



L'Entrainement 3D

NUTRITION / MOTIVATION / EXERCICE PHYSIQUE

***Spécial après - fêtes:
Perdez 4 kg avant fin janvier!***

LIONEL MATTHEY

*Nouvelle
version
améliorée!*

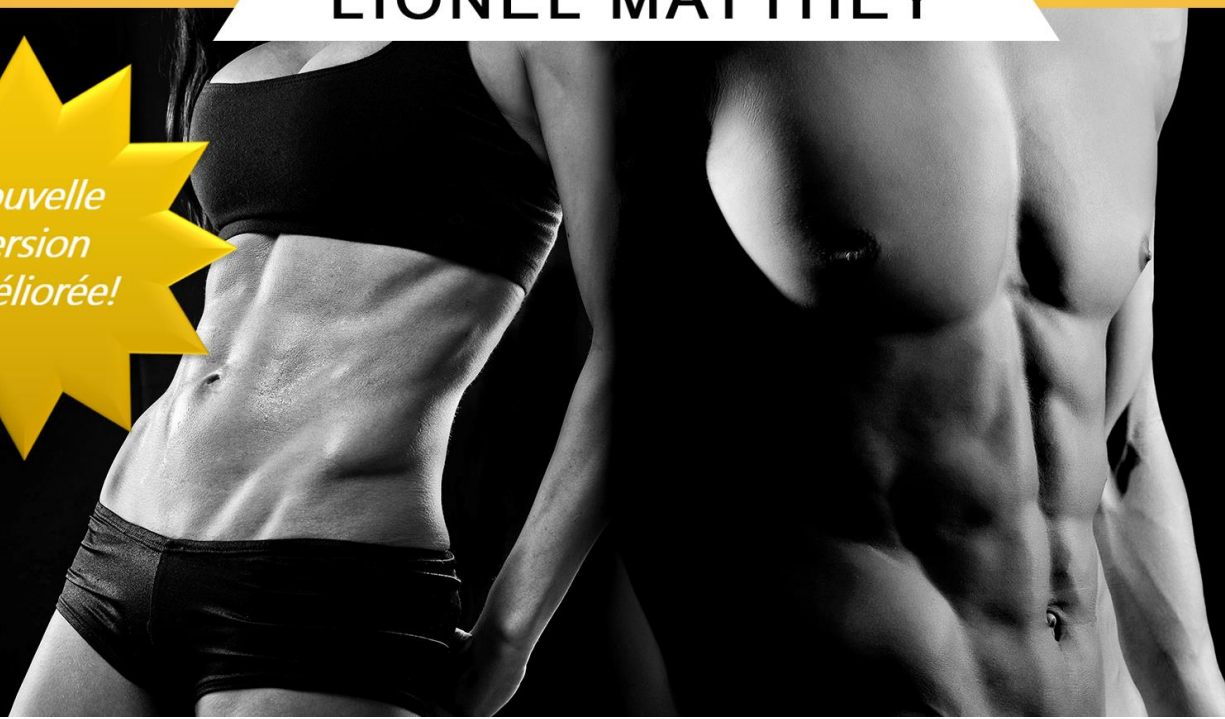


Table des matières

Introduction.....	5
Votre profile.....	6
Votre objectif en fonction de vos bonnes résolutions :	8
Objectifs SMART : le meilleur moyen de concrétiser vos bonnes résolutions	9
Prérequis – Les actions à prendre immédiatement	10
Le programme Entraînement 3D spécial après - fêtes	12
ExpressFit « Gommage des fêtes » - Durée : 3 mois (14 semaines)	12
Session Muscles:	12
Session Cardio:.....	13
La pyramide de la perte de poids adaptée à votre cas	14
La composition de vos repas de la journée	14
Programme ExpressFit “Gommage des fêtes de fin d’années” semaine par semaine:	19
Semaine 1 et 2:	19
Semaine 3 à 12:.....	26
Semaine 13 et 14 :	28
Semaine 15 :	28
Checklist quotidienne :	29
Alimentation :	29
Exercice physique :.....	29
Conclusion :	30
Lexique des exercices.....	31
Les pompes, push-ups ou appuis-faciaux :.....	31
Les handstand push-ups :.....	32
Pike push ups	32
Les extensions verticales ou dips :	34
Acher push ups :	35
Les chest fly on (resserments des bras)	35
Développé militaire :.....	36
Les tractions :	37
Les tractions horizontales	38
Le “dos rond”:	39
Le “chat”:	39
Burpees	40

Quarter burpee	42
Half burpee	42
Les sauts.....	42
Les Jumpin jacks :.....	43
Les Curls:.....	43
Les élévations latérales :.....	44
Élévations frontales	44
Les crunchs :.....	45
Les extensions des jambes :.....	47
Le grimpeur (climbers en anglais) :.....	47
Relevé buste-jambes.....	48
Les crossed crunchs ou crunchs obliques.....	49
Crunchs latéraux	49
La planche	50
Les extensions du buste / extensions de jambes inversées	50
Les squats	51
Les squats sur une jambe.....	52
Les fentes.....	53
Les extensions des hanches (hip raise)	54

Avertissement :

Ce document est protégé par des droits d'auteur. L'utilisation des contenus dans un but informatif est soumise à l'autorisation écrite de l'auteur. Toute utilisation commerciale est expressément interdite.

L'auteur décline toute responsabilité envers quelque partie que ce soit pour tout dommage direct ou indirect, pour toute blessure ou désagrément ou pour tout autre préjudice causé par l'application des recommandations décrites dans ce document. Toute personne envisageant le démarrage d'un programme de remise en forme devrait consulter son médecin au préalable.

Introduction

Bravo! Vous venez de faire un grand pas en avant vers l'atteinte de vos bonnes résolutions. Vous savez, ces objectifs très optimistes qu'on se fixe souvent à nouvel an, après quelques verres, et qui semblent être si faciles à atteindre... sur le moment ! Pourtant elles passent souvent à la trappe en quelques jours (voir le lendemain si vous avez vraiment abusé du champagne). C'est dommage car ces résolutions visent en général à améliorer votre vie, en particulier lorsque vous avez décidé d'améliorer votre physique en perdant du poids ou prenant du muscle. Elles méritent donc quelques efforts pour être réalisées ! Mais alors pourquoi est-ce qu'elles restent la plupart du temps au stade de projet et ne se transforment pas en actions concrètes? Dans le cas de la remise en forme, j'ai observé les 4 raisons ci-dessous qui reviennent le plus souvent chez les personnes que j'aide à atteindre leurs objectifs:

1. Ne pas savoir comment s'y prendre concrètement pour transformer son physique
2. Ne pas réussir à mettre en place un nouveau mode de vie en recommençant à travailler
3. Démarrer un programme impossible à suivre sur le long terme
4. Manquer de motivation et arrêter son programme après trois semaines

C'est ce qui m'a poussé à créer ce guide. Il contient les réponses aux "pain points" ci-dessus et vous aidera à garder vos résolutions... et les atteindre. Pour y arriver, je vais utiliser les 3 dimensions de [l'Entraînement 3D](#), à savoir :

- **Exercice physique:** Une version spécifique du programme "*Express Training*" présenté dans l'Entraînement 3D sera adaptée dans les pages suivantes pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de prise de muscle et/ou de perte de graisse.
- **Nutrition:** Là encore, je vais reprendre le programme "*Alimentation Optimale*", dont la forme la plus aboutie et efficace est décrite dans [l'Entraînement 3D spécial malbouffe](#), et l'adapter à la situation de "l'après-fêtes".
- **Motivation:** C'est l'aspect le plus important, pourtant il est négligé dans la plupart des programmes de remise en forme. Je vais donc reprendre les principes du "*Mental d'acier*" présentés dans l'Entraînement 3D et les adapter au début d'année

Au final c'est la combinaison des 3 dimensions qui donnera un maximum d'efficacité et vous mènera au succès. Ce guide vous donnera tous les éléments de base pour progresser rapidement. Ils sont décrits plus en détails dans mes ouvrages l'Entraînement 3D. Néanmoins, même la meilleure des méthodes ne remplacera pas les conseils personnalisés. N'hésitez donc pas à me contacter (via [Facebook](#), [LinkedIn](#) ou contact@entrainement3d.com) si vous avez des questions ou si vous rencontrez des difficultés pour appliquer le programme au quotidien et atteindre vos objectifs. Je vous préparerai un programme personnalisé via l'app **Trainerize**, c'est le meilleur moyen de progresser rapidement en ayant tout ce dont vous avez besoin sur votre smartphone !

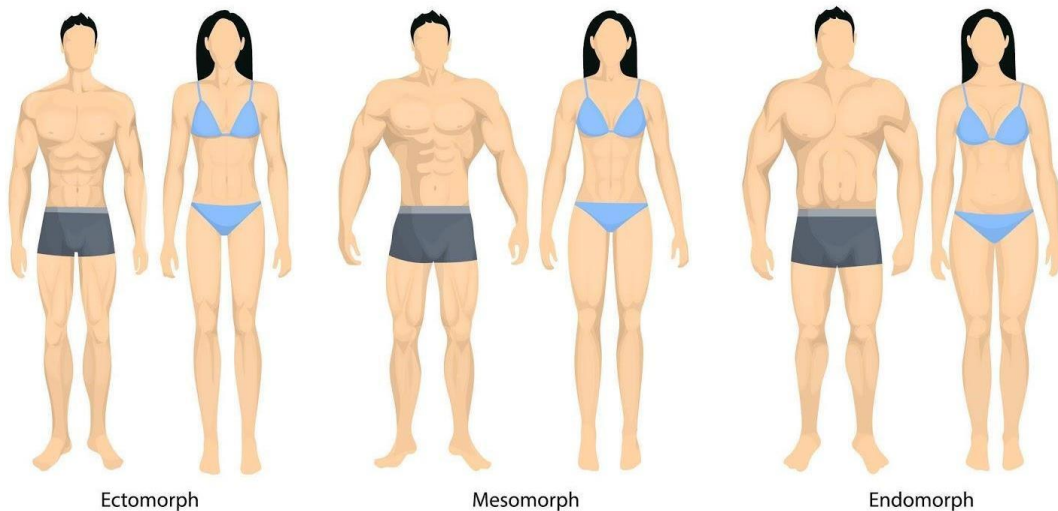
Il me reste donc à vous souhaiter une bonne lecture et beaucoup de succès dans votre transformation !

Lionel, responsable coaching E3D



Votre profile

Avant de démarrer votre programme, il est important d'identifier le morphotype auquel vous appartenez. Ce dernier aura un impact direct sur ce que vous devrez faire pour atteindre vos objectifs. Ces morphotypes ont été définis dans la classification de Sheldon. Chacun a ses spécificités qui doivent être prises en compte dans un programme digne de ce nom. Typiquement, un *Endomorphe* prendra **facilement** du poids (sous forme de graisse, mais aussi de muscle), alors qu'à l'inverse, un *Ectomorphe* prendra **difficilement** du poids (là encore, sous forme de graisse ou de muscle). Il sera donc important de définir des exercices et repas adaptés à ces contraintes.



Voici ce qui caractérise chaque morphotype :

- **Ectomorphe** : Les personnes ectomorphes ont un squelette plus mince et fin que la moyenne. Cela se voit au niveau des épaules, hanches, poignets et chevilles. Elles ont un métabolisme très rapide et donc généralement peu de peine à perdre du poids. Par contre la difficulté pour elles est de réussir à en prendre, en particulier du muscle !

Personnalités ectomorphes : Brad Pitt, Bruce Lee, Kate Moss, Cameron Diaz

Si vous faites partie de cette catégorie : Votre objectif sera à priori de muscler votre corps pour améliorer sa forme et « casser » l'effet rectiligne qu'il peut avoir. Pour les hommes ça passera par le renforcement des pectoraux et dorsaux (pour obtenir la fameuse taille en « V »). Pour les femmes ce sont souvent les fessiers qui vont être recherchés. Vous devrez donc faire particulièrement attention à votre entraînement physique, sans pour autant négliger votre nutrition pour assurer un apport en protéines élevé. Il faudra privilégier les exercices lents, avec un niveau de résistance élevé.

- **Endomorphe** : Les personnes Endomorphes ont un squelette plus large que la moyenne, typiquement au niveau des hanches et épaules. Elles ont un métabolisme plus lent et ont en général de la peine à perdre de la graisse, mais en contrepartie elles prennent facilement du muscle.

Personnalités endomorphes : Robert Downey Jr, Zac Efron, Jennifer Lopez, Oprah Winfrey

Si vous faites partie de cette catégorie : Vous devrez faire particulièrement attention à votre nutrition pour limiter l'apport en calories (et donc en féculents) et perdre de la graisse. Votre entraînement physique devra être très dynamique (donc avec peu de pauses) pour l'aspect cardio.

Comme pour les ectomorphes, la prise de muscle peut également vous aider à donner forme à votre corps. Mais le challenge pour vous sera d'avoir une musculature « sèche », donc prendre du muscle, avec un minimum de graisse.

- **Mésomorphe** : Les personnes mésomorphes sont en quelques sorte entre ecto et endomorphe. Cette catégorie peut être vue comme privilégiée et chanceuse car les mésomorphes prennent facilement du muscle tout en perdant rapidement de la graisse grâce à leur métabolisme rapide. Eh oui, nous ne sommes pas tous égaux au niveau physique et métabolisme. Mais rassurez-vous, nous allons voir que les mésomorphes ont également des inconvénients, même si ça ne saute pas aux yeux.

