

BACK TO PRIMAL BASICS

MEN SKINNY-FAT EDITION

*Comment perdre du poids et maintenir un physique esthétique avec
le moins d'effort possible.*

Préface

Je suis un passionné de musculation et de bien-être depuis 2015, débutant comme beaucoup avec des vidéos sur YouTube de Tibo inShape, fromHumainToGod, Nassim Saïlli, Jean Onche le Musclay, tous m'inspirant par leurs expériences, vulgarisations, motivations et analyses. Mon objectif initial était d'atteindre un physique puissant et massif, et j'ai réussi avec 81 kilos et 13 % de body-fat pour 1m76. En 2022, j'ai adopté pour une nouvelle approche de la musculation avec **une diététique simple** et un **entraînement optimisé** qui m'a permis d'avoir un physique optimal en complétant des études et la pratique d'un autre sport. Actuellement en fin de cursus d'ingénieur, mes études m'ont apportée discernement et sélection parmi les connaissances acquises en 7 ans dans le domaine de la musculation, la nutrition, le sommeil et la santé de manière générale. En parallèle de mes études et de la salle de sport, je pratique l'escalade, un sport exigeant mental, force, souplesse et endurance. C'est une transformation continue vers l'excellence physique, une fusion de la sagesse acquise et de la détermination pour atteindre des sommets.

Mon entourage sollicite mes conseils sur la musculation, les choix alimentaires post-entraînement, et bien d'autres aspects. Mon objectif avec ce livret a été de **synthétiser au maximum** mes connaissances, en mettant en lumière les essentiels pour atteindre un physique et un mental en parfaite santé pour réussir dans le sport et dans vos projets.

Mes références actuelles pour le sport, la diététique et le sommeil sont : le podcast Huberman Lab par Andrew Huberman, 10 000 pas du Raptor, les livres de Frédéric Delavier, les vidéos Youtube de Nassim Sahili, Jeff Nippard et Nick Bare.

Attention : ce livret est à but informatif, rien ne doit être fait sur votre corps sans l'aval d'un médecin.



Les bases

Nos corps n'ont subi que peu de changements depuis l'époque d'Homo habilis, et pour les exploiter au maximum, il est essentiel de les nourrir avec des éléments aussi naturels que possible, se rapprochant le plus de la vie de cette époque lointaine. Une alimentation équilibrée, un repos adéquat et une activité physique régulière forment les piliers fondamentaux d'un corps en parfaite santé. En cultivant ces habitudes, nous permettons à notre physiologie de retrouver son état optimal, et un esprit sain en découle naturellement. Choisir la voie de la santé physique tout en profitant des avancées de la science, c'est embrasser un mode de vie qui honore nos origines et qui propulse notre bien-être vers des sommets insoupçonnés.



Sport

Imaginez l'époque primitive, où le sport était façonné par la chasse, les longues marches et des actions similaires à la callisthénie d'aujourd'hui. Adopter cette forme d'entraînement, c'est plonger dans nos racines physiques, recréant des mouvements instinctifs pour sculpter un corps esthétique. Chaque flexion, traction et saut devient un lien direct avec notre héritage ancestral, façonnant un physique prêt à relever les défis modernes. Le cardio, la callisthénie couplé à la musculation deviennent ainsi une célébration de notre capacité à retrouver la force et la grâce naturelles qui sommeillent en nous depuis des millénaires. En nous entraînant comme nos ancêtres, nous découvrons un potentiel infini dans la fusion entre la simplicité primitive et la grandeur contemporaine.



Les 10 000 pas par jour

Les 10 000 pas par jour sont véritablement incontournables pour améliorer considérablement votre santé, à la manière de nos ancêtres. 10 000 pas quotidiens équivalent à environ **1 heure et 40 minutes** de marche, un défi qui peut sembler délicat au départ, mais qui, avec la bonne approche, devient une expérience divertissante.

La clé pour réussir à réaliser ces 10 000 pas par jour réside dans le plaisir que vous y trouvez. Proposez à des amis de vous accompagner lors de vos balades pour discuter de vos projets ou débattre de sujets divers. Essayez également de remplacer les courts trajets en voiture par de la marche, une façon simple d'incorporer plus d'activité physique dans votre quotidien. Profitez de cette marche pour **enrichir votre esprit**. Écoutez des podcasts instructifs tels que le **Huberman Lab** ou **10 000 pas du Raptor**. Cela vous permettra d'allier l'activité physique à une stimulation mentale positive.

Rappelez vous que la marche, en plus de ses bienfaits physiques, peut devenir une expérience sociale et intellectuelle. En adoptant cette approche, vous transformez vos 10 000 pas quotidiens en une opportunité de croissance personnelle, de bien-être physique et de connexion sociale, faisant ainsi de cette habitude une véritable source de bénéfices pour votre vie quotidienne.

Marcher régulièrement favorise la santé cardiovasculaire, en améliorant la circulation sanguine et en réduisant le risque de maladies cardiovasculaires. Cela contribue à maintenir un **système cardiovasculaire robuste**. Elle renforce les muscles des jambes, améliore l'endurance et favorise aussi la souplesse. C'est une activité efficace pour **brûler des calories** (environ 300 pour 8000 pas) et les études ont montré que la marche régulière aide à prévenir certaines maladies chroniques, telles que le **diabète de type 2**, en régulant les niveaux de sucre dans le sang.

