



**EBOOK**

**S E C H E  
I M M E R S I O N**

## **Mentions légales – SÈCHE IMMERSION**

---

Le livre Seche IMMERSION a été rédigé par Thomas Ceolin & Aziz Brahem

Il est destiné à une seule personne. Vous n'êtes pas autorisé à le partager, le copier ou le distribuer sous quelque forme que ce soit.

Les informations fournies dans ce guide ont pour but d'apporter des recommandations générales afin de favoriser une séche efficace lorsque les indications sont suivies avec rigueur. Ces informations ne constituent pas des conseils médicaux et ne sont pas conçues pour répondre à des problèmes de santé particuliers.

Chaque lecteur est responsable de connaître son propre état de santé et de déterminer s'il peut entreprendre les efforts physiques prévus dans ce programme. En cas de douleur, blessure, doute ou condition médicale, il est indispensable de consulter un professionnel de santé. Ce guide ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement prescrit par un médecin qualifié. Chaque individu possède des besoins, des objectifs et un métabolisme différents.

Les informations contenues dans cet ouvrage doivent être considérées comme un cadre général adaptable selon votre situation personnelle. L'auteur ne saurait être tenu responsable des conséquences pouvant découler d'une mauvaise interprétation ou d'une mauvaise application des informations présentées.

Toute utilisation incorrecte du programme ou des conseils décrits relève de la responsabilité entière du lecteur. Il revient à chaque utilisateur de vérifier la pertinence, la mise à jour et l'adaptation du programme selon ses propres objectifs. L'ensemble du contenu de cet ouvrage — textes, visuels, graphiques, logos, vidéos, sons, illustrations ou marques de commerce — est la propriété exclusive de Thomas Ceolin ou exploité sous licence. Aucun droit de propriété intellectuelle sur ce contenu n'est transféré à l'acquéreur.

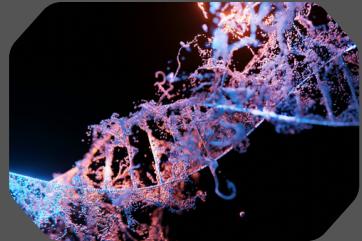
Ainsi, il est strictement interdit de reproduire, adapter, publier ou distribuer tout ou partie de cet ouvrage, que ce soit par voie numérique, papier, email ou tout autre support, sans autorisation écrite préalable de l'auteur.



# SOMMAIRE



Chapitre 1 : Le métabolisme



Chapitre 2 : La génétique



Chapitre 3 : Prog Entrainements



Chapitre 4: Vidéo Explicative



Chapitre 5 : Prog Alimentations



Chapitre 6 : FAQ

## SOMMAIRE

# Dans la peau d'un athlète en sèche



## Préambule

Avec du recul, la création de ce guide s'est imposée comme une évidence.

Au départ, je n'y avais pas pensé, mais vos nombreuses demandes m'ont fait réaliser une chose : vous voulez aller plus loin que la simple perte de gras.

Vous souhaitez comprendre, maîtriser et vivre une vraie sèche, avec une approche structurée et réaliste, semblable à celle que j'appliquais jusque-là à mes proches et à mes suivis personnels.



**SÈCHE IMMERSION** marque le début d'une nouvelle aventure.

J'ai voulu créer un guide simple et efficace pour transmettre ma vision de la sèche. Depuis mes débuts, une question m'a toujours guidé :

comment aider chacun à transformer son physique durablement ? Ce guide te donnera les bases, la structure et la rigueur nécessaires pour y parvenir.



## SOMMAIRE

# *Avant toute choses...*

Avant toute chose, il m'a semblé essentiel de rester fidèle à mon identité. Préserver mes convictions tout en concevant un contenu véritablement inédit était une priorité. Cela demandait une approche à la fois créative et cohérente, avec pour objectif d'innover.

Le domaine de la musculation, malgré les apparences, n'a rien de si complexe. Un développé couché, quel que soit l'angle sous lequel on le pratique, demeure un développé couché.

C'est pourquoi je ne voyais aucun intérêt à reproduire ce qui existait déjà. Mon ambition était de proposer quelque chose de simple, mais doté d'une réelle valeur ajoutée. Un contenu susceptible, peut-être un jour, de toucher un large public.

Car oui, j'ai un jour osé croire que d'autres, quelque part, pouvaient partager la même passion que moi.



J'ai longuement cherché le thème central de mon contenu. En tant que coach sportif, j'observais beaucoup de pratiquants motivés mais bloqués dans leur progression. Pour comprendre pourquoi, j'ai décidé de me mettre à leur place : investi, régulier, mais sans résultats.

Je m'entraînais mal, ma diète n'était pas adaptée, et la démotivation s'installait. C'est alors que j'ai trouvé mon idée : aborder simplement chaque détail de la musculation.

Car ce sont ces petits détails qui, une fois pris en compte, font toute la différence dans l'évolution.





## ***CHAPITRE 1: LE MÉTABOLISMES***

## Chapitre 1

# *Le moteur du corps*

Avant de parler nutrition ou entraînement, il est essentiel de comprendre le métabolisme, car tout part de lui.