Personnalités mésomorphes : Hugh Jackman, Arnold Schwarzenegger, Jennifer Garner, Halle Berry

Si vous faites partie de cette catégorie : Vous devrez vous focaliser à la fois sur la nutrition et l'entraînement physique, en fonction de vos objectifs spécifiques.

Votre première action à prendre immédiatement : Identifiez votre morphotype !

Si vous avez de la peine à identifier votre morphotype, contactez-moi (via [Facebook](#), [LinkedIn](#) ou contact@entrainement3d.com) et je vous aiderai à trouver le type qui vous correspond !

Votre objectif en fonction de vos bonnes résolutions :

Il est maintenant temps d'identifier clairement vos objectifs, les fameuses bonnes résolutions. Vous avez probablement prévu de perdre quelques kilos, au moins ceux pris durant les fêtes de fin d'année. Mais peut-être que vous visez également une prise de masse musculaire... consciemment ou inconsciemment ! Bizarre non ? C'est pourtant le constat qui ressort le plus souvent lorsque je demande aux personnes que je coach pourquoi ils veulent maigrir : Personne ne veut perdre du poids pour perdre du poids, un nombre sur la balance ne vous rendra pas heureux bien longtemps, aussi bas soit-il.

En fait, la plupart d'entre nous veut améliorer son physique, le premier réflexe est alors d'entamer un régime pour perdre du poids. Pourtant ça ne va pas toujours vous mener au résultat que vous attendez. Imaginons que vous perdiez énormément de poids, est-ce que vous seriez heureux de passer pour un anorexique et de voir vos côtes apparaître ? J'imagine que non. Très souvent nous cherchons à ressembler à une personne connue, que ce soit un top model, un acteur/actrice ou même un(e) sportif(ve), ce n'est pas pour rien que j'ai mis des noms célèbres pour chaque morphotype ci-dessus. Nous rêvons de leur ressembler, de pouvoir nous regarder dans le miroir et de voir le même corps. J'ai développé cette approche dans la première version de l'Entraînement 3D et je l'utilise régulièrement lorsque je démarre un programme de coaching avec un nouveau client : savoir à qui cette personne veut ressembler est beaucoup plus parlant qu'une explication du genre « je veux perdre quelques kilos et prendre un peu de muscle un peu partout ». Prenez donc une minute pour trouver votre modèle et analysez ce qui vous plaît chez cette personne.

Tout ceci pour vous dire que la clé du succès pour atteindre vos résolutions sera de combiner nutrition, exercice physique et techniques de motivation. C'est ce que j'appelle un « cercle vertueux » : faire de l'exercice accélérera votre transformation physique, ce qui vous permettra de suivre un régime moins strict et augmentera votre motivation... qui vous aidera à vous entraîner plus souvent, à augmenter vos progrès etc... Vous avez compris le principe ? Vous verrez plus loin que lorsque je parle d'exercice physique, je ne sous-entends pas que vous devrez passer 5 heures au fitness par semaine, bien au contraire ! Je vais plutôt vous expliquer comment brûler des calories et renforcer votre musculature au quotidien, à peu près n'importe où.

Vous vous souvenez probablement de la 2^{ème} raison qui pousse les gens à laisser tomber leurs bonnes résolutions : « Ne pas réussir à mettre en place votre nouveau mode de vie lorsque vous recommencez à travailler ». Je vais justement vous expliquer comment intégrer vos nouvelles habitudes dans votre emploi du temps actuel de manière simple et efficace.

Tant que nous parlons des raisons de laisser tomber ses objectifs, revenons sur la 3^{ème} : « Démarrer un programme impossible à suivre sur le long terme. ». C'est un grand classique au début de l'année, les régimes miracles et autres « challenges » pleuvent ! Que ce soit à la télévision, sur les réseaux sociaux ou sous forme de publicité sur vos sites favoris. En général ces soi-disant solutions miracles vous proposent des programmes totalement impossibles à tenir sur le long terme. Vous tomberez alors inévitablement dans la règle des 3 semaines : durant la première vous serez super motivé et respecterez le programme. Votre motivation commencera à baisser lors de la 2^{ème} et vous ferez quelques écarts. En 3^{ème} semaine vous en aurez marre et ne respecterez plus qu'une minorité des objectifs fixés. En 4^{ème} semaine... il n'y en aura pas, vous aurez laissé tomber !

Voici une règle très simple pour déterminer si un régime peut vous convenir : réfléchissez à long terme et demandez-vous si vous pensez pouvoir encore suivre les recommandations dans trois mois.

Si la réponse est non, passez à autre chose. Un programme de remise en forme efficace doit varier avec le temps et en fonction de vos progrès, de façon à ce que vous le conserviez à long (très long !) terme.

Sarah, la responsable des ventes d'une société de conseil qui a perdu 6 kilos en 3 mois en suivant mon programme l'a bien résumé : Après avoir célébré l'atteinte de son objectif, elle m'a dit comme si elle avait eu une révélation « En fait il n'y a rien de magique dans ton approche, c'est essentiellement du bon sens... mais ça marche incroyablement bien ! ». C'est exactement ça.

Revenons à vos objectifs, il est maintenant temps de les identifier et de les noter. Pour cela, utilisons certains points de l'approche décrite en détails dans l'Entraînement 3D spécial malbouffe :

Objectifs SMART : le meilleur moyen de concrétiser vos bonnes résolutions

SMART (intelligent en anglais) est l'acronyme de Simple / Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réaliste et Temporellement défini. Ces différentes caractéristiques, facilement mémorisables, permettent de définir un objectif efficace. C'est une technique très répandue pour la gestion d'équipes et de collaborateurs, vous allez voir qu'elle est tout aussi efficace dans le cadre de la remise en forme :

Simple / Spécifique : Entendez par là que le défi doit être clair, précis et personnalisé. C'est pour cela que VOUS allez définir vos propres objectifs. « Être mince » est par exemple trop vague et applicable à presque tout le monde. « Avoir un ventre plat en faisant disparaître ma graisse » est déjà plus précis et adapté à un problème concret que vous rencontrez (même s'il est très répandu), tout en restant parfaitement clair.

Mesurable : Les résultats ou l'atteinte de l'objectif doivent pouvoir être mesurés et idéalement quantifiés. Modifions légèrement l'objectif précédent pour y ajouter l'aspect mesurable. Plutôt que de viser à simplement perdre de la graisse, nous allons dire « Avoir un ventre plat en faisant disparaître ma graisse pour perdre 4 cm de tour de taille ».

Ambitieux : Il faut viser assez haut pour générer de la motivation, pour faire rêver ! Si je transforme l'exemple précédent en « Avoir un ventre plat en faisant disparaître ma graisse pour perdre **0.1 cm** de tour de taille », il est probable que vous ne fassiez rien de spécial pour l'atteindre, cela semble trop simple et à la fois peu motivant car il n'y aura pas de progrès vraiment visible à la clé.

Réaliste : L'ambition est importante, mais si vous fixez un objectif totalement hors de portée, vous vous découragerez et risquez de laisser tomber en vous disant « pffffff de toute façon je n'y arriverai jamais ». L'aspect temporel est très important dans ce contexte, comme nous allons le voir.

Temporellement défini : Il faut que votre objectif ait une date limite à laquelle vous jugerez s'il est atteint ou pas. En rajoutant cet aspect à l'objectif précédent, on arrive par exemple à « Avoir un ventre plat en faisant disparaître ma graisse pour perdre 4cm de tour de taille en 3 mois ». L'équilibre entre ambition, réalisme et délais est subtil : Perdre 4 cm de tour de taille en 3 jours paraîtra impossible et sera décourageant. Perdre 4 cm de tour de taille en 3 ans semblera trop éloigné. En revanche perdre 4 cm de tour de taille en 3 mois est tout à fait atteignable. Un objectif ambitieux sur 3 ans (ou plus) est donc concevable, mais il faudra l'accompagner d'objectif intermédiaires pour qu'il devienne réaliste.

Je vous conseille de démarrer avec des objectifs faciles à atteindre. Pourquoi ? Simplement pour entrer immédiatement dans le « cercle vertueux » dont je vous parlais plus haut. Prenons 2 exemples concrets pour que vous compreniez bien :

1. Vous visez de perdre 500g la première semaine et vous perdez 700g. Vous aurez dépassé objectif et votre motivation sera boostée pour redoubler d'efforts et viser 800g la 2^{ème} semaine. Vous continuerez avec un moral de vainqueur, la satisfaction d'avoir atteint votre premier défi et l'impatience d'atteindre le 2^{ème} !
2. Vous visez de perdre 1,5kg la première semaine et vous perdez 700g. Vous n'aurez même pas atteint la moitié de votre objectif et serez extrêmement déçu. Vous penserez peut-être à laisser tomber votre programme, alors que perdre 700g en une semaine est un très bon résultat (rappelez-vous, pensez long terme : 700g x 10 semaines = 7kg en à peine plus de 2 mois !). Votre motivation aura en tout cas baissé et vous démarrez la 2^{ème} semaine avec plus de pression et de craintes de ne pas atteindre vos objectifs.

Cet exemple simple vous montre qu'en perdant le même poids sur la même durée, le résultat psychologique et la motivation qui en découle dépendent entièrement de l'objectif. Concrètement, si votre objectif est de perdre de la masse grasse, visez une perte se situant entre 500g et 1kg par semaine. Si vous cherchez à prendre du muscle, visez 500 grammes à 1kg par **mois**.

Avant d'aller plus loin prenez quelques minutes pour définir 1 objectif SMART à partir de ce modèle :

{Votre but}, {votre délai}, {pourquoi le faire}

Exemple : « Perdre 8kg de gras tout en prenant 1 kg de muscle, en 3 mois, pour gommer les effets négatifs des fêtes de fin d'année et être au top pour le printemps et l'été. »

Si vous avez de la peine à définir votre objectif SMART, contactez-moi (via [Facebook](#), [LinkedIn](#) ou contact@entrainement3d.com) et je vous aiderai

Prérequis – Les actions à prendre immédiatement

Avant de passer au programme concret, voici cinq actions à prendre dès que vous aurez posé ce livre (ou fermé le fichier pdf). Elles suffiront déjà à stopper votre prise de poids et peut-être même à vous en faire perdre un peu :

1. Retirez tous les aliments trop gras ou sucrés de vos armoires, de votre frigo et de votre place de travail... et remplacez-les par des aliments sains et pauvres en calories
2. Remplacez les boissons sucrées et alcoolisées par de l'eau le plus souvent possible. Attention, les jus de fruit font parties des boissons (trop) sucrées !
3. Assurez-vous de faire de la marche rapide plutôt que de la marche normale. La marche rapide demande un effort et peut générer un léger essoufflement, mais vous dépenserez bien plus de calories!
4. Identifiez des personnes avec qui partager votre expérience, vos progrès et vos difficultés (parmi vos collègues, amis ou votre famille) ou même un défi commun.
5. Pour finir, prenez une photo de vous devant un miroir en maillot de bain ou sous-vêtements. Elle vous servira plus tard à admirer vos résultats !

Ces changements simples apporteront déjà des résultats. Ils sont particulièrement efficaces chez les personnes à l'emploi du temps chargé, n'ayant que peu de temps pour faire du sport ou préparer des repas équilibrés. Mais la vitesse de vos progrès sera décuplée si vous les appliquez en parallèle du programme ci-dessous.

Passons maintenant aux choses sérieuses et regardons en détails comment vous allez concrétiser vos bonnes résolutions pour la nouvelle année !

Votre programme spécial après - fêtes en un coup d'œil :

Voici un résumé du programme pour les plus pressés, mais ne vous inquiétez pas tout sera détaillé dans les pages suivantes.

Alimentation Optimale : Cela va dépendre de votre sexe.

Pour les femmes :

- Absorbez entre 1400 et 1600 calories par jour en fonction de votre objectif de perte de poids
- Absorbez au moins l'équivalent de votre poids en grammes de protéines par jour (ex : 70g de protéines par jour si vous pesez 70 kg). Montez à 1.5 x votre poids si vous voulez prendre de la masse musculaire rapidement (105 grammes de protéines si vous pesez 70 kg) ou si vous êtes Ectomorphe.

Pour les hommes :

- Absorbez entre 1600 et 1800 calories par jour en fonction de votre objectif de perte de poids
- Absorbez au moins l'équivalent de votre poids en grammes de protéines par jour (ex : 80g de protéines par jour si vous pesez 80 kg). Montez à 1.5 x votre poids si vous voulez prendre de la masse musculaire rapidement (120 grammes de protéines si vous pesez 80 kg) ou si vous êtes Ectomorphe.

Express Training : 2 à 3 sessions d'exercice par semaine

- Au moins 1 session « *Muscle* » par semaine (vous verrez plus loin ce qu'est une session *Muscle*). Exécutez des séries courtes (6 à 10 répétitions) et lentes : 4 - 2 - 4 (4 secondes de mouvement, 2 secondes de pause, 4 secondes pour revenir à la position de départ).
- Au moins 1 session « *Cardio* » par semaine. Exécutez des séries longues (max 20-30 répétitions) et rapides : 1 - 1 - 1
- Marchez (rapidement!) 30 minutes les jours où vous ne vous entraînez pas. Par exemple: 5 minutes le matin, 20 minutes pendant la pause de midi et 5 minutes le soir.