La marche a des effets positifs sur la santé mentale, notamment **la réduction du stress et de l'anxiété**. Les promenades régulières permettent de se détendre, de libérer des endorphines et d'améliorer l'humeur. Également associée à des avantages cognitifs, elle favorise la clarté mentale, **améliore la concentration** et peut aider à réduire le risque de déclin cognitif lié à l'âge. Marcher peut être une activité sociale agréable, en marchant avec des amis, en famille ou même avec un animal de compagnie, vous combinez l'exercice physique avec la connectivité sociale, renforçant ainsi les relations interpersonnelles.

En conclusion, faire 10 000 pas par jour n'est pas seulement un objectif numérique, mais **une habitude de vie** bénéfique pour la santé physique et mentale. En intégrant cette pratique dans votre routine quotidienne, vous investissez dans votre bien-être global, contribuant ainsi à une vie plus saine et plus équilibrée.

Les bonnes pratiques

Dans la suite, je vais détailler les différents exercices les plus essentiels pour chaque groupes musculaire, ils sont presque tous utiliser pour les programmes d'entraînements qui vont suivre. Les détails sur chaque exercices ne sont pas exhaustifs : c'est pourquoi il existe des sites pour obtenir plus de détails sur les exercices si vous avez des doutes sur leurs exécutions. **Simply fitness** et **Docteur Fitness** sont les plus connus et ne vous laisseront aucun doute sur l'exécution. Pour ce qui est du planning de vos entraînement celui-ci sera détailler dans la partie repos !

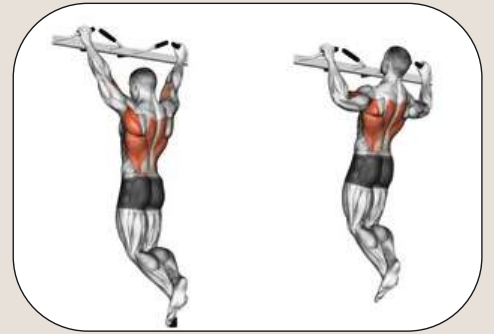
La section suivante se concentrera sur des exercices de musculation essentiels, qui conviennent à presque tous les physiques et à tous les types de personnes (morphologiquement parlant). Ce sont de bonnes bases pour commencer, cependant, il ne faut pas hésiter à adapter ces exercices en fonction de plusieurs facteurs : notre **squelette** diffère d'une personne à l'autre, ce qui peut faciliter certains mouvements, ainsi que la **longueur des muscles**, la **souplesse** (du bassin, des chevilles, etc). Surtout, il est important d'ajuster les exercices en fonction du physique que vous souhaitez atteindre et/ou du sport que vous pratiquez en parallèle.

Cela reste une partie assez vaste et il existe beaucoup de morphologies différentes, il est important d'identifier la sienne pour optimiser les exercices à faire. Même si je le répète, les exercices qui suivent sont des **classiques**.

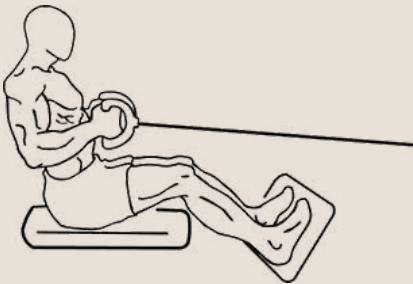
Les 3 essentiels du dos

- Les tractions prise mi-large pronation

Ciblent efficacement les muscles du dos, en mettant particulièrement l'accent sur **les trapèzes, les rhomboïdes et les dorsaux**. En resserrant la prise, on active également davantage les muscles du **biceps**, ce qui en fait un exercice idéal pour le développement harmonieux du haut du corps.



- Le tirage horizontale prise serrée neutre



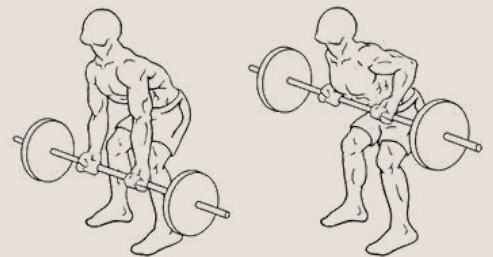
En adoptant cette prise rapprochée, les coudes sont naturellement dirigés vers le bas, favorisant ainsi un recrutement accru des muscles du milieu du dos.

Cet exercice améliore la stabilité de la colonne vertébrale. La neutralité de la prise limite le stress sur les poignets et les coudes, offrant ainsi une alternative plus confortable tout en maintenant l'efficacité de l'entraînement.

- Rowing Barre prise pronation

Tenez la barre avec une prise en pronation, les paumes tournées vers le bas et les mains positionnées légèrement plus larges que la largeur des épaules. Les genoux doivent être légèrement pliés, le dos bien droit et la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

En commençant à partir d'une position de bras tendus, tirez la barre vers le haut en contractant les muscles du dos. Assurez-vous de garder les coudes près du corps et de les diriger vers l'arrière tout en soulevant la barre. À mesure que la barre atteint votre torse, maintenez la contraction pendant un bref instant (environ 1 sec) pour maximiser l'activation musculaire.