C'est le moteur interne de ton organisme, celui qui détermine la façon dont tu brûles, stockes et utilises l'énergie.

## *Qu'est-ce que le métabolisme ?*

Le métabolisme regroupe toutes les réactions chimiques qui se produisent dans ton corps pour maintenir la vie.

Chaque bouchée que tu avales, chaque respiration, chaque battement de ton cœur consomme de l'énergie issue des aliments que tu manges.

C'est ce qui te permet de penser, digérer, marcher, dormir, et surtout t'entraîner.

En musculation, connaître ton métabolisme te permet d'adapter ton alimentation et ton programme d'entraînement à tes objectifs :

Prendre de la masse : en créant un excédent calorique.

Maintenir ton poids : en restant à ton équilibre énergétique.

Perdre de la graisse : en instaurant un déficit calorique maîtrisé.

Chaque métabolisme est unique, et c'est ce qui rend la transformation physique aussi passionnante.



## Chapitre 1

# *Les deux phases du métabolisme*

Le métabolisme fonctionne en deux états complémentaires : le catabolisme, où le corps dégrade, et l'anabolisme, où il reconstruit. Comprendre cet équilibre est fondamental pour progresser efficacement.



## *Le Catabolisme – La phase de dégradation*

Le catabolisme correspond à la phase durant laquelle le corps décompose ses réserves pour produire de l'énergie.

Cela inclut les graisses, mais aussi les protéines musculaires si l'organisme manque de nutriments disponibles.

Cette phase se produit principalement :

- pendant le sommeil,
- après un entraînement intense,
- ou lors d'un jeûne prolongé sans apport alimentaire.

Chez le sportif, le catabolisme non contrôlé est problématique, car il entraîne une perte de masse musculaire.

C'est le moment où ton corps "mange" ses propres muscles pour trouver de l'énergie.

Comment le limiter ?

- Mange une collation post-entraînement contenant des protéines et des glucides rapides.
- Dors suffisamment (7 à 8h minimum).
- Évite les longues périodes sans repas lorsque tu es en phase de prise de masse.



## Chapitre 1

# *Le métabolisme basal – la base de tout*

Le métabolisme basal (MB) représente la quantité d'énergie minimale nécessaire pour que ton corps fonctionne au repos.

Même allongé, sans bouger, ton organisme dépense des calories pour :

- faire battre ton cœur,
- respirer,
- maintenir ta température corporelle,
- faire circuler le sang,
- et assurer les fonctions cérébrales de base.

Ce métabolisme de repos varie selon plusieurs critères :

- ton poids (plus tu es lourd, plus tu brûles au repos),
- ta taille (plus tu es grand, plus tu dépenses),
- ton sexe (les hommes ont souvent un MB légèrement supérieur),
- ton âge (il diminue avec les années),
- et ton niveau d'activité physique.

Lorsque tu ajoutes à ce métabolisme les dépenses liées à l'activité quotidienne et à l'entraînement, tu obtiens ta dépense énergétique totale (TDEE).

C'est ton TDEE qui détermine ton équilibre calorique :

- manger au-dessus = prise de masse,
- manger en dessous = perte de poids,
- manger autant = maintien.



## Chapitre 1

# *Les 3 grands types de métabolisme*

Même si chaque personne est unique, il existe trois profils métaboliques de base appelés somatotypes.

Ils permettent de mieux comprendre comment ton corps réagit à la nourriture et à l'exercice.



### **1. Ectomorphe**

- Métabolisme rapide : brûle énormément de calories.
- Difficulté à prendre du poids ou du muscle.
- Silhouette mince, ossature fine, muscles longs.

Objectif : prise de masse.

Conseils :

- Mange plus souvent (5 à 6 repas par jour).
- Inclue des aliments caloriques et nutritifs (avoine, riz, œufs, avocats, beurres d'oléagineux).
- Entraîne-toi lourd, mais court : privilégie l'intensité, pas le volume.
- Limite le cardio.

# Chapitre 1

## 2. Mésomorphe

Métabolisme équilibré : prend facilement du muscle tout en brûlant la graisse.

Physique naturellement athlétique, épaules larges, taille fine.

Répond bien à la plupart des méthodes d'entraînement.

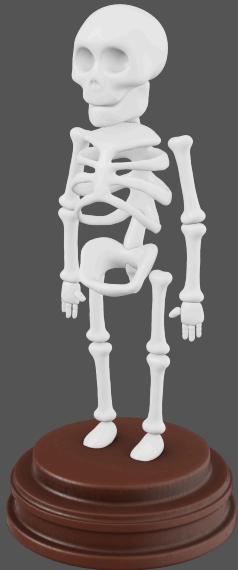
Objectif : recomposition corporelle.

Conseils :

Alterne entre phases de prise de masse et de sèche.

Combine force, hypertrophie et cardio modéré.

Garde une alimentation équilibrée (bon ratio protéines/glucides/lipides).



## 3. Endomorphe

- Métabolisme lent, tendance à stocker les graisses.
- Prend facilement du muscle... mais aussi du gras.
- Silhouette plus ronde, ossature large.

Objectif : perte de graisse et définition musculaire.