Mental d'acier : Un exemple d'objectif SMART accompagné des actions principales :

Vous avez déjà défini votre objectif SMART un peu plus tôt. Prenez maintenant le temps d'identifier les actions que vous allez prendre pour atteindre ces objectifs. Voici quelques exemples d'actions génériques (mais efficaces) pour vous aider. N'hésitez pas à les personnaliser à votre cas :

1. Définir mes nouveaux repas de la semaine pour respecter mes objectifs de calories et protéines. Aller faire les courses en conséquence.
2. Définir les 2/3 jours de la semaine lors desquels je vais m'entraîner et ajouter les sessions dans mon calendrier
3. Définir où et quand je vais faire mes 30 minutes de marche rapide et ajouter les sessions dans mon calendrier
4. Définir mon premier objectif à atteindre après 1 à 2 semaines (ex : perdre un kg ou pouvoir remettre le pantalon dans lequel je n'entre plus depuis les fêtes de fin d'année)

Le programme Entraînement 3D spécial après - fêtes

J'ai préparé une version spéciale « Gommage des fêtes de fin d'années » du programme ExpressFit développé et expliqué dans l'Entraînement 3D "Spécial Malbouffe". Compte tenu du contexte, je vous recommande de démarrer avec l'ExpressFit en mode *Motivé* qui se déroule sur 3 mois: Cette formule maximisera les résultats, tout en limitant au maximum les efforts à fournir. Cette version est idéale si vous avez des objectifs à court / moyen terme et cherchez des résultats sans trop bouleverser votre style de vie. C'est la meilleure formule après les fêtes : vous verrez des progrès rapides, sans avoir à changer totalement vos habitudes. C'est ce qui vous permettra de continuer à suivre le programme sur plusieurs mois. Après un mois vous aurez largement effacé les excès de fin d'année. Vous pourrez alors démarrer la transformation qui vous mènera au corps de vos rêves. Il reste toujours possible de passer en mode « Pressé » si vous voulez accélérer les résultats.

ExpressFit « Gommage des fêtes » - Durée : 3 mois (14 semaines)

Il se décompose selon les 3 dimensions de l'E3D de la façon suivante :

ExpressTraining :

2-3 sessions d'entraînement par semaine en fonction de votre morphologie, de vos objectifs et de l'avancement du programme. Le contenu des séances dépendra là encore de ce que vous voulez atteindre. Elles seront donc réparties en 2 catégories:

Session Muscles:

Le but va être d'améliorer votre... musculature ! Pour un maximum d'efficacité, vos sessions suivront la structure « 2 exercices suivis d'une pause » pendant au moins 20 minutes. L'amélioration de votre musculature permettra d'améliorer l'aspect extérieur de votre corps plus rapidement qu'en perdant uniquement de la graisse.

Vous allez découvrir dans les pages qui suivent les meilleurs exercices pour y arriver. Mais ce n'est pas le seul aspect à prendre en compte pour obtenir des résultats rapides et durables. Certains exercices peuvent soit faire gonfler vos muscles ou fondre votre graisse en fonction de la façon de les exécuter. Mais pourquoi ? Et comment s'assurer que l'on pratique la bonne variante ? Rassurez-vous c'est assez simple et vous n'allez pas devoir supporter dix pages de théories. La différence se fait en fonction de trois critères :

- *La résistance / le poids* : Donc la force qu'il faudra pour une répétition. Une résistance élevée fera prendre du muscle alors qu'une résistance faible aidera l'aspect Cardio
- *Le rythme des répétitions* : Lentes pour le Muscle, rapide pour le Cardio
- *Le nombre de répétitions d'une série* : 1-10 Muscle, plus de 10 Cardio

Les trois sont évidemment connectés, c'est justement ce qui va vous faciliter la vie. L'idéal est de choisir la difficulté de vos exercices pour réussir à faire **entre 6 et 10 répétitions à un rythme de 4-2-4** : 4 secondes pour le mouvement à l'allé, 2 secondes de résistance, 4 secondes pour le mouvement du retour. Le 4-2-4 est indicatif : pour certains exercices de faible amplitude cela pourra être un peu trop lent, vous pouvez alors passer en 2-2-2. En revanche il faut conserver ce schéma d'exécution lente avec une phase de résistance. Illustrons cette théorie avec les célèbres pompes (appuis faciaux). Ce n'est normalement pas un exercice qui fera beaucoup gonfler vos muscles car il deviendra rapidement facile. En revanche si vous augmentez régulièrement la difficulté en surélevant vos pieds ou en lestant votre corps, vous pourrez en faire un vrai exercice Muscle. Il faudra que l'exercice soit assez « facile » pour que vous arriviez à exécuter au moins 6 pompes

d'affilée, mais en même temps pas trop pour que vous n'arriviez pas à enchaîner plus de 10 répétitions par série. En progressant vous allez naturellement dépasser cette limite, il suffira alors d'augmenter la hauteur de vos pieds ou augmenter les lestes. Au niveau du rythme, fléchissez les bras pour descendre en 4 secondes, restez en position basse (muscles contractés) pendant 2 secondes, puis remontez en 4 secondes. Facile non ? Et pourtant vous verrez que c'est redoutablement efficace !

Session Cardio:

Le but est de brûler un maximum de graisse et d'améliorer votre souffle/rythme cardiaque en enchaînant les séries rapidement, avec peu de pauses, et en privilégiant certains exercices. Je vous laisse deux choix :

1. Exécuter une série d'exercices cardio en suivant la structure présentée dans l'ExTrain (4 exercices suivis de 30 secondes de pause) avec un rythme 1-1-1, voir 1-0-1 dans certains cas.
2. Pratiquer un sport cardio pendant au moins 30 minutes (course, natation, vélo, corde à sauter, etc...). Une séance de HIIT fait également l'affaire.

Chose importante : il faut alterner les sessions muscle et cardio pour laisser votre corps récupérer un minimum.

Si vous chercherez à prendre beaucoup de muscle, je vous recommande de vous entraîner 3 fois par semaine avec au moins 2 sessions Muscles. Mais il est important d'effectuer les 2 types d'entraînements: C'est ce qui vous permettra d'avoir des résultats rapides, esthétiques et harmonieux.

Décidez dès maintenant des jours, moments et lieux où vous allez vous entraîner. Ensuite, respectez ce programme à tout prix! Par expérience, le plus simple est d'aller vous entraîner pendant votre pause de midi, ou le soir à la maison DÈS QUE VOUS RENTREZ. J'insiste sur ce dernier point: changez-vous immédiatement et mettez-vous au travail! Si vous prenez le temps de vous reposer un moment devant la TV, vous risquez bien de laisser tomber votre session.

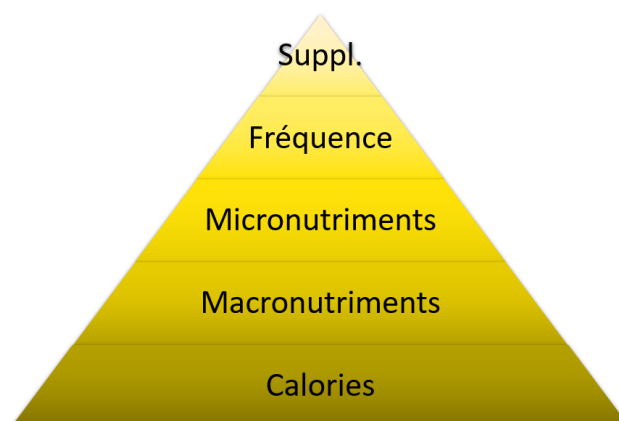
Alimentation Optimale :

Maximum un « Bonus calories » par jour. Qu'est-ce qu'un "Bonus calories"? Cela correspond à un aliment plaisir que vous adorez, qui n'a normalement pas sa place dans un programme remise en forme, mais que vous pouvez vous accorder. Souvenez-vous du principe numéro 1 de l'alimentation optimale décrit dans l'Entraînement 3D: "Vous pouvez manger ce que vous préférez tant que vous maintenez l'équilibre alimentaire". Un "Bonus calories" correspond concrètement un aliment contenant entre 100 et 150 kcal. Voici quelques exemples, mais le mieux est de trouver ceux qui vous plaisent vraiment: Une tranche de pain de 40g, un yaourt au lait entier, une rangée de chocolat au lait ou noir, certaines barres de céréales contenant aussi du chocolat, ou encore une banane.

Il est capital de changer vos habitudes alimentaires après les fêtes, mais le « Bonus calories » permettra de vous accorder un chocolat ou biscuit au cas où vous n'auriez pas totalement vidé vos placards... ou si vos collègues ont également apporté leurs restes ou cadeaux au travail !

La pyramide de la perte de poids adaptée à votre cas

Pour perdre de la graisse, il faudra également limiter votre apport en calories, tout en conservant un apport en protéines suffisant. En suivant le principe de la pyramide de la perte de poids, la priorité numéro 1 pour perdre de la graisse, tout en prenant du muscle (ou évitant d'en perdre) sera de **limiter la quantité de calories absorbée par jour, tout en maximisant l'apport en aliments pauvres en graisses/sucres et riches en protéines** (Macronutriments, priorité #2). La fréquence de vos repas a beau être en 4ème priorité, elle aura un impact indéniable.



Affinons vos objectifs de calories et protéines en fonction de votre morphotype :

Pour les femmes :

- Pour les Ectomorphes : Visez 1600 calories et 1.5x votre poids en protéines par jour
- Pour les Mésomorphes : Visez 1500 calories par jour et 1 x votre poids en protéines par jour
- Pour les Endomorphes : Visez 1400 calories par jour et 1 x votre poids en protéines par jour

Pour les hommes :

- Pour les Ectomorphes : Visez 1800 calories et 1.5x votre poids en protéines par jour
- Pour les Mésomorphes : Visez 1700 calories par jour et 1 x votre poids en protéines par jour
- Pour les Endomorphes : Visez 1600 calories par jour et 1 x votre poids en protéines par jour

Vous verrez plus loin que ces valeurs vont évoluer durant votre programme : Nous sommes tous différents, le plus important est donc d'adapter les quantités en fonction de vos progrès.

La composition de vos repas de la journée

Selon les principes de micronutrition, les protéines poussent votre corps à sécréter de la dopamine. Or, la dopamine « dope » votre corps et va avoir tendance à vous exciter. C'est pour cela qu'il est préférable de ne pas absorber trop de protéines le soir, surtout si vous souffrez de troubles du sommeil.

Voici donc comment je vous recommande de répartir vos calories et protéines sur la journée. Je vous propose les 2 cas « extrêmes ». *Femme Endomorphe* (peu de calories et protéines) et *homme Ectomorphe* (calories et protéines élevées) de 70 et 80 kg. Si vous appartenez à d'autres catégories, vous pouvez adapter en ajoutant/enlevant des calories/protéines en fonction de vos préférences :

Femme Endomorphe :

Petit déjeuner : 400 calories, 20g de protéines

Encas matin et après-midi : 100 calories et 5g de protéines chacun

Déjeuner : 400 calories, 25g de protéines

Dîner : 400 calories, 15g de protéines

Homme Ectomorphe:

Petit déjeuner : 500 calories, 30g de protéines

Encas matin et après-midi : 150 calories et 10g de protéines chacun

Déjeuner : 550 calories, 45g de protéines

Dîner : 450 calories, 25g de protéines

Comme expliqué dans le principe numéro 2 de l’Alimentation Optimale dans l’E3D, les protéines prennent plus de temps à être digérées et augmentent la sensation de satiété. En gros les aliments protéinés vous donneront rapidement l’impression d’avoir assez mangé. Ils servent également à construire nos muscles et seront indispensables si vous cherchez à augmenter votre masse musculaire. En revanche ils peuvent être riches en matières grasses, il faudra donc les sélectionner judicieusement.

Voici quelques exemples de repas alignés sur vos objectifs. Ce sont des exemples, le mieux est de les adapter à vos goûts:

Petit déjeuner: Un bol de muesli pauvre en graisse/sucre + un yaourt 0% + un fruit et un verre d’eau. Si votre quota est plus élevé, vous pouvez ajouter des graines de courge ou noix augmenter la quantité de protéines et calories.

Encas du matin: Une barre de céréales riche en protéines ou un yaourt 0% / Un yaourt grec riche en protéines. La quantité de calories et protéines contenues dans un yaourt peut varier énormément. Prenez quelques minutes pour lire les étiquettes de ceux disponibles dans votre supermarché habituel.

Encas de l’après-midi: Une barre de céréales riches, ou 1 barre de protéines, ou 2 œufs durs, ou un fruit

Déjeuner et dîner: Il vous faut un apport de protéines, des féculents et des légumes/fruits.

Sélectionnez une source de protéines dans la liste ci-dessous.