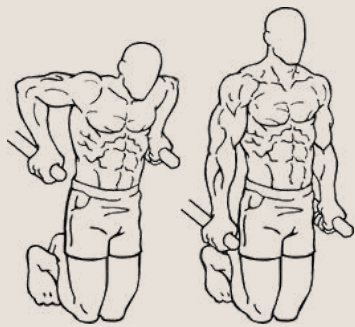
Les 3 essentiels des pectoraux

- Développer Haltère incliné

En effectuant cet exercice sur un banc incliné, le corps adopte une position diagonale (incliné à + de 45°), ce qui accentue le travail sur la partie **supérieure du torse (le haut des pectoraux et les épaules)**. En tenant un haltère dans chaque main, l'athlète abaisse lentement les poids vers les côtés de la poitrine, puis les pousse vers le haut en contractant les muscles pectoraux. Cet exercice favorise une plus grande amplitude de mouvement par rapport au développé couché traditionnel.



- Dips

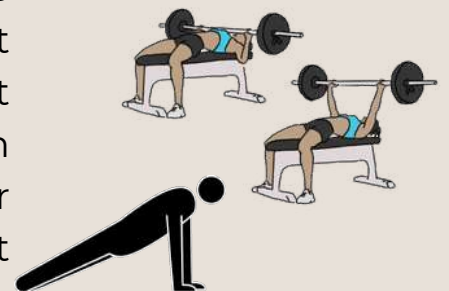


Les dips sont un exercice polyvalent, mettant l'accent sur les pectoraux, les triceps et les épaules. Cet exercice implique de suspendre le corps entre deux barres parallèles, en utilisant la force des bras pour descendre et remonter. Ils exigent une stabilisation intense des épaules et activent plusieurs groupes musculaires en même temps, ce qui en fait un choix optimal pour **améliorer la force globale**. Cet exercice peut se réaliser en ajoutant du poids pour augmenter l'intensité.

- Pompes ou développé couché

Le développé couché est un exercice emblématique de la musculation, c'est une technique de renforcement musculaire axée principalement sur le développement des muscles pectoraux, des épaules et des triceps. On peut faire le choix de réaliser l'exercice incliné pour maximiser le travail sur le haut des pectoraux qui est plus esthétique.

Les pompes classiques sont une alternative pour ceux qui débutent en musculation. De plus, leur variété est vaste, avec des variations telles que les pompes diamant pour cibler davantage les triceps, les pompes larges pour accentuer le développement des pectoraux, et les pompes décliné en surélevant ces pieds pour mettre l'accent sur la partie inférieure des pectoraux.

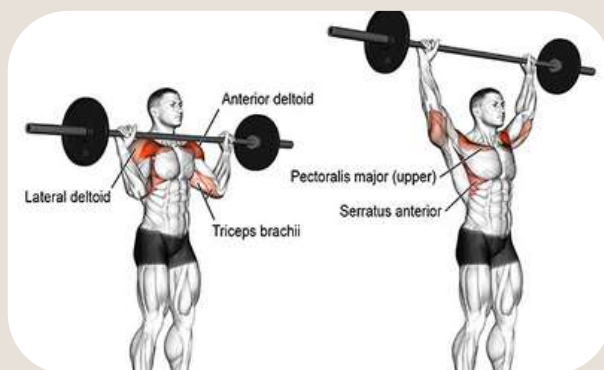


Les 3 essentiels des épaules

- Over-Head press ou développé militaire à la barre

L'Overhead Press, connu sous le nom de développé militaire, est un exercice fondamental des épaules. Cet exercice se réalise en position debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, en soulevant une barre depuis les épaules jusqu'au-dessus de la tête. L'Overhead Press sollicite intensément les muscles deltoïdes (épaules), favorisant le développement d'épaules larges.

Il engage fortement les muscles stabilisateurs du tronc, contribuant ainsi à renforcer la sangle abdominale. Cet exercice polyvalent offre des avantages fonctionnels en améliorant la stabilité et la force nécessaire pour effectuer des mouvements quotidiens au-dessus de la tête. Il est essentiel que la barre soit poussée de manière contrôlée et en maintenant une légère courbure naturelle dans le bas du dos.



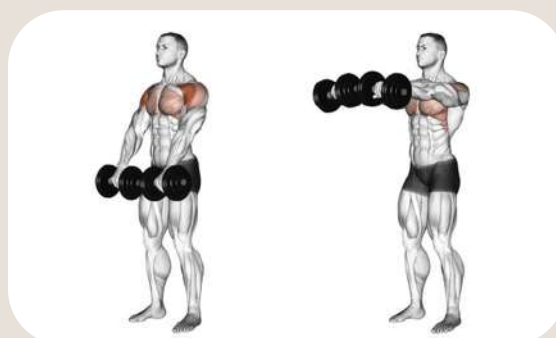
- Élévations latérales



Les élévations latérales cible les muscles deltoïdes latéraux, qui sont situés sur les côtés des épaules. Lors de cet exercice, l'athlète soulève les poids latéralement, écartant les bras du corps pour créer une tension dans les deltoïdes. En effectuant des élévations latérales de manière contrôlée et avec une amplitude de mouvement appropriée et un léger pli des coudes, on peut développer la largeur des épaules. Ces élévations contribuent à renforcer la stabilité de l'épaule, ce qui peut être bénéfique pour prévenir les blessures !

- Élévations frontales

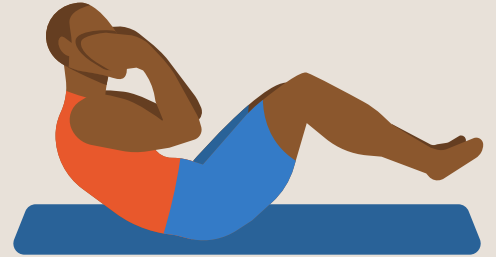
Les élévations frontales se concentrent sur la partie antérieure du deltoïde. Pour effectuer cet exercice, on utilise généralement des haltères, bien que des machines puissent être utilisées. Lors de l'élévation frontale, les bras sont étendus devant le corps avec les paumes tournées vers le bas, et les haltères sont soulevés vers l'avant jusqu'à hauteur des épaules.



