les fraises, et finis avec le granola que tu viens de préparer



CHICKEN BOWL

Ingrédients

- 2 Tortillas au blé complet
- 150G filet de poulet
- 1/2 oignon
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe de guacamole
- Huile d'Olive

Préparation

- Découpe le poulet en fines lamelles. Mélange le dans un bol avec toutes les épices et un filet d'huile d'olive.
- Coupe les poivrons et l'oignon
- Fais revenir dans une poêle l'oignon et les poivrons, puis ajoute le poulet
- Dépose la préparation dans les tortillas, ajoute le guacamole.
- Roule les fajitas



FAJITAS

Ingrédients

- 120G saumon/thon/Tofu
- 1 cuillère à soupe sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe sésame
- 70G de riz
- 10G édamame
- Chou rouge, oignons frits
- Mange Wakamé

Préparation

- Couper le poisson et mélange le avec la sauce soja et le sésame
- Dans un bowl, mets le riz, edamamé, chou rouge, mangue et wakamé
- Ajoute le thon et les oignons frits



POKEBOWL (Vegan)

Ingrédients

- 1 bun complet
- 1 tomate, de la salade verte
- 150G steak haché (idéalement 5%)
- 50G carottes, 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Persil
- 40G de fromage blanc
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- Paprika

Préparation

- Place Dans un mixeur : Le steak haché , les carottes, l'ail épluché, l'huile d'olive, la moutarde et le persil
- Forme deux steaks avec les mains et cuis les à poêle pendant 10 minutes
- Pour la sauce : Mélange Le fromage blanc, le concentré de tomates, le paprika et du persil
- Compose le burger : Place un premier steak, puis la sauce, la tomate et la salade, puis le deuxième steak, et enfin referme avec le deuxième bun



BURGER MAISON

Ingrédients

- 150G blanc de poulet
- 1/2 oignon, 1/2 boîte de tomates pelées
- 10cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de pâte de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron vert
- Coriandre

Préparation

- Émince les oignons et fais les dorer dans un faitout avec un filet d'huile d'olive. Ajoute ensuite la pâte de curry et mélange bien jusqu'à obtenir une coloration uniforme
- Maintenant, découpe les blancs de poulet en morceaux et ajoute les dans la casserole, mélange bien de manière à napper tous les morceaux de poulet de curry
- Laisse saisir légèrement le poulet et ajoute ensuite le lait de coco et les tomates. Laisse cuire pendant 20 minutes à feu doux
- Retire la casserole du feu puis ajoute par dessus la coriandre ciselée
- Ajoute le zeste du citron et sers immédiatement. Accompagne d'une source de glucides selon les quantités de la diète.



CURRY DE POULET AU LAIT DE COCO



Toutes les informations contenues dans ce programme sont prodiguées uniquement dans un but d'éducation.

Avant de commencer un nouveau programme d'entraînement, diète ou exercice, il est recommandé d'en parler à votre médecin traitant.

Les informations et conseils de ce programme ne doivent pas se substituer à ceux des personnels de santé.

Tous les conseils nutritionnels et compléments alimentaires sont des exemples et ne doivent pas être suivis sans un avis médical préalable et en aucun cas servir de diagnostic ou donner des conseils médicaux.