Aliments protéinés	Calories/100g	Protéines/100g
Yaourt nature 0% de MG	44	4.5
Blanc battu	45	9
Séré maigre	67	10
Yaourt nature au lait entier	70	4.7
Tofu	76	8
Escalope de dinde	114	25
Filet de poulet	120	26
Jambon cuit	121	18
Filet de thon	144	23
Oeufs	155	13
Filet de saumon	182	24
Rôti de porc	210	33
Jambon cru	230	21
Steak de bœuf	250	26
Fromage (en moyenne)	400	25
Bacon	541	37
Amandes	583	22

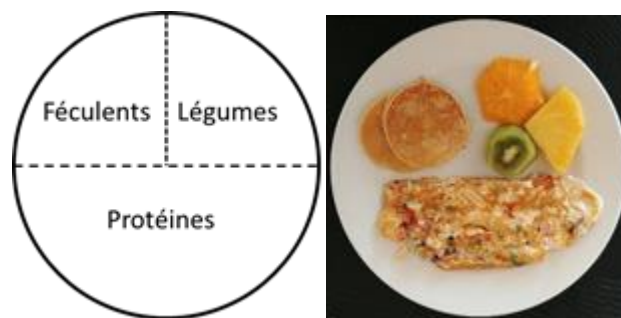
Sélectionnez ensuite un féculent dans la liste :

Féculents	Calories/portion	Calories/100g	Protéines/port.
Une portion de petits pois (50g)	30	61	2.9
Une portion de pâtes cuites (50g)	55	110	3.0
Une portion de quinoa (50g)	60	120	2.2
Une portion de riz (50g)	60	120	1.4
Pommes de terre vapeur (100g)	77	77	2.0
Une tranche de pain blanc (40g)	106	265	3.6
Une tranche de pain complet (40g)	117	293	4.4
Une portion de lentilles crues (50g)	154	309	24.0
Une portion de frites (50g)	157	315	2.5
Une portion de polenta (50g)	31	62	0.7

Pour les légumes : Je vous laisse choisir ceux que vous préférez. Ils apportent peu de calories... et peu de protéines. Attention néanmoins aux sauces ou assaisonnement que vous y ajouter ! La salade contient très peu de calories, mais si vous y ajoutez de la sauce (huile, vinaigre ou autre) le total sera bien plus élevé que pour un fruit.

Fruits-légumes	Calories/100g	Protéines/100g
Concombre	13	0.6
Salade verte	15	0.7
Tomate	18	0.9
Poivron	20	0.9
Chou fleur	25	1.9
Pastèque	30	0.6
Broccoli	34	2.8
Melon	34	0.8
Fraise	35	0.7
Carottes	41	0.9
Orange	49	0.9
Pomme	52	0.3
Poire	57	0.4
Kiwi	58	1.4
Mangue	60	0.8
Banane	89	1.1
Raisins secs	300	3.1

Pour les quantités : Inutile de sortir votre balance à chaque repas, appliquez plutôt la règle simple des 3 zones présentée également dans le principe numéro 5 de l'E3D Spécial Malbouffe:



Voici quelques exemples, classés en fonction du nombre de calories et de protéines qu'ils apportent. Favorisez donc les premiers de la liste:

Viande / Poisson (150g)	Accompagnement 1 (100g)	Accompagnement 2 (100g)	Kcal	Prot. (g)
Filet de loup de mer	Légumes vapeurs	Pommes de terre vapeur	300	30
Filet de poulet	Légumes vapeurs	Pommes de terre vapeur	330	42
Filet de poulet	Légumes vapeurs	Pâtes	360	43
Filet de loup de mer	Salade de fruits	Pâtes	370	31
Steak de bœuf	Légumes vapeurs	Pommes de terre vapeur	375	45
Filet de loup de mer	Légumes à la poêle	Pommes de terre vapeur	380	30
Filet de poulet	Légumes vapeurs	Riz	380	43
Steak de bœuf	Légumes vapeurs	Riz	425	46
Steak de bœuf	Salade de fruits	Pâtes	445	46
Filet de poulet	Légumes à la poêle	Riz	460	43
Filet de loup de mer	Légumes vapeurs	Frites	535	33
Steak de bœuf	Légumes vapeurs	Deux tranches de pain blanc	560	47
Filet de poulet	Légumes vapeurs	Frites	565	45
Steak de bœuf	Légumes vapeurs	Frites	610	48
Filet de loup de mer	Frites	Frites	830	31
Filet de poulet	Frites	Frites	860	49
Steak de bœuf	Frites	Frites	905	52

Vous pourrez en plus vous accorder un « Bonus calories » par jour, ce qui vous aidera à respecter le programme pendant plusieurs semaines d'affilée. Encore un conseil pratique: évitez d'aller régulièrement au restaurant car c'est en général là que vous ferez le plus d'écarts. Pour économiser du temps et de l'argent, je vous conseille de préparer un repas équilibré en grande quantité le soir et d'apporter les restes le lendemain avec vous au travail pour le déjeuner.

Mental d'acier :

Il y a deux types de motivation que vous allez utiliser. Sans aller trop loin dans les théories, on peut distinguer motivation intrinsèque et extrinsèque. Cette théorie provient de Richard Deci et date de 1975 (puis enrichie par Deci et Ryan en 1985 et 2002). Rien de nouveau, mais toujours vrai:

- La motivation **intrinsèque** dicte les actions faites par intérêt ou par plaisir, sans attendre de récompense externe. Exemple : Si vous éprouvez beaucoup de plaisir à jouer au football, c'est votre motivation intrinsèque qui vous poussera à aller aux entraînements.
- La motivation **extrinsèque** décrit les actions faites sous une pression externe ou dans le but d'obtenir une récompense. Exemple : Si vous n'aimez pas le fitness, mais que vous vous rendez régulièrement à la salle pour rencontrer des personnes que vous connaissez et appréciez, c'est votre motivation extrinsèque qui vous dirige.

Les deux formes sont bien évidemment complémentaires, mais le but va être d'utiliser au maximum la motivation intrinsèque et de garder la motivation extrinsèque comme joker quand ça ne suffit plus. Si par exemple vous découvrez des activités physiques gourmandes en énergie, qui vous

plaisent vraiment, vous aurez fait un énorme pas en avant vers le succès. De même, si vous trouvez des aliments pauvres en calories que vous adorez, vous pourrez manger léger et équilibré tout en vous faisant plaisir. Mais si ce n'est pas le cas, utilisez la motivation extrinsèque pour vous faire avancer. Par exemple, accordez-vous deux carrés de chocolat après avoir complété un ExTrain de trente minutes.

Ce dernier exemple nous amène justement à ce qui va stimuler votre motivation: les objectifs et défis. Il est tout d'abord important de suivre le principe numéro 1 du Mental d'Acier: *Fixez des objectifs à court et long terme*. Créer une vision du résultat que vous voulez atteindre vous aidera à rester motivé, même dans les moments difficiles. Si vous rêvez de ressembler à une personne réelle c'est encore mieux : les réseaux sociaux tels Instagram vous permettront de la suivre et de vous inspirer de son style de vie. Votre objectif global sera donc de ressembler à ce modèle. Faites quand même attention aux personnes qui ne publient que des photos retouchées et idéalisées. Cherchez plutôt un modèle qui montre comment lui ressembler (n'oubliez d'ailleurs pas au passage de me suivre sur Instagram : @LionelE3D et de vous abonner à mon blog sur entrainement3d.com 😊).

Vous avez normalement déjà identifié votre modèle. Mais il faut maintenant aller plus loin en définissant **des défis concrets** vous menant à votre objectif final : Rentrer dans un jeans ou un costume que vous ne pouviez plus mettre depuis 6 mois, commencer à voir se dessiner vos abdos, perdre un centimètre de tour de cuisse, perdre cinq kilos, faire trois *ExTrain* par semaine etc... Ces étapes intermédiaires vont vous permettre de ne jamais vous décourager, surtout sur le long terme. Je vous proposerai dans le programme ci-dessous plusieurs défis alignés sur votre profil.

Nous avons déjà vu la structure des objectifs SMART plus tôt dans cet ouvrage. Mais il sera important que vous définissiez VOS propres défis au cours de votre programme. Il y a 2 types de défis:

Alimentation Optimale : défis basés sur votre... alimentation ! Le principe va être essentiellement de changer **le contenu et/ou la quantité de vos repas**.

Express Training : défis basés sur votre activité physique. Cela peut être basé sur **la fréquence** de vos activités ou sur le nombre **de répétitions ou la durée** des exercices.

Prenez quelques minutes pour revoir l'objectif SMART que vous avez identifié plus tôt (et noté à un endroit visible) avec les actions qui l'accompagnent. Il va être temps d'y ajouter les *défis* pour rester motivé :

Petit rappel de la structure : {Votre but}, {votre délai}, {pourquoi le faire}

Exemple : « Perdre 8kg de gras tout en prenant 1 kg de muscle, en 3 mois, pour gommer les effets négatifs des fêtes de fin d'année et être au top pour le printemps et l'été. »

Les **actions** que vous allez prendre (ou comment vous allez y arriver) :

1. Définir mes nouveaux repas de la journée pour respecter mes objectifs de calories et protéines
2. Définir les 2 jours de la semaine lors desquels je vais m'entraîner
3. Définir où et quand je vais faire mes 30 minutes de marche rapide

Pour finir, voici quelques exemples de **défis** et leur type pour vous inspirer. Il est important de définir une durée pour chacun de vos défis :

- Remplacer pendant 2 semaines les frites par des pommes de terre cuites à l'eau – Alimentation optimale / contenu

- Ne pas manger plus d'une plaque de chocolat par semaine pendant 1 mois – Alimentation optimale / quantité
- Effectuer trois Express Trainings par semaine au lieu de deux pendant 1 mois – Express training / fréquence
- Réussir à faire 2 pompes de plus par série à la fin de chaque semaine - Express training / Nombre de répétitions

Retrouvez de nombreux autres défis et solutions pour booster votre motivation dans l'Entraînement 3D spécial malbouffe. N'hésitez également pas à me demander conseil (via [Facebook](#), [LinkedIn](#) ou contact@entrainement3d.com): définir des défis et objectifs efficaces demande de l'expérience et peut faire la différence entre succès et réussite ! Les avoir avec vous en permanence dans Trainerize est également un gros plus.

Programme ExpressFit "Gommage des fêtes de fin d'années" semaine par semaine:

Semaine 1 et 2:

Pour l'ExTrain:

Commencez avec deux ou trois sessions hebdomadaires pour les deux premières semaines. De cette manière vous n'aurez pas de peine à intercaler un jour de repos entre chaque session. Le type d'entraînement est bien évidemment important:

- Faites 1 à 2 sessions Cardio et 1 session Muscle si vous voulez surtout perdre de la graisse.
- Faites 1 session Cardio et 1 à 2 sessions Muscle si vous voulez surtout prendre du muscle.

Vous pouvez les répartir de cette façon dans la semaine :

Lundi :	Repos
Mardi :	Cardio
Mercredi :	Repos
Jeudi :	Muscle ou Cardio ou repos
Vendredi :	Repos
Samedi :	Muscle
Dimanche :	Repos

Ces sessions ne durent pas plus de 20 à 30 minutes. Elles sont donc faciles à inclure dans votre agenda probablement chargé. C'est une des clés du succès: des séances courtes seront plus faciles à gérer au quotidien et plus motivantes. L'autre avantage des entraînements que je vous propose est de pouvoir se faire à la maison. Vous ne perdrez donc pas de temps à aller et revenir dans une salle d'entraînement.

Voici le contenu de vos sessions Muscle et Cardio en fonction de votre niveau. Le descriptif de tous les exercices se trouve dans le lexique à la fin de ce guide. Pour certains, vous aurez besoins d'haltères ou d'une barre de traction. Je vous recommande d'acheter ces équipements basiques : ils vous coûteront bien moins cher qu'un abonnement au fitness et ne s'useront jamais. C'est donc un bon investissement ! Mais pour commencer vous pouvez remplacer les haltères par une bouteille

d'eau. Une autre solution est d'aller vous entraîner à l'extérieur dans un parc équipé de barre parallèle ou barres fixes.

J'utilise l'app **Trainerize** pour le coaching, elle me permet de préparer des programmes personnalisés aux besoins de mes clients. Elle leur permet ensuite de suivre les exercices en vidéos sur leur smartphone, tout en mettant à jour leur performances. Plus besoin de papier/crayon ou de lire les descriptions des exercices. C'est un énorme atout pour atteindre vos objectifs rapidement ! Contactez-moi (contact@entrainement3d.com) si vous voulez en savoir plus.

Débutant Muscle:

1. Echauffement : 3 minutes (**cette vidéo montre les mouvements à effectuer:**
<https://www.youtube.com/watch?v=AnkQ6k7ZbBc>)
2. Tronc – Dos rond – 1 minute
3. Tronc – Le chat – 1 minute
4. *Repos (1 minute)*
5. Bras – Biceps : Curls - Maximum de répétitions
6. Bras – Triceps : Pompes avec mains surélevées - Maximum de répétitions
7. *Repos*
8. Jambes – Quadriceps : Squats - Maximum de répétitions
9. Jambes – Ischios/fessiers : soulevé des hanches (hip raise) - Maximum de répétitions
10. *Repos*
11. Tronc – Abdos : Crunchs – Maximum de répétitions
12. Tronc – Dos/partie supérieure : Extension du buste - Maximum de répétitions
13. *Repos*
14. Tronc – Gainage : Planche – 1 minute
15. Bras – Pompes avec mains surélevées - Maximum de répétitions
16. *Repos*
17. Jambes – Quadriceps - Squats - Maximum de répétitions
18. Jambes – Ischios : Fentes - Maximum de répétitions
19. *Repos*
20. Tronc – Dos/partie inférieure : Extension des jambes inversées – Maximum de répétitions
21. Tronc – Gainage : Planche – 1 minute

Débutant Cardio:

1. Echauffement : 3 minutes (**cette vidéo montre les mouvements à effectuer:**
<https://www.youtube.com/watch?v=AnkQ6k7ZbBc>)
2. Jumpin jacks : 1 min
3. Squats : 1 min
4. Half Burpees : 1 min
5. Fentes : 1 min
6. *Repos : 30 secondes*
7. Climbers : 1m
8. Jumpin jacks : 1 min
9. Fentes inversées : 1m
10. Quarter Burpees : 1 min
11. *Repos : 30 secondes*
12. Climbers : 1 min
13. Jumpin jacks : 1 min
14. Fentes : 1 min
15. Squats: 1 min
16. *Repos : 30 secondes*
17. Quarter burpees: 1m
18. Jumpin jacks : 1 min
19. Fentes: 1 min
20. Crunchs : 1 min
21. *Repos : 30 secondes*
22. Squats : 1 min
23. Half burpees: 1 min

Alternative: 30 minutes de course (ou natation), 45 minutes de vélo ou une heure de marche rapide.