Les 4 essentiels des abdominaux

- Les Crunchs

Les crunchs sont des exercices ciblés essentiels pour renforcer les muscles abdominaux. Les crunchs contribuent à tonifier la région centrale du corps, améliorant ainsi la stabilité et la posture. Posez les mains sur les tempes avec un départ omoplates posés au sol. Remontez jusqu'aux genoux qui sont pliés, et plus les jambes sont tendues et plus l'exercice sera "simple".



- La Planche

Le gainage, souvent négligé mais extrêmement bénéfique, constitue un exercice fondamental pour renforcer la ceinture abdominale. En engageant les muscles profonds du tronc, le gainage améliore la stabilité du noyau, favorise une

posture correcte et réduit le risque de blessures au dos. Intégrer des variations de gainage sur un seul bras et de profil par exemple. Une pratique régulière du gainage offre des avantages durables pour la force globale du corps !

- Russian twist

Le Russian twist est un exercice dynamique efficace pour renforcer les muscles obliques, contribuant ainsi à sculpter la taille. En effectuant des rotations contrôlées du buste tout en maintenant les jambes en l'air, cet exercice sollicite activement les muscles

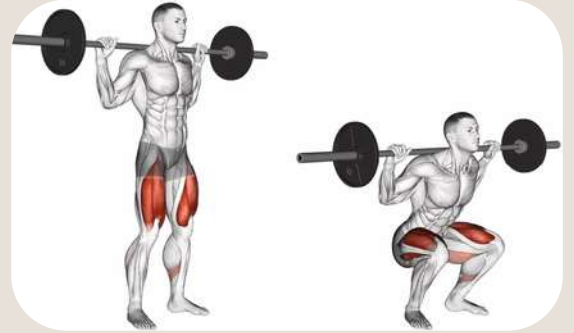
abdominaux et favorise la coordination entre le haut et le bas du corps.



Les 3 essentiels des jambes

- Le Squat

Le Squat est un essentiel des jambes car il va solliciter énormément de muscles en même temps (exercice polyarticulaire), l'exécution d'un squat est cependant technique, donc demandez à une personne de la salle de vous aider, elle en sera ravi ! Il est possible que vous ne soyez pas capable de descendre bas, cela vient simplement de votre souplesse des chevilles, placer des poids sous vos talons dans ce cas là va permettre d'être plus stable.

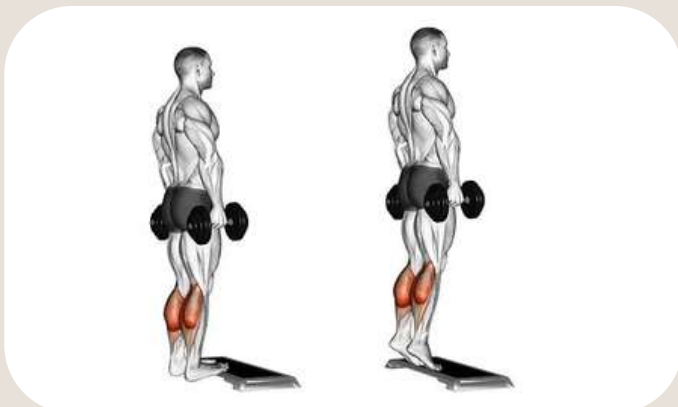


- Legs extensions

Il existe deux formes de legs extensions, la première est pour les quadriceps et la seconde pour les ischio-jambiers. C'est des exercices qui ciblent un seul muscle.

- Les Fentes

Exercice très basique mais pourtant extrêmement important car comme les squats, il est polyarticulaire. Il va permettre de concentrer le travail sur les fessiers et les quadriceps.



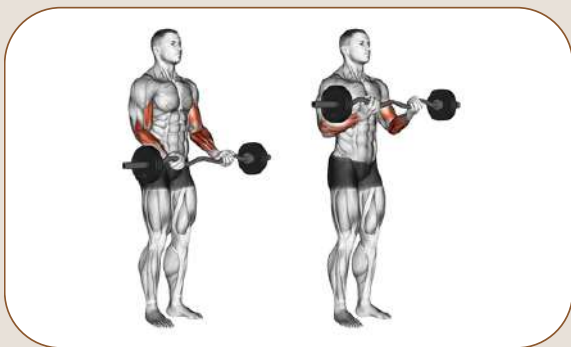
- Extensions mollets

Pour un physique athlétique, il faut absolument travailler ces mollets c'est la pierre angulaire pour des belles jambes. Les extensions mollets simple, utilisez un seul haltère pour débiter avec une main poser contre un mur pour vous équilibrer pour commencer.

Les 3 essentiels des biceps et des triceps

- Les Curls biceps

C'est un des meilleurs exercices pour isolé le travail sur les biceps, à effectuer avec un départ en prise neutre et finir en supination via une petite rotation. Pour une petite variation, le curl marteau va plus recruter davantage les avant-bras. On alterne un mouvement droite/gauche (une série de 10 équivaut à 10 mouvements droite/gauche).