Conseils :

- Réduis les glucides, mange riche en protéines et fibres.
- Fais du cardio régulier, notamment à jeun ou après l'entraînement.
- Ajoute des séances HIIT pour stimuler la dépense énergétique.

## Chapitre 1

# *Adapter et maîtriser son métabolisme*

Le métabolisme n'est pas une donnée fixe. Il évolue avec ton âge, ton sommeil, ton stress, ton niveau d'activité et ton alimentation.

Tu peux l'optimiser en ajustant régulièrement ton mode de vie :

- Mange de manière équilibrée, sans carence.
- Bouge chaque jour, même en dehors de l'entraînement.
- Dors suffisamment pour favoriser l'anabolisme.
- Hydrate-toi, l'eau participe à toutes les réactions métaboliques.
- Gère ton stress, car le cortisol ralentit le métabolisme.

Souviens-toi :

- Ton corps s'adapte à tout. Bien stimulé, il se renforce.
- Si tu le négliges, il ralentit.





A photograph of a man in a gym. He is shirtless, wearing grey sweatpants and a grey tank top. He has a tattoo on his left upper arm and is wearing white earbuds. In the foreground, another man is seen from behind, wearing a black t-shirt, plaid shorts, and a tan baseball cap with a logo. The background shows gym equipment and other people working out.

## CHAPITRE 2: GÉNÉTIQUE

## Chapitre 2

# Génétique : Guide de Départ, Pas Limite

## Qu'est-ce que la génétique ?

La génétique détermine une grande partie de ton potentiel physique naturel : ta morphologie, ta force, ta vitesse de progression, ta récupération, et même ta réponse à l'alimentation.

C'est en quelque sorte le plan de construction que ton corps suit depuis ta naissance.

Mais attention, la génétique influence, elle ne décide pas.

Deux personnes avec des gènes différents peuvent atteindre un excellent niveau, simplement avec des approches adaptées.

## Les aspects de la génétique qui influencent la musculation

### 1. Morphologie osseuse et musculaire

La longueur des os influence la forme et l'apparence des muscles (un biceps court paraît plus "pic" qu'un long). L'insertion des muscles et la largeur des clavicules ou du bassin définissent la silhouette (en "V", rectangle, etc.). Ces éléments sont 100 % génétiques, mais un bon travail musculaire et postural permet de les optimiser.

### 2. Composition musculaire (fibres lentes / rapides)

Chaque muscle contient des fibres lentes (Type I, endurantes) et rapides (Type II, puissantes). Ton ratio est génétique, mais l'entraînement peut adapter leurs performances : plus de fibres rapides → force et hypertrophie, plus de fibres lentes → volume et endurance.

### 3. Métabolisme de base

La vitesse à laquelle ton corps brûle les calories est en partie génétique. Certains dépensent naturellement plus d'énergie au repos, d'autres stockent plus facilement.

Mais tu peux influencer ton métabolisme grâce à la musculation (plus de masse musculaire = plus de calories brûlées), l'alimentation et le sommeil / la gestion du stress.

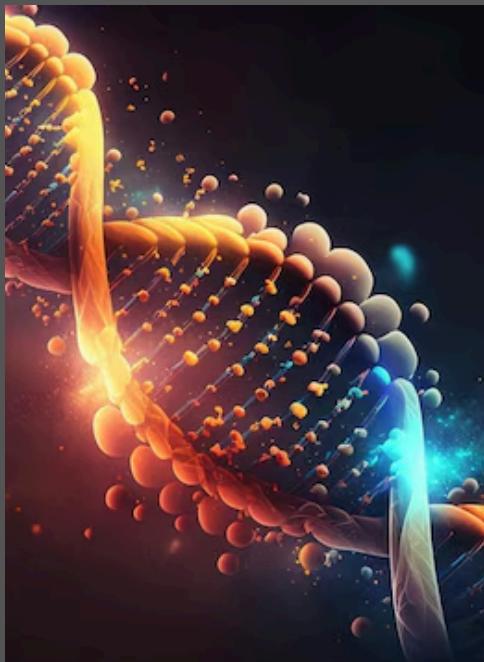
### 4. Hormones et récupération

Les niveaux naturels de testostérone, GH (hormone de croissance) ou cortisol influencent la prise de muscle, la récupération et la résistance à la fatigue. Même si ces niveaux sont génétiques, ton hygiène de vie (sommeil, nutrition, stress) peut largement les réguler.

## *Ce que la génétique ne décide pas*

La discipline bat la génétique. Tu ne peux pas choisir ton point de départ, mais tu peux contrôler ton effort, ta constance et ton intelligence d'entraînement :

- Tu ne peux pas changer la forme de tes muscles → mais tu peux développer un physique équilibré et esthétique.
- Tu ne peux pas changer ton métabolisme → mais tu peux adapter ton alimentation.
- Tu ne peux pas copier le corps de quelqu'un d'autre → mais tu peux créer ta meilleure version.





## ***CHAPITRE 3: PROG ENTRAINEMENTS***

## Chapitre 3

# ***CECI EST UN PROGRAMME "AVANCÉ"***



La première semaine servira d'étape d'adaptation. Elle te permettra de comprendre la logique du programme, d'assimiler les mouvements et d'ajuster les charges à ton niveau.