Sportif Muscle:

1. Echauffement : 3 minutes (**cette vidéo montre les mouvements à effectuer:**
<https://www.youtube.com/watch?v=AnkQ6k7ZbBc>)
2. Tronc – Abdos : Crunchs – Maximum de répétitions
3. Tronc – Abdos : Extension des jambes – Maximum de répétitions
4. *Repos (1 minute)*
5. Bras – Biceps : Tractions horizontales – Maximum de répétitions
6. Bras – Triceps : Pompes normales – Maximum de répétitions
7. *Repos*
8. Jambes – Quadriceps : Squats – Maximum de répétitions
9. Jambes – Ischios/fessiers : Hip raise pieds surélevés – Maximum de répétitions
10. *Repos*
11. Tronc – Abdos : Crunchs obliques – Maximum de répétitions
12. Tronc – Dos/partie supérieure : Extension du buste – Maximum de répétitions
13. *Repos*
14. Bras – Biceps : Tractions verticales – Maximum de répétitions
15. Bras – Triceps : Pike push ups – Maximum de répétitions
16. *Repos*
17. Jambes – Quadriceps : Squats une jambe – Maximum de répétitions
18. Jambes – Ischios : Fentes – Maximum de répétitions
19. *Repos*
20. Tronc – Dos/partie inférieure : Extension des jambes inversées – Maximum de répétitions
21. Tronc – Gainage : Planche superman – 1 minute

Sportif Cardio:

1. Echauffement : 3 minutes (**cette vidéo montre les mouvements à effectuer:**
<https://www.youtube.com/watch?v=AnkQ6k7ZbBc>)
2. Jumpin jacks : 1 min
3. Squats : 1 min
4. Half Burpees : 1 min
5. Fentes : 1 min
6. *Repos : 30 secondes*
7. Climbers : 1m
8. Jumpin jacks : 1 min
9. Fentes inversées : 1m
10. Burpees : 1 min
11. *Repos : 30 secondes*
12. Climbers : 1 min
13. Jumpin jacks : 1 min
14. Sauts groupés : 1 min
15. Squats: 1 min
16. *Repos : 30 secondes*
17. Quarter burpees: 1m
18. Jumpin jacks : 1 min
19. Fentes: 1 min
20. Crunchs : 1 min
21. *Repos : 30 secondes*
22. Squats : 1 min
23. Burpees: 1 min

Alternative: 30 minutes de course (ou natation), 45 minutes de vélo ou une heure de marche rapide.

Pour l'Alimentation Optimale:

Préparez vos repas de façon à ne pas dépasser l'objectif de calories fixé, tout en absorbant la quantité de protéines recommandée et en appliquant le principe n°5 de l'Alimentation Optimale expliqué en détails dans l'Entraînement 3D spécial Malbouffe : Respectez la combinaison protéines / féculents / légumes aussi souvent que possible pour vos repas principaux, tout en appliquant la règle des 3 zones.

Pour le Mental d'acier:

Intéressons-nous maintenant à votre motivation. Idéalement un défi orienté *Alimentation Optimale* et un *Express Training* avec comme échéance la fin de la deuxième semaine : souvenez-vous, c'est la combinaison de votre activité physique et d'une nutrition équilibrée et maîtrisée qui vous permettront d'obtenir des résultats rapides. Ne visez pas trop haut pour les deux premières semaines : d'une part les résultats peuvent arriver avec un petit délai, vous risqueriez alors d'être déçu et de perdre inutilement votre motivation, d'autre part la réussite des premiers défis vous donnera un véritable boost de motivation pour attaquer les semaines suivantes.

Vous pouvez appliquer directement les défis identifiés lors de la préparation de votre objectif SMART, ou définir des « sous-défis » avec comme échéance la fin de la première ou 2^{ème} semaine.

Si vous atteignez ces défis, accordez-vous une récompense, comme un aliment qui vous fait vraiment plaisir.

Semaine 3 à 12:

ExTrain :

Si ce n'était pas encore le cas, il est temps de passer à 3 sessions par semaine.

- Ajoutez une session Cardio si vous voulez perdre du poids plus vite
- Ajoutez une session Muscle si vous voulez accélérer votre prise de masse

Vous pourrez ajuster au fil des semaines, voir passer à 4 sessions par semaine pour mettre l'accent sur le développement musculaire ou la perte de graisse. En revanche il ne sera plus possible d'assurer un jour de repos entre chaque session. Il devient donc capital de focaliser vos entraînements sur certaines parties du corps, au moins en alternant haut et bas du corps.

Faites attention à mesurer vos résultats: S'ils sont suffisant, gardez le même programme (vous pouvez même rester à 2 sessions si vous êtes vraiment content des résultats). Mais s'ils sont **insuffisants**, passez à 3 ou 4 sessions par semaine.

Faites également varier les exercices en les changeant ou en effectuant des variantes plus difficiles, cela évitera la lassitude. Le lexique des exercices vous proposera de nombreuses alternatives, essayez-les ! C'est particulièrement important pour les sessions Muscle : vous ne devriez pas dépasser 10 répétitions pour chaque exercice.

Si le programme « Débutant » devient trop simple, passez au « Sportif ». Si le « Sportif » devient trop simple, bravo ! Vous avez atteint un très bon niveau. Contactez-moi (contact@entrainement3d.com): Je me ferai un plaisir de vous préparer un programme personnalisé qui vous permettra de continuer à progresser... et à transpirer 😊

Alimentation Optimale :

Continuez à appliquer le programme des semaines 1 et 2. Mais si votre prise de masse musculaire n'est pas satisfaisante après 4 semaines, augmentez les quantités de protéines (sans dépasser 2x votre poids en grammes de protéines par jour, si par exemple vous faites 80kg, ne dépassez pas 160g de protéines par jour). Si votre perte de graisse n'est pas satisfaisante, réduisez la taille des portions. Mangez par exemple dans des assiettes plus petites et ne vous réservez pas. Autre solution: Vous pouvez vous accorder un Bonus calories tous les 2 jours uniquement ou manger des féculents à midi mais pas le soir.

Comme pour les exercices, faites varier les repas: la lassitude est le plus gros risque d'échec sur la longueur! Essayez différentes sortes de mueslis, de yoghourts, de fruits, de féculents et de sources de protéines.

Mental d'Acier :

En parlant de lassitude, 9 semaines c'est relativement long. Le facteur clé de succès va donc être de maintenir votre motivation à l'aide de défis adaptés. Continuez à réfléchir à ce qui vous motive, aux aspects de votre morphologie que vous voulez développer et aux activités physiques que vous préférez. Utilisez les sources de motivation extrinsèques si vous manquez d'imagination et surtout

restez ambitieux ! N'oubliez pas non plus de faire un bilan régulièrement et d'adapter votre programme en fonction de vos progrès. Il y a plusieurs moyens de mesurer vos résultats :

- *Votre poids* : Vous pouvez vous peser une fois par semaine pour mesurer vos progrès. C'est une bonne technique si vous cherchez surtout à perdre de la graisse. Mais attention, le muscle pèse plus lourd que le gras. La balance n'est donc pas votre alliée si vous cherchez à prendre du muscle : vous pourriez être déçu du nombre affiché alors que vous progressez !
- *Vos dimensions* : Tour de bras, tour de taille, tour de tout ce que vous aimeriez améliorer... C'est une bonne solution quels que soient vos objectifs. Souvenez-vous aussi que vous ne pouvez pas choisir où vous allez perdre de la graisse. Vous pourriez par exemple perdre 1kg de gras, sans modifier votre tour de cuisse (si c'est la partie que vous voulez améliorer).
- *Les habits* : Vous rêvez d'entrer à nouveau dans un costume ou tailleur bien précis ? Essayez-le une fois par semaine pour voir si vous vous approchez du but. C'est une bonne solution uniquement si vous cherchez à perdre de la masse grasse.
- *Le miroir* : La plupart d'entre nous veut améliorer son aspect extérieur, en particulier avant d'aller à la plage. Si c'est votre cas, je vous recommande de vous prendre en photo régulièrement devant votre miroir en maillot de bain ou sous-vêtements (de face et de côté). Ce sera le meilleur moyen de voir les résultats apparaître. Ce sera également une source de motivation bien plus forte que de voir un nombre diminuer sur une balance.

Le plus important sera de mettre à jour vos objectifs chaque semaine. Si vous avez atteint ceux des premières semaines, vous pouvez les rendre plus difficiles, ou en changer. Si par exemple votre objectif Alimentation Optimale était de *"ne pas manger de chocolat plus d'un jour par semaine"*, vous pouvez le faire évoluer à *"ne pas manger de chocolat cette semaine"*. L'autre solution est d'ajouter un nouvel objectif... tout en gardant l'ancien: *"ne pas manger de chocolat plus d'un jour par semaine et ne pas boire de boissons sucrées plus d'un jour par semaine"*. Pour le défi Express Training cela dépend de la difficulté que vous avez eu à faire vos séances des semaines 1 et 2. Faire une session supplémentaire est déjà un défi en soit. Mais si cela vous semble facile, vous pouvez ajouter un défi lié aux exercices: nombre de répétitions, durée des sessions, etc...

Voici quelques exemples à adapter en fonction de votre progression:

Alimentation optimale: Supprimer l'alcool durant les jours "ouvrables" (du lundi au vendredi), ou même uniquement le samedi ou le dimanche.

ExpressTraining:

- Faire un squat sur une jambe
- Trouver un endroit extérieur que vous aimez et où vous pouvez vous entraîner

Si vous atteignez vos objectifs, continuez à vous accorder une récompense, comme un repas au restaurant.

Semaine 13 et 14 :

Le sprint final ! La fin du programme approche, cela doit décupler votre motivation et vous pousser à vous surpasser. Il est donc temps d'être strict et de respecter vos ExTrains hebdomadaires, vos quantités de protéines / calories et de fixer vos derniers défis. A ce stade, la plus grosse difficulté est en général de maintenir le rythme des semaines précédentes, voire de l'augmenter : la fatigue ou la lassitude peuvent apparaître et vous pousser à vous relâcher. Mais vous allez tenir bon ! Car c'est justement le meilleur moment pour tout donner et finir en beauté.

Alimentation optimale / ExTrain / Mental d'acier

Appliquez le même raisonnement qu'à la semaine 3 et ajoutez une session supplémentaire d'ExTrain si vous n'êtes pas satisfait de vos résultats. Adaptez également votre alimentation si nécessaire: réduisez les calories et/ou augmentez les protéines.

Changez légèrement les exercices en effectuant des variantes plus difficiles et fixez vos derniers défis de façon à ce qu'ils vous motivent vraiment!

Si vous avez concrétisé vos bonnes résolutions, accordez-vous une récompense à la hauteur ! Et si elles ne sont pas atteintes ? Vous pouvez quand même être fier de vous, le plus important est d'analyser pourquoi elles n'ont pas été atteintes. Avez-vous vraiment suivi le programme ? L'objectif était-il trop ambitieux ? Je vous recommande de faire appel à un coach (plus d'infos [en cliquant sur ce lien](#)) si vous avez de la peine à comprendre ce qui n'a pas marché : Perdre du poids et/ou prendre du muscle n'est pas si facile (sinon tout le monde aurait un physique de rêve), un conseil externe peut souvent aider à trouver la solution qu'il vous faut.

Semaine 15 :

Comment ça semaine 15 ? Le programme n'est pas terminé ? Si, mais ça ne veut pas dire que tout s'arrête. Accordez-vous trois jours de repos et mangez quelques aliments qui vous font plaisir (sans engloutir 3 cheesecakes ! Il faut rester un peu raisonnable car un changement de rythme trop brusque pourrait pousser votre corps à stocker un maximum de graisse).

Vous pouvez également prendre quelques minutes pour savourer la fin du programme : Bravo, vous avez relevé le défi ! Profitez également de ce break pour faire le bilan de ces 3 mois : qu'est-ce qui vous a plu et a bien marché ? Qu'est ce qui a été particulièrement pénible ou que vous auriez pu faire différemment ? Vos résultats sont-ils à la hauteur de vos attentes ? Pour finir décidez du programme suivant (Pressé, Motivé ou Patient, décrits dans [l'Entraînement 3D spécial malbouffe](#)) et redémarrez sans attendre d'avoir repris du poids et perdu votre condition physique ! Si vous avez de la peine à démarrer, choisissez le mode Patient qui sera plus facile à tenir sur le long terme.

Checklist quotidienne :

Voici un résumé de vos objectifs quotidiens sous forme de checklist. Imprimez-la et remplissez-la chaque jour. La meilleure solution reste de passer par Trainerize qui permet d'avoir ces objectifs sur votre smartphone. Contactez-moi (contact@entrainement3d.com) si vous aimeriez en savoir plus.