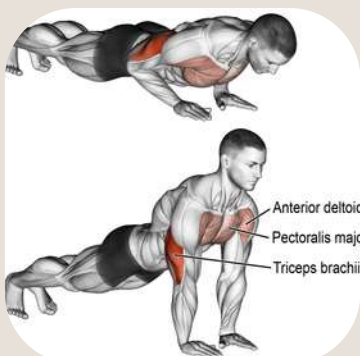


- Curl barre Z

Pour les biceps également, cet exercice va être réalisé avec une Barre Z avec une légère inclinaison du dos sur la fin du mouvement cela va réduire la tension sur les tendons en fin de mouvement !

- Extension à la poulie

C'est l'exercice d'isolation idéal, il va recruter uniquement les triceps. Exercice, à faire debout avec le dos légèrement penché avec une corde. Passer d'une prise neutre à une prise pronation sur la fin du mouvement va permettre une extension complète.



- Pompes prises serrés

Les pompes peuvent être utiliser pour cibler plus spécifiquement les triceps en gardant les coudes proche du dos et les mains très rapprochées. Vous pouvez aussi augmenter la hauteur des mains par rapport au pieds pour diminuer la difficulté. Cela peut être très utile pour commencer à réaliser les première pompes.

Comment organiser son entraînement

L'objectif va être de créer son propre programme selon son emploi du temps et ces disponibilités, car tout le monde n'a pas le temps de s'entraîner tout les jours, dites vous simplement que trois séances par semaines est **le stricte minimum** pour évoluer. Sélectionnez parmi les 3 possibilités suivantes votre entraînement :

	3 Entraînements / semaines	4 Entraînements / semaines
Avec les jambes	1. Sur base d'un PPL (Push/Pull/Legs) : <ul style="list-style-type: none">• Épaules/Pectoraux/Triceps• Dos/Biceps/Abdominaux• Jambes	2. Sur base d'un Split : <ul style="list-style-type: none">• Épaules / abdominaux• Dos / Biceps• Pectoraux / triceps• Jambes
Sans les jambes	3. Sur base d'un Split sans jambes : <ul style="list-style-type: none">• Épaules / abdominaux• Dos / Biceps• Pectoraux / triceps	N/A !

Chaque **programmes seront détaillés ci-dessous**, et l'objectif sera d'avoir le maximum de progression sur chaque séance, soit ; par l'augmentation de répétitions sur la série (passer de 8 à 12) soit en augmentant la charge (1 à 3 kg de plus). Nous ne sommes pas des professionnelles donc nous allons garder le même entraînement tout au long de l'année en changeant le moins possible les exercices.

Il n'est pas impossible de changer d'exercices car selon les morphologies, ils peuvent être de plus ou moins meilleures qualités et nous allons nous concentrer sur les essentiels.

- **Répétition** : Mouvement de l'exercice.
- **Série** : Enchaînement de répétitions sans repos.
- **Temps de repos** : Temps de repos entre chaque série.
- **Exercice** : Enchaînement de séries (4 en général).
- **Entraînement** : Enchaînement d'exercices.

Comment s'échauffer et commencer

Au début de chaque entraînement, l'échauffement sera de mise car il va permettre d'avoir de meilleures performances durant votre entraînement, on va se concentrer sur l'échauffement articulaire, cardiaque puis musculaire.

- 2 min **articulaire** : Mouvement de tête verticale et horizontal (30 secondes) puis des mouvement d'épaules, l'objectif va être l'étirement doux des tendons des épaules donc des mouvements lents et amples (45 sec) pour faire circuler la lymphe. Mouvements de coudes (30 sec). Cercle de bassins puis de genoux et enfin de chevilles pendant les jours d'entraînement de jambes.
- 5 min **cardiaque** : L'objectif va être de faire monter progressivement le rythme cardiaque, cela va améliorer les performances durant l'entraînement. Donc 5 min de vélo elliptique ou de course à intensité modérée ou une cinquantaine de Burpees.
- 3 min de musculaire (pour les jours à entraînement **haut du corps**) : Au moins 2 x 10 pompes pour s'échauffer les bras et au moins 40 sec de planche pour un entraînement haut du corps. Pour les jours à entraînement **bas du corps** : Au moins 2 x 10 squats à vide et 1 à 2 min de chaise pour un entraînement bas du corps.



Pour bien commencer en musculation, il ne faut pas hésiter à **demander de l'aide** sur les exercices présentés, ils sont connus par les habitués de la salle et ils vont vous donner des précieux conseils sur l'exécution. Il faudra également adapter la charge et pour ça on va progressivement **augmenter le nombre de répétitions** faisant passer les exercices de 8 à 12 comme cité précédemment. Puis quand le maximum de répétition est atteint, **la charge peut augmenter** de 1 à 5 kg selon les exercices.

La partie sur les jours de repos va être expliquée dans la partie "Repos", mais il faudra structurer son entraînement de manière hebdomadaire pour se simplifier la tâche et surtout pour **ADAPTER** ses entraînements aux jours les moins difficiles. De plus essayez de réaliser **vos entraînements le soir** et à minima 3 heures avant de dormir. Certaines personnes arrivent à faire leurs entraînements le matin mais l'objectif est d'être en forme pour la journée et de ne pas avoir un début de journée amorphe car l'entraînement va sécréter de la dopamine, qui va vous relaxer.