Note soigneusement les poids utilisés à chaque séance : c'est la clé pour progresser de manière constante et maîtrisée. L'objectif n'est pas de soulever toujours plus lourd, mais de garder une exécution propre et contrôlée du début à la fin.

### ***Phase d'adaptation***

La première semaine sert à te familiariser avec ton programme et à comprendre comment chaque séance doit être exécutée.

C'est une période d'ajustement : maîtrise les mouvements, gère ton effort et note les charges utilisées. Cela t'assurera une progression constante sans dégrader la technique.

L'objectif n'est pas de forcer, mais de construire des bases solides. La lucidité et la rigueur seront essentielles dès cette première étape.

### ***Structure et Intensité***

Le programme repose sur un volume d'entraînement conséquent. Tu devras gérer ton énergie et maintenir une intensité élevée jusqu'à la fin de la séance.

Entre chaque série et exercice, respecte 1 min 30 à 2 min de repos selon ton ressenti. Ces pauses sont indispensables pour conserver ta performance.

Associe une bonne alimentation, une hydratation régulière et une récupération de qualité pour maximiser tes résultats. Ce programme t'aidera à mieux connaître ton corps et à progresser intelligemment.

### ***Philosophie du programme***

Deux mots résument cette immersion : FOCUS et INTENSITÉ.

Chaque séance doit être menée avec implication et précision. Échauffe-toi correctement, adapte les charges à ton niveau et laisse ton ego au vestiaire.

Ton but : rester sec, fort et en forme toute l'année.

Travaille avec constance, reste discipliné et souviens-toi : la régularité bat la motivation. C'est maintenant que tout commence. Passe à l'action.

## Chapitre 3

# PLANNING D'ENTRAÎNEMENT



Il existe de nombreux formats d'entraînement populaires : PPL (Push Pull Legs), Upper/Lower, ou encore les splits classiques.

Nous les avons tous testés, analysés et comparés dans le but d'obtenir le meilleur équilibre entre performance, récupération et progression.

Le résultat ?

La structure la plus efficace s'est révélée être le split Pectoraux/Dos – Épaules/Bras – Jambes, répété deux fois par semaine.

Cela représente 6 séances d'entraînement et 1 jour de repos complet.

Ce rythme offre une stimulation musculaire optimale, tout en permettant au corps de récupérer correctement.

C'est une approche pensée pour ceux qui veulent s'entraîner sérieusement, progresser vite et obtenir un physique athlétique, sec et équilibré.

JOUR 1	SÉANCE PEC/DOS
JOUR 2	SÉANCE ÉPAULE/BRAS
JOUR 3	SÉANCE JAMBE
JOUR 4	DAY OFF
JOUR 5	SÉANCE ÉPAULE/BRAS
JOUR 6	SÉANCE PEC/DOS
JOUR 7	SÉANCE JAMBE

Ce programme repose sur un cycle de six séances : Pectoraux/Dos, Épaules/Bras et Jambes, répété deux fois par semaine avant un jour de repos. Une structure inspirée de la préparation d'un athlète, alliant intensité, équilibre et progression.

## SÉANCE 1 – PECTORAUX/DOS | ECHAUFFEMENT : 10 MIN DE TAPIS

Avant de démarrer votre entraînement, cliquez sur l'image pour regarder la vidéo de l'exercice et observer les mouvements ainsi que les astuces pour augmenter l'intensité. Profitez bien de votre séance !



### DÉVELOPPEUR COUCHÉ

3 série | 8 à 12 reps



### DÉVELOPPEUR INCLINÉ AUX HALTÈRES OU SMITH

3 série | 8 à 12 reps



### ÉCARTÉ A LA POULIE BASSE + DIPS ( SUPERSET )

3 série | 8 à 12 reps

3 série | 8 à 12 reps



### TIRAGE VERTICAL

3 série | 8 à 12 reps



### PULL OVER

3 série | 8 à 12 reps



### TIRAGE HORIZONTALE UNILATÉRAL

3 série | 8 à 12 reps

## SÉANCE 2 – ÉPAULE/BRAS | ECHAUFFEMENT : 10 MIN DE TAPIS

Avant de démarrer votre entraînement, cliquez sur l'image pour regarder la vidéo de l'exercice et observer les mouvements ainsi que les astuces pour augmenter l'intensité. Profitez bien de votre séance !



### DÉVELOPPÉ MILITAIRE

3 série | 8 à 12 reps



### ÉLÉVATION LATÉRAL

3 série | 8 à 12 reps



### FACE PULL À LA POULIE HAUTE AVEC LA CORDE

3 série | 8 à 12 reps



### BICEPS CURL AUX HALTERE + TRICEPS BARRE AU FRONT

3 série | 8 à 12 reps

3 série | 8 à 12 reps



### BICEPS CURL AU PUPITRE +TRICEPS EXTENSION VERTICALE

3 série | 8 à 12 reps

3 série | 8 à 12 reps



### ABDOS CRUNCH + RELEVÉ DE JAMBE

3 série | 8 à 12 reps

3 série | 8 à 12 reps



## SÉANCE 3 – JAMBES | ECHAUFFEMENT : 10 MIN DE VELO

Avant de démarrer votre entraînement, cliquez sur l'image pour regarder la vidéo de l'exercice et observer les mouvements ainsi que les astuces pour augmenter l'intensité. Profitez bien de votre séance !