Alimentation :

- Ne pas dépasser mon quota de calories
- Atteindre mon quota de protéines
- Ne pas boire de boisson sucrée
- Prendre un repas sans féculents
- Appliquer la règle des 3 zones de l'assiette
- Manger mon Bonus calories
- Atteindre mon défi personnalisé

Exercice physique :

- Effectuer 30 minutes de marche rapide
- Effectuer une session d'entraînement Muscle / Cardio
- Être essoufflé au moins une fois pendant la journée
- Atteindre mon défi personnalisé

Conclusion :

Vous êtes maintenant au bout de ce guide « spécial fêtes de fin d'année ». Vous savez tout ce qu'il y a à savoir pour perdre du poids durablement et réaliser vos bonnes résolutions. Comme vous avez pu le voir, il n'y a pas de recette miracle, car il n'y en a pas besoin ! Ne croyez pas tous les régimes soi-disant magiques qui mettent en avant un programme strict, basé sur la privation et une recette spéciale : le bon sens et la volonté sont vos meilleurs alliés !

Il est maintenant temps de vous mettre au travail : Identifiez vos repas équilibrés de la semaine, achetez les ingrédients nécessaires, cachez les aliments nocifs et faites votre première session d'entraînement. Si vous avez besoin de plus de conseils, n'hésitez pas à consulter les 2 versions de l'Entraînement 3D, elles vont plus loin dans les détails de chaque dimension.

Je suis également à disposition pour vous coacher individuellement et vous aider à atteindre vos objectifs : la meilleure des méthodes ne remplacera jamais les conseils personnalisés d'un coach ! Alors n'hésitez pas à me contacter via [Facebook](#), [LinkedIn](#) ou contact@entrainement3d.com. Vous trouverez plus de détails sur entrainement3d.com

Il me reste à vous souhaiter une bonne année, remplie de succès dans la concrétisation de vos bonnes résolutions !

Cordialement,

Lionel, responsable coaching Entraînement3D



Lexique des exercices

Les pompes, push-ups ou appuis-faciaux :

Position de départ : 

Corps droit face au sol, en appui sur les bras tendus. Vos mains sont écartées de la largeur de vos épaules et à hauteur de vos pectoraux. Les pieds peuvent être joints ou légèrement écartés.

Mouvement : 

Fléchissez les bras pour rapprocher votre buste du sol, sans qu'il ne le touche, puis poussez sur les bras pour revenir à la position de départ sans avoir les bras totalement tendus. En mode Muscle vous allez faire peu de répétitions, 10 au maximum. Mais elles seront lentes et contrôlées : visez le rythme 4-2-4. Si vous n'arrivez pas à en faire 6, surélevez **vos mains**. Si vous arrivez à en faire plus de 10, surélevez **vos pieds**. Dans les deux cas le bord d'un canapé ou d'un lit fera parfaitement l'affaire. Il existe également de nombreuses alternatives, présentées plus bas, pour pimenter l'exercice et éviter qu'il devienne ennuyeux.



Alternatives : 

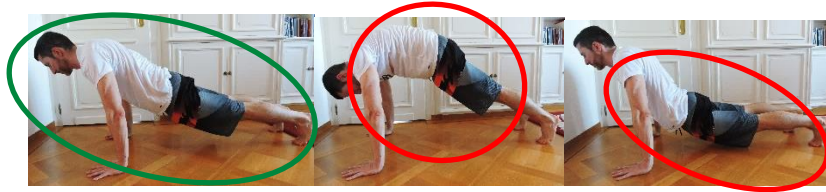
Nous avons déjà vu que vous pouvez jouer sur le niveau de difficulté en modifiant la hauteur de vos pieds et mains. Mais vous pouvez également varier les muscles impliqués en déplaçant vos mains. Par exemple en partant d'une position avec les bras écartés vous sollicitez plus la partie latérale des pectoraux. En posant vos mains de plus en plus « basses », donc de plus en plus proches de vos hanches, vous augmenterez énormément la difficulté et entraînerez le bas de vos pectoraux.

Une variante intéressante pour faire des pompes discrètement, quasiment n'importe où et n'importe quand, est de faire des pompes à une main, penché contre un mur. Cela fait partie des exercices que vous pouvez faire au travail (dans une salle de réunion déserte à midi par exemple).

Conseils du coach : 

- Gardez le dos, la nuque et vos jambes bien droits et alignés pendant l'exercice, comme si on devait poser une planche sur votre corps. Filmez-vous durant l'exercice pour vérifier votre position.
- Vos jambes doivent être très légèrement fléchies pour ne pas crisper vos genoux et générer des douleurs sur le long terme.
- Ne tendez pas totalement les bras (hyper extension du coude) lorsque vous revenez à la position de départ.

- Ne posez pas les genoux par terre si les pompes normales sont trop difficiles, surélevez plutôt les mains : vous vous habituerez à faire le bon mouvement mais avec une charge plus faible. Votre gainage en bénéficiera aussi, alors que ce n'est pas le cas avec les genoux au sol.



- *La première photo montre l'alignement entre le dos, les cuisses et la nuque. Conservez-le durant tout l'exercice. Les suivantes montrent deux erreurs classiques : Cambrer le dos et incliner la nuque.*

Les handstand push-ups :

Cette variante des pompes de base mérite qu'on s'y attarde. Certains les appellent Sangoku push-ups en référence au manga dragon ball : le héros en faisait des centaines avec une gravité monstrueuse... Ici il va plutôt être question d'arriver à en faire quelques-unes. Mais en quoi consiste ce mouvement ? Tout simplement à faire des pompes à la verticale, la tête en bas, avec ou sans le support d'un mur. Et pourquoi se lancer là-dedans ? Simplement car c'est la variante la plus difficile des pompes et qu'elle vous permettra de faire gonfler vos triceps et vos épaules comme jamais ! Et ça ne s'arrête pas là, les muscles stabilisateurs du tronc, ainsi que les fessiers sont mis à contribution lors de ce mouvement, ce qui le rend particulièrement complet. En revanche vous n'allez pas y arriver du premier coup ! Mais rassurez-vous, je vais vous expliquer les différentes étapes pour progresser rapidement. Il y a essentiellement un exercice qui vous mènera à votre objectif : Les *pike push ups*, qui ne sont rien d'autre que des pompes « fesses en l'air ». Au lieu d'avoir le corps droit et presque parallèle au sol, vous allez rapprocher vos pieds de vos mains pour qu'il y ait un angle entre le bas et le haut de votre corps. C'est ensuite en augmentant la difficulté des pike push ups que vous arriverez aux handstand pushups. Voici les variantes qui vous mèneront au succès :

- Pike push ups (au moins 10 rep.)
- One leg pike push ups (une jambe tendue en l'air)
- Pike push ups pieds surélevés
- One leg pike push ups pieds surélevés
- Push ups pieds au mur, de plus en plus haut, jusqu'à être proche de la verticale
- Pour les motivés : Push ups pieds au mur, un pied en l'air
- Pour les très motivés et doués : Handstand push ups sans support

Cette progression rend l'exercice beaucoup plus motivant et intéressant que les pompes traditionnelles. Quant aux résultats, vous verrez par vous-même : ils valent largement ceux que vous obtiendriez en allant au fitness. Voici donc comment réaliser parfaitement les :

Pike push ups

Position de départ : 

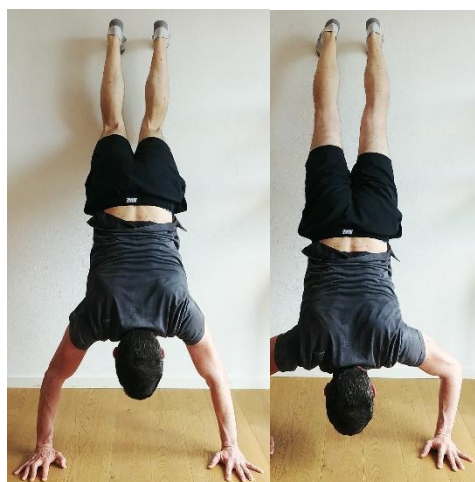
Mains au sol, en appuis sur l'avant des pieds (talon relevé) de façon à ce que votre corps fasse un angle droit. La nuque est droite.

Mouvement : 

Fléchissez les bras pour rapprocher votre **front** du sol, sans qu'il ne le touche, puis poussez sur les bras pour revenir à la position de départ sans avoir les bras totalement tendus.

Alternatives : 

Une fois que vous atteignez les 10 répétitions, tendez une jambe en l'air. Dès que cela devient trop facile, surélevez vos pieds comme pour les pompes normales (avec un ou 2 pieds en appui). Vous pourrez ensuite prendre appui contre un mur tout en augmentant la hauteur de vos pieds au fur et à mesure de vos progrès : plus les pieds sont hauts, plus c'est difficile. Une fois que vous êtes quasiment à la verticale, vous pouvez décoller un pied du mur... puis les 2 ! A ce stade, faites l'exercice sur un tapis d'entraînement au cas où vous partiriez en avant et préparez-vous à faire une roulade en fléchissant les bras plutôt que de tomber comme une planche.



Petite astuce lorsque vous appuyez vos pieds contre un mur : commencez avec les jambes légèrement fléchies et tendez-les lorsque vous descendez (et fléchissez-les à nouveau en remontant) : cela évitera de devoir faire glisser vos pieds contre le mur.

Si vous visez la version sans le support du mur, je vous recommande d'entraîner également votre équilibre en restant le plus longtemps possible en position de pièce droite (handstand).

Regardons maintenant un autre exercice essentiel pour les triceps et les pectoraux :

Les extensions verticales ou dips :

Position de départ : 

Trouvez une chaise sans accoudoirs ou avec des accoudoirs suffisamment solides pour supporter votre poids, vous pouvez aussi vous mettre au bord d'un canapé. Posez vos mains sur le bord de la chaise/les accoudoirs/le bord du canapé à hauteur de vos hanches, comme si vous vouliez vous asseoir mais avec les jambes tendues devant vous et les pieds posés par terre (ou sur un support surélevé). Personnellement j'utilise les poignées de mon banc à lombaire et je fléchis les jambes pour garder les pieds en l'air, c'est parfait ! Attention : Vérifiez bien avant de commencer que votre support ne va pas basculer vers l'avant ou casser au moment où vous faites l'exercice !

Mouvement : 

Fléchissez les bras (en descendant), arrêtez-vous avant de toucher la chaise ou le sol, puis poussez sur les bras pour les tendre à nouveau et revenir à la position de départ. Là encore, gardez les bras légèrement fléchis pour continuer à solliciter vos muscles et ne pas vous reposer sur vos articulations.



Alternatives : 

- Lestez votre corps pour augmenter la difficulté. Un sac à dos rempli de bouteilles d'eau fera très bien l'affaire.
- *Single bar dips* : si vous trouvez une barre fixe, posez vos deux mains dessus devant vous en conservant l'écartement des épaules et faites le même mouvement. C'est particulièrement efficace pour le bas des pectoraux.

Conseils du coach : 

- Pour éviter toute douleur, gardez la tête droite, fixez un point devant vous et ne regardez pas le sol ou vos pieds.

Acher push ups :

Descendez sur un bras tout en tendant l'autre, puis remontez et descendez sur l'autre bras. Vous devriez vite comprendre la raison du nom.



- Vous pouvez également jouer sur l'axe vertical **en plaçant vos mains plus basses** (mais avec un écartement normal). Par exemple au niveau du bas du sternum. Vous pouvez même aller jusqu'à la hauteur du nombril mais ça va commencer à devenir difficile !

Les chest fly on (resserrements des bras)

Cet exercice nécessite deux poids (bouteilles d'eau, haltères, ...) :



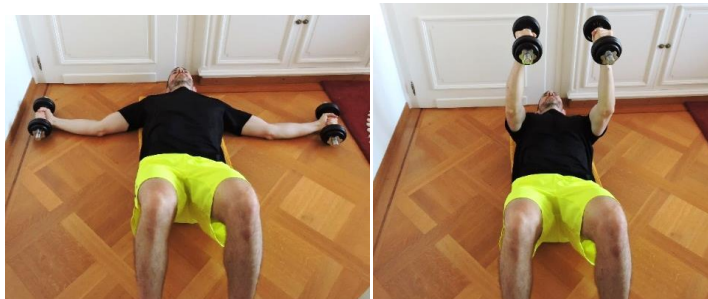
Position de départ :

Couchez-vous sur le dos, idéalement sur un banc de musculation ou en surélevant votre dos à l'aide d'un tapis plié en 2. Saisissez un altère dans chaque main, tendez les bras et écartez les bras au maximum sans que les haltères touchent le sol.



Mouvement :

Bras presque tendus, ramenez vos mains au-dessus de vos épaules. Chacun de vos bras doit effectuer un quart de cercle. Revenez ensuite à la position de départ.



Alternatives :

- **Variez l'angle de départ entre vos bras et votre corps.** Le mouvement de base consiste à avoir les bras et le tronc perpendiculaires. Vous pouvez démarrer avec les bras légèrement vers le bas ou vers le haut.

- **Démarrez avec les bras tendus derrière votre tête dans l'alignement du corps** et ramenez les au-dessus de votre torse. Cette variante se focalise plutôt sur le bas des pectoraux.