1. Sur base d'un PPL

Jour Épaules/Pectoraux/Triceps :

- 10 minutes d'échauffement
- Première exercice : [Développé couché incliné](#) avec 4 séries de 10 répétitions chacune et 1 minute 45 de repos entre chaque séries.
- Deuxième exercice : [Dips](#) avec 4 séries de 10 répétitions et 1 minute et 30 de repos entre chaque séries, se lester avec des poids si trop facile.
- Troisième exercice : [OverHead Press](#) à la **barre** ou **aux haltères** debout ou assis avec 4 séries de 8 répétitions et 1 minutes 45 de repos entre chaque séries.
- Quatrième exercice : [Tirage à la poulie](#) avec 4 séries de 12 répétitions et 1 minute et 30 secondes de repos entre chaque séries.
- Cinquième exercice : [Élévations latérales](#) avec 4 séries de 10 répétitions et 1 minute et 30 de repos entre chaque séries.

Jour Dos/Biceps/Abdominaux :

- 10 minutes d'échauffement
- Première exercice : [Tractions](#) (ou tirage poitrine prise large avec une machine ou utilisation d'élastiques si trop difficile) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute 45.
- Deuxième exercice : [Tirage horizontale prise serré](#) - 4 séries - 12 répétitions - 1 minute 45.
- Troisième exercice : [Curl biceps](#) avec rotation - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute 30.
- Quatrième exercice : [Tractions prise serré neutre](#) (ou à la machine si trop difficile) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute et 30.
- Cinquième exercice : [Curl à la barre Z](#) - 3 séries 12 répétitions - 1 minute et 30.

Circuit Abdominaux à réaliser 1 à 3 fois selon votre force :

- [20 Crunchs](#) > [30 Russian Twist](#) > [40 sec. de repos](#)
- [1 min. de planche sur deux bras](#) > [30 sec. bras gauche](#) > [30 sec. bras droit](#) > [1 min de repos.](#)

Jour Jambes

- 10 minutes d'échauffement
- Première exercice : [Squats classiques](#) - 4 séries - 10 répétitions - 2 minutes.
- Deuxième exercice : [Les Fentes](#) - 4 séries - 12 répétitions - 1 minute et 45.
- Troisième exercice : [Legs extensions](#) (alternance Ischio/Quadriceps chaque semaines) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute 30.
- Quatrième exercice : [Extensions mollets](#) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute et 30.
- Cinquième exercice : Indispensable pour des fesses de babouin, Le Hip Thrust - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute et 30 (le seul problème de cette exercice c'est les poids et leurs gestions).

2. Sur base d'un Split

Jour Épaules/Abdos :

- 10 minutes d'échauffement.
- Premier exercice : [OverHead Press](#) à la barre ou altères et debout ou assis avec 4 séries de 8 répétitions et 1 minute 45 de repos entre chaque séries.
- Deuxième exercice : [Élévations latérales](#) avec 4 séries de 10 répétitions et 1 minute et 30 de repos entre chaque séries.
- Troisième exercice : [Élévations Frontales](#) avec 4 séries de 10 répétitions et 1 minute et 30 de repos entre chaque séries.

Circuit Abdominaux à réaliser 1 à 3 fois selon votre force :

- *20 Crunchs > 30 Russian Twist > 40 sec. de repos*
- *1 min. de planche sur deux bras > 30 sec. bras gauche > 30 sec. bras droit > 1 min de repos.*

Jour Pectoraux/triceps :

- 10 minutes d'échauffement
- Première exercice : [Développé couché incliné](#) avec 4 séries de 10 répétitions chacune et 1 minute 45 de repos entre chaque séries.
- Deuxième exercice : [Dips](#) avec 4 séries de 10 répétitions et 1 minute et 30 de repos entre chaque séries.
- Troisième exercice : [Tirage à la poulie](#) avec 4 séries de 12 répétitions et 1 minute et 30 secondes de repos entre chaque séries.
- Quatrième exercice : [Pompe](#), l'objectif va être de faire 3 séries avec toujours le maximum de répétitions et 1 minute de repos entre chaque séries.

Jour Dos/Biceps :

- 10 minutes d'échauffement.
- Première exercice : [Tractions](#) (ou tirage poitrine avec une machine ou utilisation d'élastiques si trop difficile) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute 45.
- Deuxième exercice : [Tirage horizontale prise serré](#) - 4 séries - 12 répétitions - 1 minute et 30.
- Troisième exercice : [Curls biceps](#) avec rotation - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute 30.
- Quatrième exercice : [Traction prise serré neutre](#) (ou à la machine si trop difficile) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute et 30.

Jour Jambes

- 10 minutes d'échauffement
- Première exercice : [Squats classique](#) - 4 séries - 10 répétitions - 2 minutes.
- Deuxième exercice : [Les Fentes](#) - 4 séries - 12 répétitions - 1 minute et 45.
- Troisième exercice : [Legs extensions](#) (alternance Ischio/Quadriceps chaque semaines) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute 30.
- Quatrième exercice : [Extensions mollets](#) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute et 30.
- Cinquième exercice : Optionnel donc indispensable, Le Hip Thrust - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute et 30 (le seul problème de cette exercice c'est les poids et leurs gestions)

3. Sur base de Split sans jambes

Jour Épaules/Abdos :

- 10 minutes d'échauffement
- Premier exercice : [OverHead Press](#) avec haltères ou barre, debout ou assis avec 4 séries de 8 répétitions et 1 minute 45 de repos entre chaque séries.
- Deuxième exercice : [Tirage](#) à la poulie avec 4 séries de 12 répétitions et 1 minute et 30 secondes de repos entre chaque séries.
- Troisième exercice : [Élévations latérales](#) avec 4 séries de 10 répétitions et 1 minute et 30 de repos entre chaque séries.