**LEG CURL**  
3 série | 8 à 12 reps



**HACK SQUAT**  
3 série | 8 à 12 reps



**LEG EXTENSION**  
3 série | 8 à 12 reps  
3 série | 8 à 12 reps



**RDL**  
3 série | 8 à 12 reps



**ADDUCTEUR + ADDUCTEUR EXTÉRIEUR**  
3 série | 8 à 12 reps  
3 série | 8 à 12 reps



**MOLLET À LA MACHINE**  
3 série | 8 à 12 reps

## SÉANCE 4 – PECTORAUX/DOS | ECHAUFFEMENT : 10 MIN DE TAPIS

Avant de démarrer votre entraînement, cliquez sur l'image pour regarder la vidéo de l'exercice et observer les mouvements ainsi que les astuces pour augmenter l'intensité. Profitez bien de votre séance !



### DÉVELOPPER COUCHÉ AUX HALTÈRES

3 série | 8 à 12 reps



### DÉVELOPPER INCLINÉ AUX HALTÈRES OU SMITH

3 série | 8 à 12 reps



### ÉCARTÉ À LA POULIE BASSE + ÉCARTÉ À LA POULIE HAUTE

3 série | 8 à 12 reps

3 série | 8 à 12 reps



### TRACTIONS

3 série | 8 à 12 reps



### PULL OVER

3 série | 8 à 12 reps



### TIRAGE HORIZONTAL UNILATÉRAL

3 série | 8 à 12 reps

## SÉANCE 5 – ÉPAULE/BRAS | ECHAUFFEMENT : 10 MIN DE TAPIS

Avant de démarrer votre entraînement, cliquez sur l'image pour regarder la vidéo de l'exercice et observer les mouvements ainsi que les astuces pour augmenter l'intensité. Profitez bien de votre séance !



### DÉVELOPPÉ MILITAIRE

3 série | 8 à 12 reps



### ÉLÉVATION LATÉRAL

3 série | 8 à 12 reps



### FACE PULL À LA POULIE HAUTE AVEC LA CORDE

3 série | 8 à 12 reps



### BICEPS CURL AUX HALTERE + TRICEPS BARRE AU FRONT

3 série | 8 à 12 reps

3 série | 8 à 12 reps



### BICEPS CURL AU PUPITRE +TRICEPS EXTENSION VERTICALE À LA BARRE

3 série | 8 à 12 reps

3 série | 8 à 12 reps



### ABDOS CRUNCH + RELEVÉ DE JAMBE

3 série | 8 à 12 reps

3 série | 8 à 12 reps

## SÉANCE 6 – JAMBES| ECHAUFFEMENT : 10 MIN DE VELO

Avant de démarrer votre entraînement, cliquez sur l'image pour regarder la vidéo de l'exercice et observer les mouvements ainsi que les astuces pour augmenter l'intensité. Profitez bien de votre séance !



**LEG EXTENSION**  
3 série | 8 à 12 reps



**HACK SQUAT**  
3 série | 8 à 12 reps



**PRESSE JAMBES ÉCARTÉES + PRESSE JAMBES SERRÉES**  
3 série | 8 à 12 reps  
3 série | 8 à 12 reps



**LEG CURL JAMBES ÉCARTÉES + LEG CURL JAMBES SERRÉES**  
3 série | 8 à 12 reps



**LEG CURL ASSIS + ADDUCTION**  
3 série | 8 à 12 reps  
3 série | 8 à 12 reps



**MOLLET À LA MACHINE**  
3 série | 8 à 12 reps



**CHAPITRE 4:  
VIDÉO EXPLICATIVE**

## Chapitre 4

# AVANT DE DÉCOUVRIR

La diète est le principale atout d'une séche, votre attention à cette vidéo est essentielle. Veillez à bien intégrer les conseils qui y sont donnés afin d'obtenir les résultats escomptés.

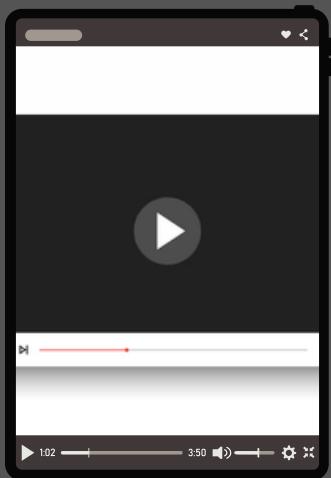
Nous allons explorer en détail le contenu de votre programme alimentaire. Il n'est plus nécessaire de rappeler à quel point l'alimentation est déterminante pour atteindre vos objectifs en musculation. Elle doit toujours être adaptée à vos buts.

Même si ce guide a été conçu pour être le plus complet possible, il ne s'agit pas d'une diète personnalisée. Pour créer un plan véritablement individualisé, j'aurais besoin d'informations précises vous concernant.

C'est pourquoi j'ai mis en place plusieurs programmes adaptés à différentes catégories de poids. Dans cette vidéo, je vous montrerai comment identifier celui qui correspond le mieux à votre profil.