Conseils du coach :

- **Maitrisez la redescente**, ne laissez pas retomber vos bras
- **Levez les 2 haltères en même temps et n'allez pas trop loin** : inutile de les faire se toucher au-dessus de votre torse. Il n'y a plus d'effort dès que vous dépassez la hauteur de vos épaules.
- **Augmentez les poids** si l'exercice devient trop facile
- **Gardez la tête appuyée sur le sol et fixez un point devant vous**
- **Gardez les jambes fléchies** avec les pieds posés par terre
- **Gardez les bras légèrement fléchis durant tout l'exercice**, mais ne changez pas l'angle de votre coude, sinon l'effort sera au niveau des biceps et pas des pectoraux.

Développé militaire :



Position de départ :

Assis ou debout, le dos bien droit, prenez un altère dans chaque main et tenez les devant vous, dos de la main face à vous.



Mouvement :

Tendez les bras vers le ciel avec les haltères dans les mains puis redescendez jusqu'à avoir les mains au niveau des épaules.



Alternatives :



- Si vous avez un banc inclinable vous pouvez vous coucher dessus sur le dos et transformer le développé militaire en *développé incliné* ou *développé couché* (banc à plat). Plus vous vous rapprochez de l'horizontale, plus vous solliciterez les pectoraux.



Conseils du coach :

L'exercice est simple et efficace. Mais faites quand même attention à :

- **Ne pas tendre totalement les bras** pour épargner vos coudes
- **Fixer un point devant vous** pour garder la nuque droite
- **Garder le dos droit et les genoux légèrement fléchis**

Voici déjà de quoi donner forme à vos triceps. Consultez mes vidéos pour voir d'autres alternatives.

Les tractions :



Position de départ :

Attrapez une barre à laquelle vous pouvez vous suspendre. Gardez une distance entre vos mains équivalente à la largeur de vos épaules. La première fois, vérifiez que la barre supporte votre poids en décollant doucement les pieds du sol.



Mouvement :

Fléchissez les bras pour amener votre menton à la hauteur de la barre, puis redescendez sans tendre totalement les bras.



Alternatives :

- Variez la position des mains sur la barre : plus vous les écartez, plus vous solliciterez vos grands dorsaux.
- Variez la prise de la barre en pronation ou supination (dos de la main dans votre direction ou à l'opposé), voir latérales.

- Gardez les jambes tendues à angle droit avec votre corps pour entraîner en même temps les abdos.



Conseils du coach :

- Contrôlez la montée et la redescente : ne bougez pas dans tous les sens pour monter et ne vous laissez pas retomber.
- Gardez la nuque droite et ne vous crispez pas.
- Pour une exécution parfaitement propre, gardez le corps droit à la verticale.
- Voici comment rendre l'exercice plus accessible pour les débutants :
 - Faites l'exercice en mode statique ou négatif : faites un petit saut pour prendre de l'élan et fléchir les bras jusqu'à avoir le menton au niveau de la barre. Essayez ensuite de **garder la position** (statique) et/ou de **redescendre le plus lentement possible** (négatif). Cette technique peut également être utilisée en fin de série pour faire quelques tractions en plus. Sinon, essayez...

Les tractions horizontales

Cette variante est particulièrement intéressante pour les débutants. Elle permet également de solliciter la partie supérieure des grands dorsaux alors que les tractions verticales mobilisent plutôt la zone inférieure



Position de départ :

Trouvez une barre horizontale relativement basse (hauteur de vos hanches). Un manche à balais posé sur deux dossiers de chaise fera l'affaire, mais vérifiez que le tout est stable. Suspendez-vous sous la barre, avec vos pieds en avant et le corps droit, quasiment parallèle au sol. Vos bras forment presque un angle droit avec votre buste et vos jambes.



Mouvement :

Fléchissez les bras pour rapprocher votre poitrine de la barre puis redescendez.



Alternatives :

Variez l'angle entre vos bras et la barre pour que votre corps soit un peu plus vertical pour faciliter l'exercice, ou plus horizontal pour augmenter la difficulté et muscler l'arrière de vos épaules.



Conseils du coach :

Comme pour les tractions : ne vous crispez pas et contrôlez le mouvement.



Le “dos rond”:

Position de départ : 

A quatre pattes, genoux et main au sol, le dos et la nuque alignés à plat, le regard tourné vers le sol.



Mouvement : 

1. Rentrez la tête entre les épaules tout en faisant une extension du dos et des épaules au maximum (sans que cela génère de douleurs).
2. Sortez la tête, regardez le ciel, tout en creusant le dos et les épaules pour faire un arrondi dans le sens opposé



Conseils du coach : 

- Le mouvement doit être lent et contrôlé
- Mobilisez aussi bien le haut du dos, les omoplates, les épaules et les lombaires
- Restez en extension sans bouger pendant 3 secondes lorsque vous avez le dos bombé/creusé au maximum
- Inspirez en bombant le dos, expirez en creusant le dos
- Si vous ressentez des douleurs, faites le mouvement avec une amplitude plus faible. Si les douleurs persistent, arrêtez l'exercice

Le “chat”:

Position de départ : 

A quatre pattes, genoux et main au sol, le dos et la nuque alignés à plat, le regard tourné vers le sol.



Mouvement :

1. Rentez la tête entre les épaules tout en faisant une extension du dos et des épaules au maximum (sans que cela génère de douleurs).
2. Ramenez ensuite vos fesses contre vos talons tout en gardant le dos bombé
3. Avancez tout votre buste en avant tout en creusant votre dos en regardant le ciel. Vos épaules doivent être devant vos mains et vos hanches doivent presque toucher le sol
4. Revenez à la position 1.



Conseils du coach :

- Faites un mouvement fluide et continu. Pensez que vous êtes un chat !
- Faites une brève pause (1-2) en extension pour chacune des 3 positions
- Si vous ressentez des douleurs, faites le mouvement avec une amplitude plus faible. Si les douleurs persistent, arrêtez l'exercice

Burpees

C'est un des exercices favoris des pratiquants de CrossFit ou de spartan race. Les burpees sont particulièrement complets et exigeants. Vous allez donc probablement développer une relation amour-haine avec eux : ils vont vous faire perdre vos réserves de graisse à une vitesse impressionnante, mais au prix d'efforts importants ! Le mouvement est un mélange de pompes et squats sautés, décomposons les différentes phases.

Position de départ :

Debout, tout simplement, pieds écartés à largeur d'épaules.

Mouvement :

1. Descendez en position de squat et posez les paumes de vos mains au sol devant vos pieds.
2. Lancez vos jambes en arrière de manière à arriver en position de pompes
3. Faites une pompe sans poser les genoux au sol
4. En remontant, faites un saut pour ramener vos pieds le plus près de vos mains et vous retrouver en position de squats
5. Remontez de manière explosive et faites un saut pieds joints, corps droit, jambes tendues et mains en l'air au-dessus de votre tête



Alternatives :

- Tout ce qui vous passe par la tête ! Voir les « *Super burpees* »

Conseils du coach :

- Décomposez bien chaque mouvement et ne vous aidez pas en posant les genoux par terre ou en cambrant le dos.
- Pensez à bien respirer et soyez explosif !

Si les burpees sont trop difficiles, ou si vous voulez entrainer une partie plus précise de votre anatomie, les quarter (quart en anglais) ou half (demi) burpees sont ce qu'il vous faut.

Quarter burpee

Le mouvement représente la flexion/extension des jambes en position de pompes que l'on fait durant les burpees, on peut le voir comme un climbers pieds joints.

Alternatives :

Side quarter burpees : le nom est long mais le principe est simple. Au lieu de ramener vos pieds joints sous votre poitrine, vous allez les ramener à côté de votre main gauche/droite pour entraîner vos obliques. Vous pouvez ensuite faire des séries de 3 en ramenant vos pieds à gauche, au milieu et à droite.

Half burpee

L'idée est d'exécuter uniquement une partie du mouvement de base. Il y a alors deux possibilités :

1. Pompe + quarter burpee
2. Quarter burpee + squat sauté

Super burpee

Laissez place à votre imagination pour enrichir le mouvement de base avec d'autres exercices pour le rendre plus intense / complet / fun ! Vous pouvez par exemple exécuter 2 climbers lorsque vous êtes en position de pompe, ramener vos genoux vers votre buste durant le saut, ou attraper une barre fixe au sommet du saut et enchaîner avec une traction. Les Super burpees sont parfaits pour éviter la lassitude.

Les sauts

Voici un exercice largement sous-estimé ! Les sauts (et la corde à sauter) ne sont pas très populaires actuellement. Pourtant il n'y a pas mieux pour faire grimper votre rythme cardiaque et brûler des calories en masse. Toutefois, même si c'est un mouvement ultra basique et évident, il y a certaines manières de le faire pour entraîner la totalité de vos jambes et ne pas fatiguer vos articulations.

Les sauts groupés : Debout, pieds écartés à largeur d'épaules, faites un saut à la verticale. Une fois en l'air, ramenez vos genoux vers votre poitrine, ou au contraire vos talons vers vos fesses. Lorsque vous retombez, touchez le sol avec la pointe du pied en premier et en ayant les genoux légèrement fléchis pour amortir le choc.



Les sauts latéraux : Debout, pieds joints, faites un saut de côté par-dessus un obstacle (comme une chaussure). Retombez comme pour les sauts groupés.

Les squats sautés : Faites un squat normal, mais remontez de manière explosive pour enchaîner avec un saut en extension. Vous pouvez rendre l'exercice plus intense en venant toucher le sol avec une main pendant la descente, puis en tendant les bras en l'air lors du saut.

Les fentes sautées : le principe est le même que pour les squats sautés, mais avec les fentes. En revanche ne tendez pas les bras et utilisez les pour garder l'équilibre.



Les Jumpin jacks :

Voici un mouvement particulièrement intéressant à faire comme échauffement, mais vous pouvez aussi l'utiliser comme pure exercice cardio. Commencez debout, les bras tendus le long du corps. Faites ensuite un saut sur place durant lequel vous écartez les jambes tout en faisant un demi-cercle latéral avec chacun de vos bras pour les amener à la verticale.

Atterrissez les jambes écartées, puis refaites un saut durant lequel vous revenez à la position initiale.

Alternatives :

- Croisés : Au lieu de ramener vos jambes l'une contre l'autre, vous pouvez continuer le mouvement pour les croiser. C'est particulièrement utile pour muscler l'intérieur de vos cuisses.
- Frontaux : À chaque saut vous allez avancer un pied devant vous, tout en reculant l'autre (un peu comme pour les fentes sautées), tout en levant un bras à la verticale en faisant un demi-cercle devant vous.

Les Curls:

Debout, les bras tendus vers le bas en tenant les haltères (ou tout autre objet lourd), paumes des mains opposées à vous.

Mouvement :

Remontez les haltères vers votre poitrine de façon à faire un demi-cercle, puis redescendez jusqu'à avoir les bras presque tendus.



Alternatives :

Les curls prise marteau : Tournez vos mains d'un quart de tour pour avoir les paumes en direction de vos hanches. Depuis la position précédente, soulevez-les haltères verticalement comme si vous vouliez les amener sous vos aisselles.

Conseils du coach :



- Ne vous aidez pas en utilisant votre dos pour prendre de l'élan. Seuls les avant-bras doivent bouger, aussi bien à la montée qu'à la descente.

Les élévations latérales :

Cet exercice nécessite deux poids à tenir dans vos mains.



Position de départ :

Debout ou assis, les bras le long du corps



Mouvement :

Levez les deux bras de côté, en même temps, de manière à les amener à l'horizontale en faisant 2 quarts de cercles. Le mouvement s'arrête à hauteur d'épaules.



Alternatives :



- Levez les bras à tour de rôle devant vous plutôt que de côté, jusqu'à avoir le bras à la verticale. On parle alors des :

Élévations frontales



Conseils du coach :

- Pour la variante de base **ne montez pas vos mains plus haut que la hauteur de vos épaules**
- Maîtrisez la redescente, ne laissez pas retomber vos bras et **stoppez-les avant qu'ils soient totalement à la verticale**
- **Gardez les coudes légèrement** fléchis durant le mouvement
- **Ne baissez pas votre nuque**, fixez un point devant vous et gardez la tête droite.
- **Ne vous aidez pas en prenant de l'élan avec votre dos**. Le mouvement doit être régulier et contrôlé.

Les crunchs :

Vous avez probablement déjà vu cet exercice archi connu qui consiste à soulever le buste. Il reste une valeur sûre, mais il faut le faire correctement pour éviter les blessures et ne pas hésiter à passer aux alternatives lorsque vous commencez à en faire des dizaines sans effort... ou que vous souhaitez diversifier vos entraînements.



Position de départ :

Couché sur le dos, les jambes fléchies à angle droit, les pieds posés par terre à plat et les mains relevées à hauteur de la tête.