Circuit Abdominaux à réaliser 1 à 3 fois selon votre force :

- *20 Crunchs > 30 Russian Twist > 40 sec. de repos*
- *1 min. de planche sur deux bras > 30 sec. bras gauche > 30 sec. bras droit > 1 min de repos.*

Jour Dos/Biceps :

- 10 minutes d'échauffement
- Première exercice : Tractions (ou tirage poitrine avec une machine ou utilisation d'élastiques si trop difficile) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute 45.
- Deuxième exercice : Tirage horizontale prise serré - 4 séries - 12 répétitions - 1 minute et 30.
- Troisième exercice : Curl biceps avec rotation - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute 30.
- Quatrième exercice : Traction prise serré neutre (ou à la machine si trop difficile) - 4 séries - 10 répétitions - 1 minute et 30.
- Cinquième exercice : Curl à la barre Z - 3 séries 12 répétitions - 1 minute et 30.

Jour Pectoraux/triceps :

- 10 minutes d'échauffement
- Première exercice : [Développé couché incliné](#) avec 4 séries de 10 répétitions chacune et 1 minute 45 de repos entre chaque séries.
- Deuxième exercice : [Dips](#) avec 4 séries de 10 répétitions et 1 minute et 30 de repos entre chaque séries.
- Troisième exercice : [Tirage à la poulie](#) avec 4 séries de 12 répétitions et 1 minute et 30 secondes de repos entre chaque séries.
- Quatrième exercice : [Pompe](#), l'objectif va être de faire 3 séries avec toujours le maximum de répétitions et 1 minute de repos entre chaque séries.

Nutrition

La nutrition est une pierre angulaire essentielle de notre bien-être physique et mental. C'est pourquoi je préconise une alimentation axée sur du peu transformés, se concentrant sur l'essentiel pour votre corps. En choisissant la pureté nutritionnelle, vous façonnez un physique avec un pourcentage de graisse corporelle inférieur à 12%. C'est le chemin vers des performances optimales, libérant le meilleur potentiel de votre corps. Chaque bouchée devient une opportunité de nourrir notre corps avec la vitalité nécessaire, créant ainsi une synergie parfaite entre une alimentation équilibrée et des hautes performances. En choisissant cette approche, nous nous engageons sur la voie d'une santé globale, déployant toute la puissance de notre esprit et de notre corps pour atteindre des sommets.



Comment bien mettre en place sa diététique !

La première étape va être de **déterminer sa dépense calorique quotidienne** et pour ça rien de plus simple car la Dépense Journalière (DJ) en calories correspond à :

$$DJ = \text{MB} + \text{EAT} + \text{NEAT}$$

MB (Métabolisme Basale) : Ce que le corps à besoins pour survivre, faire battre le cœur, alimenter le cerveau, la digestion etc. C'est un nombre qui se calcule très facilement sur n'importe quel site internet et il ne peut pas être changé.

Grâce à Décathlon on peut faire le calcule grossièrement ci-dessous :

- $MB = 66 + (13,7 \times \text{poids (Kg)}) + (5 \times \text{taille (cm)}) - (6,5 \times \text{âge})$

EAT (Exercise Activity Thermogenesis) : Toutes les activités physiques ; la musculation, courir, marcher ... Un entraînement de musculation de 60 min équivaut à 400 Kcal et 10 000 pas (1h40 de marche) dans la journée équivaut à 300 Kcal, 1 Heure de course à moyenne intensité à 600 Kcal.

NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) : Toutes les activités autre que le EAT, donc taper sur un clavier, conduire, se lever de sa chaise, etc. est proche de 100 Kcal pour une personne moyenne et entre 500 et 1000 pour des métiers physique comme livreur ou employés de grande surface.

Pour maintenir votre poids il suffit que la **Dépense Journalière** soit égale à l'**ACJ** (l'Apport Calorique Journalier, soit le total dans le tableau). et pour perdre du poids, la DJ doit être supérieur l'ACQ. Facile à dire, c'est ce que tout le monde vous dit ! Mais pour y arriver il existe un subterfuge pour ne pas se laisser mourir de faim ou faire 5 heures de sport par jours.

MB	EAT	NEAT	TOTAL

À vous de remplir ce tableau !

Le cas d'une perte de poids ou d'un maintien

La meilleure méthode pour perdre du poids est d'y aller progressivement, et surtout de REMPLACER, pas supprimer mais bien remplacer les habitudes. Les études le prouvent la meilleure façon de tenir une diététique sur le long terme est qu'elle soit peu restrictive sur l'Apport Calorique Journalier, comptez **maximum 500 Kcal de moins**. Par exemple : si vous avez compté une Dépense Journalière de 2 400 Kcal, comptez un Apport Calorique Journalier de 1 900 ce qui vous offrira une perte de poids d'environ 500 grammes par semaine. Cela paraît peu mais c'est meilleure méthode ! Une réduction trop brusque de l'ACJ va entraîner un effet "yoyo" (Reprendre le double de poids et être frustré en permanence) et une baisse de la motivation. Perdre du poids et surtout du gras prends du temps et plus le processus sera fait correctement et meilleurs seront les résultats. Entre 2 et 3 kilos par mois est une bonne vitesse (pour une personne d'une masse grasse entre 10 et 25 %).