Nous aborderons également le calcul des calories et la manière de procéder à des ajustements si vous ne constatez pas les résultats escomptés, selon votre progression.

Nous parlerons de l'intégration du cardio dans votre routine, selon votre avancée, et nous détaillerons comment varier et organiser vos repas pour maximiser l'efficacité de votre diète. Tous ces points essentiels sont expliqués dans la vidéo qui suit.





## **CHAPITRE 5: PROGRAMME D'ALIMENTATION**

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 1 >70KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g

AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total	1718	139	208	31.5
-------	------	-----	-----	------

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 2 >70KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g

AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total

1718

139

208

31.5

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 1 70-74KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g

AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total

1718

139

208

31.5

# Chapitre 5

## DIÈTE SÈCHE - OPTION 2 70-74KG



### REPAS 1

- ✓ Flocon d'avoine, 40g
- ✓ Fruits rouges, 100g
- ✓ Beurre de cacahuète, 20g
- ✓ Whey Isolate, 30g

CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

### REPAS 2

- ✓ Patate douce cuite, 150 g
- ✓ Steak haché 5%, 120 g
- ✓ Haricots verts cuits, 100 g

CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
190 kcal	0 g	32 g	6 g
35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

### COLLATION

- ✓ Fromage blanc 0%, 200 g
- ✓ Crème de riz, 30 g
- ✓ Beurre de cacahuète, 10 g

CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

### APRÈS LA SÉANCE

- ✓ Whey Isolate : 30 g
- ✓ Riz basmati cuit : 80 g

CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

### REPAS 3

- ✓ Blanc de dinde cuit, 150 g
- ✓ Courgettes cuites, 150 g
- ✓ Huile d'olive, 5 g

CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
170 kcal	1 g	33 g	2 g
30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
45 kcal	0 g	0 g	5 g

### AVANT LE COUCHER

- ✓ BCAA, 10 g
- ✓ Blanc d'œuf, 100 g

CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
40 kcal	0 g	10 g	0 g
52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total

1718

139

208

31.5

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 1 75-79KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g

AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total

1718

139

208

31.5

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 2 75-79KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g

AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total

1718

139

208

31.5

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 1 80-84KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g

AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total

1718

139

208

31.5

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 2 80-84KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g
COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g
APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g
REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g
AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g
Total	1718	139	208	31.5

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 1 85-89KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g

AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total	1718	139	208	31.5
-------	------	-----	-----	------

## Chapitre 5



# DIÈTE SÈCHE - OPTION 2 85-89KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g
COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g
APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g
REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g
AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g
Total	1718	139	208	31.5

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 1 >90KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g

AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total

1718

139

208

31.5

# Chapitre 5



## DIÈTE SÈCHE - OPTION 2 >90KG

REPAS 1	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Flocon d'avoine, 40g	161 Kcal	27.4 g	5 g	3.7 g
✓ Fruits rouges, 100g	51 Kcal	7.1 g	1.2 g	0.7 g
✓ Beurre de cacahuète, 20g	130 Kcal	2.2 g	5.4 g	11 g
✓ Whey Isolate, 30g	130 Kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g

REPAS 2	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Patate douce cuite, 150 g	135 kcal	32 g	2.3 g	0.2 g
✓ Steak haché 5%, 120 g	190 kcal	0 g	32 g	6 g
✓ Haricots verts cuits, 100 g	35 kcal	5 g	2 g	0.3 g

COLLATION	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Fromage blanc 0%, 200 g	120 kcal	7.4 g	22 g	0.2 g
✓ Crème de riz, 30 g	104 kcal	23 g	2 g	0.1 g
✓ Beurre de cacahuète, 10 g	65 kcal	1.5 g	2.5 g	5.5 g

APRÈS LA SÉANCE	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Whey Isolate : 30 g	113 kcal	0.8 g	25.5 g	0.8 g
✓ Riz basmati cuit : 80 g	95 kcal	21 g	2.8 g	0.3 g

REPAS 3	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ Blanc de dinde cuit, 150 g	170 kcal	1 g	33 g	2 g
✓ Courgettes cuites, 150 g	30 kcal	5 g	2 g	0.3 g
✓ Huile d'olive, 5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g

AVANT LE COUCHER	CALORIES	GLUCIDES	PROTEINES	LIPIDES
✓ BCAA, 10 g	40 kcal	0 g	10 g	0 g
✓ Blanc d'œuf, 100 g	52 kcal	0.7 g	11 g	0.2 g

Total

1718

139

208

31.5

# TABLEAU DES ÉQUIVALENCES PROTÉINES

## 100G POULET :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 110g Cabillaud
- 80g Thon
- 100g Daurade
- 90g Dinde
- 120g Blancs d'oeufs
- 100g Saumon
- 100g Filet de Boeuf

## 100G VIANDE ROUGE 5% :

- 100g Poulet
- 110g Cabillaud
- 80g Thon
- 100g Daurade
- 90g Dinde
- 120g Blancs d'oeufs
- 100g Saumon
- 100g Filet de Boeuf