Mouvement :

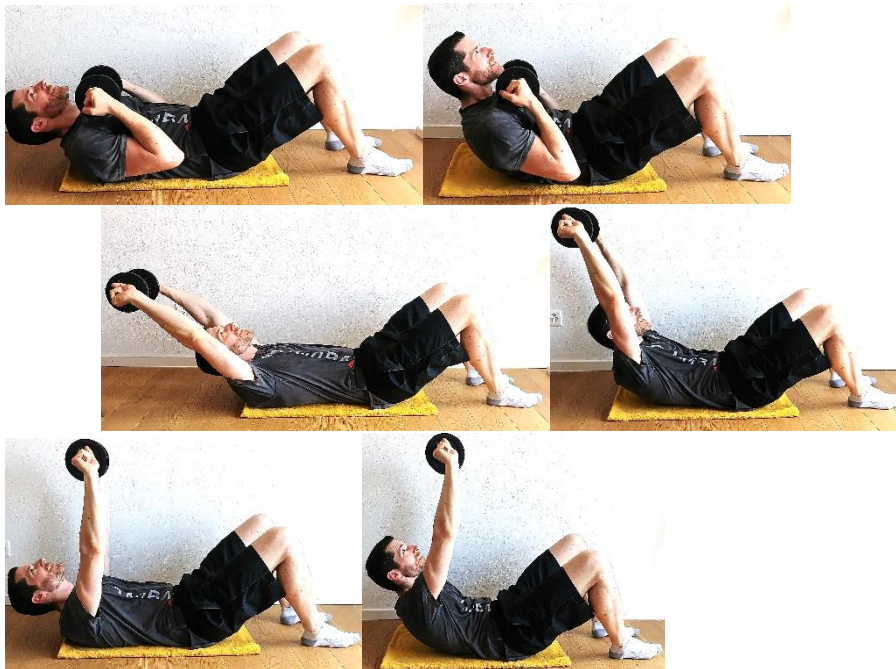
Soulevez le haut du corps en contractant la partie supérieure de vos abdos. Le mouvement consiste à « enrouler » votre ventre. Revenez ensuite à la position de départ sans reposer ni les épaules, ni la tête par terre. Les muscles doivent rester en tension durant tout l'exercice.



Alternatives : ~

Elles sont très nombreuses ! Voici mes préférées :

- Posez les mains sur votre poitrine pour rendre l'exercice plus facile. Ou au contraire, tendez les bras derrière votre tête pour augmenter la difficulté
- Tenez un poids également pour augmenter encore la difficulté
- Posez vos mollets sur un support surélevé (une chaise) ou tendez vos jambes à la verticale



Conseils du coach :

- Faites un mouvement de faible amplitude : il n'est pas nécessaire de ramener votre buste jusqu'aux genoux.
- Gardez la nuque droite et fixez un point en l'air durant tout l'exercice.
- Ne tirez en aucun cas sur votre nuque ou votre tête avec vos mains.
- Pensez au rythme 4-2-4 si l'exercice devient trop simple, la plupart des personnes font cet exercice très vite, ce qui le rend facile

Les extensions des jambes :

Position de départ : 

Couché sur le dos, jambes tendues, les mains sous les fesses (pour avoir les lombaires plaquées au sol).

Mouvement : 

Soulevez les deux jambes à la fois jusqu'à ce qu'elles soient presque à la verticale, puis redescendez-les à l'horizontale sans poser les pieds par terre.

Alternatives : 

- Si l'exercice est trop difficile, fléchissez légèrement les jambes.
- Levez une jambe à la fois en alternance avec les mains sous la tête
- Lestez vos jambes. Vous pouvez acheter des sangles lestées à attacher autour de la cheville... ou simplement mettre des chaussures lourdes, comme des chaussures de ski !



Conseils du coach : 

- L'exercice ne doit pas générer de tensions ou douleurs dans le dos. Si c'est le cas vérifiez que vos mains sont bien placées de façon à ce que vos lombaires soient plaquées au sol. Si ça continue, arrêtez l'exercice.
- Maîtrisez également la redescente et ne laissez pas tomber vos jambes
- Ne montez pas les jambes jusqu'à la verticale : la tension musculaire s'arrête et l'exercice devient moins efficace.

Le grimpeur (climbers en anglais) :

Position de départ : 

Même position que pour faire des pompes.

Mouvement : 

Montez votre genou gauche sous votre poitrine et posez votre pied à plat. Ramenez ensuite votre pied gauche en position de départ tout en faisant venir votre pied droit sous votre poitrine. Continuez à alterner comme si vous vouliez escalader un mur.



Alternatives :

- *Crossed climbers* : amenez le pied gauche vers le bras droit et ensuite le pied droit vers le bras gauche.
- *Quarter burpees* : ramenez les deux pieds à la fois sous votre poitrine

Conseils du coach :

- Gardez le dos et la nuque droits.
- Certains aiment faire l'exercice en ne posant que la pointe du pied sous le nombril... car c'est nettement plus simple ! Alors si vous voulez vraiment progresser, montez le genou plus haut et posez le pied à plat

Et enfin, pour celles et ceux qui ont déjà un certain niveau et qui veulent entraîner les abdos inférieurs et supérieurs en même temps, voici le :

Relevé buste-jambes

C'est une sorte de combinaison entre crunchs bras tendus et extension des jambes. Cet exercice assez difficile permet de solliciter la globalité des abdos.

Position de départ :

Couché sur le dos, jambes tendues avec les pieds quelques centimètres au-dessus du sol, bras tendus derrière la tête avec les épaules ne touchant pas le sol.



Mouvement :

Soulevez les jambes presque jusqu'à la verticale (comme pour l'extension des jambes), tout fléchissant le buste pour ramener vos bras proches de la verticale (comme pour des crunchs bras tendus). Votre corps doit alors former un « V ».



Alternatives :

- Utilisez des lestes pour les chevilles et tenez un poids entre vos mains
- En mode obliques : Ramenez le coude droit vers le genou gauche

Conseils du coach :

- N'utilisez ni vos bras, ni votre nuque pour vous aider

Les crossed crunchs ou crunchs obliques

Position de départ : 

C'est la même que pour les crunchs : couché sur le dos, mains derrière la tête.

Mouvement : 

Le but est de toucher un genou avec le coude du côté opposé : Contractez vos abdos tout en faisant une rotation du buste pour soulever l'épaule droite du sol. En même temps, soulevez votre pied gauche du sol et amenez votre genou gauche en direction de votre coude droit. Une fois que votre genou touche votre coude, revenez à la position de départ et enchaînez avec l'autre côté (le coude gauche vient toucher le genou droit).



Alternatives : 

- Jambes tendues : Le mouvement du buste est le même, par contre vous démarrez avec les jambes tendues parallèlement au sol. Vous ne posez donc les pieds à aucun moment de l'exercice.
- Tenez un poids dans vos mains ou attachez des lestes à vos chevilles.

Conseils du coach : 

- Gardez la nuque droite et ne vous aidez pas des mains ou des bras
- Concentrez-vous pour soulever votre buste et votre épaule en agissant sur vos abdos, le but n'est pas que ce soit votre coude qui « tire » le buste.
- Faites l'exercice lentement de manière à contrôler le mouvement

Crunchs latéraux

Position de départ : 

Couché de côté sur le sol, en appui sur un coude et les jambes tendues



coude et les jambes

Mouvement : 

Contractez les muscles latéraux de votre buste, tout en fléchissant les jambes pour approcher votre coude de vos genoux. Faites une série d'un côté, puis



buste, tout en fléchissant les jambes pour approcher votre coude de vos genoux. Faites une série d'un côté, puis

couvrir l'autre.

Alternatives :

- Lestez vos chevilles pour augmenter la difficulté

Muscler ses abdos c'est bien, que ce soit avant le ski ou avant d'aller bronzer à la plage. Mais pour éviter les déséquilibres, passons aux exercices pour le dos et commençons par...

La planche

Position de départ :

En appui sur les avant bras, maintenez tout votre corps droit.

Mouvement :

C'est très simple, il n'y en a pas ! Tenez aussi longtemps que possible.

Alternatives :

- Planche superman : Tendez un bras et levez le pied opposé
- Planche latérale : Tournez-vous pour avoir un pied et un coude au sol



Les extensions du buste / extensions de jambes inversées

Position de départ :



Couché sur le sol face contre terre, jambes tendues, bras légèrement fléchis et paumes des mains légèrement surélevées près de votre tête.

Mouvement :

Pour le milieu du dos : Soulevez légèrement le haut du corps de façon à décoller votre tête, vos épaules, votre buste et vos bras du sol. Redescendez ensuite, mais arrêtez-vous avant que votre tête et/ou vos mains touchent le sol : La tension musculaire doit être présente durant tout l'exercice. C'est un mouvement de faible amplitude, faites-le lentement avec une pause de 2 secondes en position haute.





Pour le bas du dos : Soulevez les deux jambes de façon à ne plus toucher le sol avec vos cuisses, puis redescendez sans jamais poser vos pieds.

Alternatives :

- Soulevez à la fois le haut du corps et les jambes, mais faites attention à ne pas trop cambrer votre dos.
- Pour augmenter la difficulté : Tendez les bras devant vous ou mettez des chaussures relativement lourdes (comme des chaussures de ski)
- Levez et redescendez vos jambes l'une après l'autre.
- Je ne pousse pas à la dépense, mais si vous souffrez du dos, un banc pour les lombaires vous sera vraiment utile (y compris pour les dips !)

Conseils du coach :

- Gardez la nuque droite, regardez le sol durant tout l'exercice
- Vos pieds/mains ne doivent pas décoller de plus de 10-15cm
- Si vous sentez des douleurs ou une gêne, essayez de réduire l'amplitude du mouvement. Si les douleurs persistent arrêtez.
- Faites l'exercice lentement pour éviter de trop cambrer le dos

Les squats

Très simples en théorie, les variations sont multiples ! C'est donc un nom que vous retrouverez très souvent dans les programmes.

Position de départ :

Jambes écartées à largeur des épaules. Pieds tournés légèrement vers l'extérieur



Mouvement :

Fléchissez les jambes de façon à descendre à la verticale en position accroupie. Remontez ensuite jusqu'à avoir les jambes presque tendues

Alternatives :

- Portez des poids entre vos mains pour augmenter la difficulté
- Variez l'écartement des pieds : En augmentant l'écartement vous allez plutôt entraîner l'intérieur de vos cuisses et vos fessiers.

Conseils du coach :

- Echauffez bien vos genoux avant de commencer
- Ne vous penchez pas trop en avant. Faites l'exercice à 10 cm d'un mur pour être sûr d'avoir la bonne position
- Regardez devant vous et ne cambrez pas le dos.
- Si vous avez déjà des problèmes de genoux, cet exercice n'est pas fait pour vous. Il ne ferait qu'aggraver la situation.
- Descendez aussi bas que possible !

Les squats sur une jambe

Sans surprise, vous allez toujours faire des flexions-extensions, mais en gardant une jambe en l'air (simplement fléchie ou tendue devant vous, on parle alors de « *pistol squats* »). Le squat sur une jambe a l'avantage d'entraîner également les muscles proprioceptifs qui se contractent « automatiquement », sans que vous y pensiez, essentiellement pour assurer l'équilibre. Ici ce sont les muscles proprioceptifs du genou qui sont sollicités. Cet exercice va alors également réduire le risque de blessure à ce niveau. C'est donc loin d'être une simple alternative !

Position de départ :

Debout, un pied en l'air, les bras légèrement écartés pour maintenir l'équilibre



Mouvement :

On descend et on remonte. Tout en gardant le haut du corps détendu

Alternatives :

- *Pistol squats* : tendez la jambe devant vous. Cette variante permet de descendre particulièrement bas !



- Si vous trouvez que la difficulté n'est pas suffisante, vous pouvez toujours porter des lestes

Conseils du coach :

Même si c'est un exercice difficile, vous pouvez commencer à le faire en descendant de plus en plus bas dès que vous arrivez à enchaîner 30 squats. Mais échauffez bien vos jambes et genoux, tout en gardant un support à portée de main :

- Commencez par faire 10 répétitions de petites flexions
- Pour garder l'équilibre, fixez un point devant vous pendant l'exercice
- En cas de douleur légère au genou, essayez de descendre moins bas. Si les douleurs persistent, arrêtez l'exercice.

Les fentes

Elles représentent un excellent complément aux squats et vous verrez dans la section « Cardio » qu'elles sont très efficaces pour brûler des graisses.

Position de départ :

Debout, pieds écartés de la largeur de vos épaules.

Mouvement :

Faites un grand pas en avant et fléchissez la jambe jusqu'à ce que votre genou forme un angle droit. Le genou de votre jambe arrière doit presque toucher le sol. Revenez ensuite à la position de départ et faites de même avec l'autre jambe.



Alternatives:

- Porter des poids : tenir un haltère ou porter un sac rempli de bouteilles.
- Les Fentes arrière : Faites un pas en arrière plutôt qu'en avant.
- Combiner avec d'autres exercices comme des mouvements de kickboxing/karaté. J'en parlerai dans la section Cardio. Voici un exemple :

<https://www.instagram.com/p/BAsJejeMDiK/?taken-by=lionele3d>

Conseils du coach :

- Gardez votre dos bien droit et ne vous penchez pas en avant
- Augmentez la difficulté dès que vous atteignez 40-50 répétitions.

Les extensions des hanches (hip raise)

Cet exercice très efficace est totalement focalisé sur les fessiers et ischios.

Position de départ :

Couché sur le sol avec les jambes fléchies et les pieds posés par terre devant vos fesses. Les bras sont posés au sol, tendus le long du corps.

Mouvement :

Levez les hanches de façon à décoller les fesses du sol et à avoir les cuisses alignées avec le haut du corps. Redescendez les fesses sans toucher le sol.



Alternatives : 

- Surélevez vos pieds (par exemple en les posant sur un canapé). Plus vous mettez vos pieds haut, plus l'exercice sera difficile.
- Gardez un pied par terre et tendez l'autre jambe au-dessus du sol.
- Lestez la jambe tendue.

Conseils du coach : 

- Montez vos hanches jusqu'à avoir votre ventre et vos cuisses alignés.
- Gardez la tête posée au sol durant tout l'exercice.