## 100G CABILLAUD :

- 90g Viande Rouge à 5%
- 90g Poulet
- 70g Thon
- 90g Daurade
- 80g Dinde
- 100g Blancs d'oeufs
- 80g Saumon
- 80g Filet de Boeuf

## 100G THON :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 140g Cabillaud
- 120g Poulet
- 130g Daurade
- 110g Dinde
- 150g Blancs d'oeufs
- 120g Saumon
- 120g Filet de Boeuf

## 100G DAURADE :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 90g Cabillaud
- 80g Poulet
- 130g Thon
- 110g Dinde
- 90g Blancs d'oeufs
- 110g Saumon
- 110g Filet de Boeuf

## 100G DINDE :

- 110g Viande Rouge à 5%
- 120g Cabillaud
- 90g Thon
- 110g Daurade
- 110g Poulet
- 140g Blancs d'oeufs
- 110g Saumon
- 110g Filet de Boeuf

## 100G BLANCS D'OEUFFS :

- 90g Viande Rouge à 5%
- 100g Cabillaud
- 70g Thon
- 90g Daurade
- 80g Dinde
- 90g Poulet
- 90g Saumon
- 90g Filet de Boeuf

## 100G SAUMON :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 120g Cabillaud
- 90g Thon
- 110g Daurade
- 90g Dinde
- 110g Blancs d'oeufs
- 100g Poulet
- 100g Filet de Boeuf

## 100G FILET DE BOEUF :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 120g Cabillaud
- 90g Thon
- 110g Daurade
- 100g Dinde
- 140g Blancs d'oeufs
- 100g Saumon
- 100g Poulet

# TABLEAU DES ÉQUIVALENCES GLUCIDES

## 100G RIZ BASMATI

- 80g Riz complet
- 90g Pâtes
- 70g Pâtes complètes
- 150g Pomme de terre
- 150g Patate douce
- 90g Quinoa
- 60g Pain complet
- 35g Flocons d'avoine

## 100G RIZ COMPLET

- 120g Riz basmati
- 110g Pâtes
- 90g Pâtes complètes
- 200g Pomme de terre
- 200g Patate douce
- 120g Quinoa
- 70g Pain complet
- 50g Flocons d'avoine

## 100G PÂTES

- 110g Riz basmati
- 90g Riz complet
- 80g Pâtes complètes
- 180g Pomme de terre
- 180g Patate douce
- 110g Quinoa
- 70g Pain complet
- 50g Flocons d'avoine

## 100G PÂTES COMPLÈTES

- 140g Riz basmati
- 110g Riz complet
- 120g Pâtes
- 200g Pomme de terre
- 200g Patate douce
- 120g Quinoa
- 80g Pain complet
- 50g Flocons d'avoine

## 100G POMME DE TERRE

- 70g Riz basmati
- 80g Riz complet
- 60g Pâtes
- 50g Pâtes complètes
- 100g Patate douce
- 60g Quinoa
- 40g Pain complet
- 30g Flocons d'avoine

## 100G PATATE DOUCE

- 70g Riz basmati
- 80g Riz complet
- 60g Pâtes
- 5g Pâtes complètes
- 100g Pomme de terre
- 60g Quinoa
- 40g Pain complet
- 30g Flocons d'avoine

## 100G QUINOA

- 110g Riz basmati
- 90g Riz complet
- 90g Pâtes
- 80g Pâtes complètes
- 150g Pomme de terre
- 150g Patate douce
- 60g Pain complet
- 40g Flocons d'avoine

## 100G PAIN COMPLET

- 180g Riz basmati
- 140g Riz complet
- 150g Pâtes
- 130g Pâtes complètes
- 260g Pomme de terre
- 260g Patate douce
- 160g Quinoa
- 70g Flocons d'avoine

## 100G FLOCONS D'AVOINE

- 270g Riz basmati
- 210g Riz complet
- 230g Pâtes
- 200g Pâtes complètes
- 400g Pomme de terre
- 400g Patate douce
- 250g Quinoa
- 150g Pain complet

# **TABLEAU DES ÉQUIVALENCES LIPIDES**

## **10G HUILE D'OLIVE :**

- 20g Beurre de cacahuète
- 20g Amande
- 15g Noix

## **10G BEURRE DE CACAHUÈTE :**

- 5g Huile d'olive
- 10g Amande
- 8g Noix

## **10G AMANDE :**

- 10g Beurre de cacahuète
- 5g Huile d'olive
- 8g Noix

## **10G NOIX :**

- 7g Huile d'olive
- 12g Beurre de cacahuète
- 12g Amande

## Chapitre 5

### ***AVANT TOUT, IL EST ESSENTIEL***



Il est important de rappeler que les compléments alimentaires ne doivent jamais se substituer à une alimentation équilibrée et variée. Le corps humain est naturellement capable de produire ou d'assimiler une grande partie des minéraux, vitamines et nutriments essentiels à son bon fonctionnement, principalement grâce à l'alimentation.

Cependant, selon votre rythme de vie, votre niveau d'activité ou vos objectifs, il est possible que certains de ces apports soient insuffisants.

Dans le cadre d'un programme d'entraînement aussi exigeant et intensif, la prise de compléments alimentaires peut alors s'avérer utile. Ils permettront de soutenir la performance, la concentration et la récupération, tout en maximisant les bénéfices de vos séances. C'est pourquoi je vous en recommande l'utilisation, en complément d'une nutrition adaptée.

Dans la section consacrée aux diètes, je vous présente les compléments alimentaires de la marque Eric Favre, que j'utilise depuis plusieurs années. Cette marque est reconnue pour la qualité de ses produits, leur efficacité et leur transparence sur la composition, ce qui en fait un choix sûr et adapté à un programme d'entraînement exigeant.

Vous restez néanmoins libre d'utiliser la marque de votre choix. Si vous décidez d'opter pour une autre, veillez à respecter rigoureusement les recommandations d'utilisation indiquées sur les emballages et à choisir des produits équivalents à ceux proposés ici, tant en termes de type que de dosage.

L'objectif est de maintenir une cohérence entre vos apports nutritionnels, vos besoins physiques et vos performances. Une utilisation adaptée et réfléchie des compléments alimentaires contribuera à optimiser vos résultats, votre énergie et votre récupération tout au long du programme.





La L-Carnitine favorise la production d'énergie (ATP) en transportant les acides gras vers les mitochondries. Synthétisée par le foie et les reins à partir de lysine et méthionine, elle nécessite des vitamines C, B3, B6 et du fer. Principalement présente dans la viande rouge, une complémentation peut être utile pour les végétariens ou véganes afin de soutenir l'énergie et la récupération.



Le magnésium est un minéral essentiel que notre corps ne peut pas produire seul, d'où l'importance d'une alimentation équilibrée et, si besoin, d'une supplémentation. Indispensable au bon fonctionnement musculaire et nerveux, il aide aussi à réduire la fatigue. Je l'ai placé juste après votre entraînement pour profiter pleinement de ses effets relaxants et favoriser une meilleure récupération après une séance intense.



Les BCAA sont des acides aminés essentiels pour l'organisme. Ils soutiennent la prise de masse en complétant l'apport en acides aminés, favorisant la récupération et la construction musculaire. Ils aident également à synthétiser les protéines consommées et fournissent de l'énergie pendant vos séances de musculation.



L'ISO WHEY est une protéine dérivée du lait. Ce complément est essentiel pour atteindre l'apport quotidien en protéines nécessaire, optimisant ainsi la prise de masse et les résultats de vos entraînements.



La crème de riz est une source de glucides sans sucres ni lipides, et très pauvre en protéines. Elle est facilement assimilable grâce à l'absence de gluten et de fibres, ce qui permet une digestion rapide. C'est pourquoi elle est idéale dans la collation avant l'entraînement.



La créatine est une substance naturelle présente dans les muscles. Elle aide à produire rapidement de l'énergie lors d'efforts intenses. En complément, elle améliore la force, la puissance et la récupération. La forme la plus courante et efficace est la créatine monohydrate.



Les oméga-3 sont des acides gras essentiels que le corps ne peut pas produire. Ils se trouvent surtout dans les poissons gras, les noix et certaines graines. Ils contribuent à la santé du cœur, du cerveau et des articulations. En complément, ils aident à réduire l'inflammation et à soutenir le bien-être général.



Les Energy Electrolytes sont des compléments qui fournissent des minéraux essentiels comme le sodium, le potassium et le magnésium. Ils aident à maintenir l'hydratation et l'équilibre électrolytique du corps. Ils sont utiles lors d'efforts physiques intenses ou de forte chaleur. Ils contribuent à prévenir la fatigue et les crampes musculaires.



## ***CHAPITRE 6:*** ***FAQ***

## **Chapitre 6**



### ***Programme de remise en forme***

#### ***1. Combien de temps dois-je suivre ce programme ?***

L'entraînement et l'alimentation proposés dans ce livre sont conçus pour être suivis de manière efficace afin d'atteindre un maximum de résultats sur 8 à 9 semaines. Ce programme, aussi efficace soit-il, peut nécessiter des ajustements pour s'adapter à votre progression.

#### ***2. Que dois-je faire une fois mon programme de 8 semaines terminé ?***

Une fois les 8 semaines terminées, vous pouvez continuer à progresser avec un programme personnalisé. Nous vous recommandons de créer ou d'adopter un programme adapté à votre niveau .

#### ***3. Je ne possède pas les volumes 1 et 2, est-ce un problème ?***

Non, cela n'empêche pas de suivre ce programme. Cependant, si vous avez déjà suivi des programmes précédents, certains exercices ou charges peuvent différer. Ajustez-les selon vos capacités et votre progression.

#### ***4. Puis-je manger des fruits en plus de ce qui est indiqué dans mon plan alimentaire ?***

Oui, mais en quantité limitée. Les fruits sont riches en fructose et calories. Respectez les portions pour ne pas compromettre vos objectifs. Les fruits à faible indice glycémique sont recommandés pour les collations.

#### ***5. J'ai fini mes repas mais j'ai encore faim, que faire ?***

Si la sensation de faim persiste après un repas, privilégiez les légumes, riches en fibres et peu caloriques, pour augmenter le volume de votre assiette sans dépasser vos apports caloriques.