Deux méthodes pour se sentir rassasié tout au long de la journée et ne même pas sentir qu'on perd du poids, la première est la plus efficace ; c'est le **jeun intermittent 8 - 16**, il s'agit d'une journée avec 16 heures de jeun et 8 heures d'horaire où l'on mange où le plus efficace est de faire deux repas dans la journée. Un déjeuner vers 12h et un dîner vers 20h. Cependant, **pour un déjeuner vous pouvez prendre un café** ou une boisson chaude ! Juste ce qu'il faut éviter de dépasser les 50 - 100 Kcal, en somme on doit éviter les calories pendant la phase de jeun.

La seconde est une journée sans jeun ; en jouant avec les calories pour ne jamais sentir la faim. L'objectif va être de privilégier un petit déjeuner le plus léger possible pour tendre progressivement vers un jeun intermittent 8 - 16.



Comment organiser son jeun intermittent ?

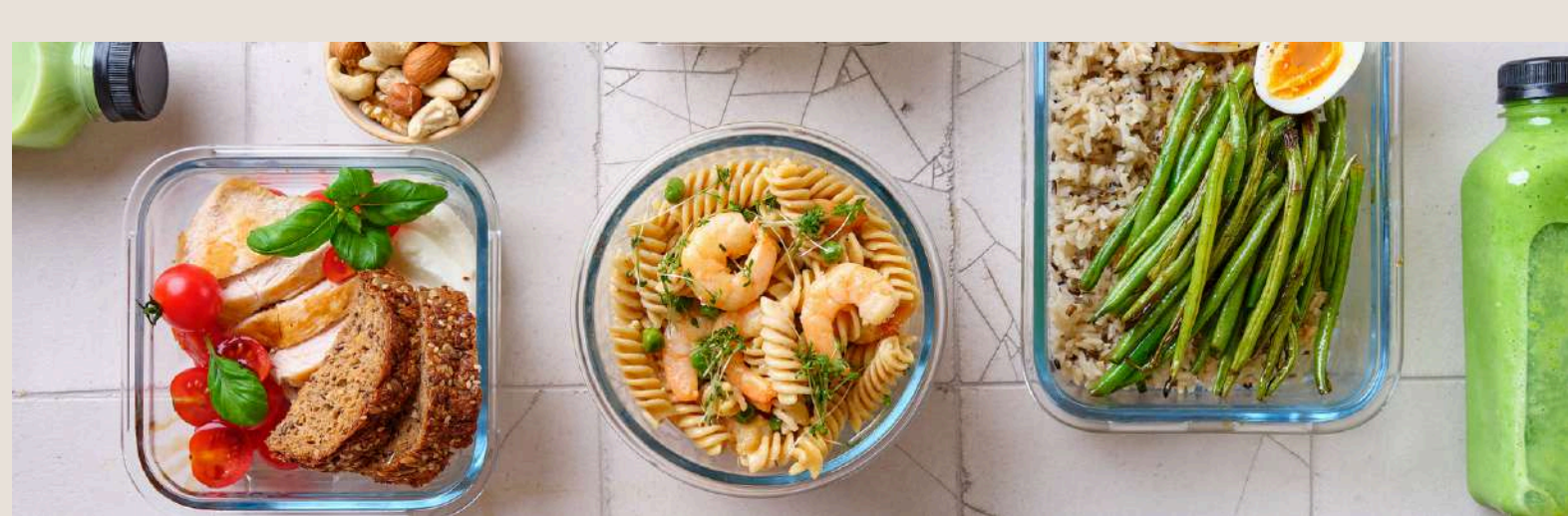
Après avoir déterminé son Apport Calorique Journalier, il est important de diviser ces repas en 2 parties ; un pour le midi et un pour le soir. L'objectif va de tester petit à petit quel pourcentage de calories nous va le mieux, et de jouer avec les pourcentages.

Par exemple : 60 % des apports le midi et 35 % des apports le soir et 5 % pour un snack à 16 heures. Sur ces pourcentages là on va pouvoir déterminer les apports caloriques de chaque repas ou snacks. Par exemple :

- Pour **1 800 Kcal par jour**, donc 1080 Kcal à midi, 90 Kcal pour le snack et enfin 630 pour le soir.
- Pour **2 300 Kcal par jour**, donc 1380 Kcal à midi, 115 Kcal pour le snack et enfin 805 pour le soir.

Attention, au dessus de 2800 Kcal par jour, le jeun intermittent n'est plus efficace car cela fait des repas trop copieux et ce n'est pas bon pour l'organisme. Ou alors divisez en deux repas équivalent pour lisser votre apport calorique. Vous pouvez aussi (selon votre faim) faire 35 % des apports le midi et 60 % des apports le soir, c'est à vous de choisir.

35 % le midi et 60 % le soir		60 % le midi et 35 % le soir		50 % le midi et 50 % le soir	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients
Pas ou peu de "coup de barre" l'après midi.	Repas du soir : Si pris trop tard, peut entâcher le sommeil.	un repas léger le soir facilite la digestion et donc si on mange même plus tard, le sommeil sera facilité.	Le "coup de barre" de l'après midi lié à un gros repas et à la digestion.	Plus de flexibilité sur les repas.	Sensation de faim si l'estomac n'est pas habitué.



Les bonnes habitudes

Ne pas acheter c'est ne pas consommer, les bonnes habitudes alimentaires commencent aux courses, si vous n'achetez pas les produits vous ne les consommerez pas !

Connaitre votre taux de masse grasse pour savoir d'où vous partez et où vous allez. La meilleure méthode et la moins cher c'est à l'œil un, regardez vous et estimer votre taux de masse grasse pour connaitre votre poids à perdre. Par exemple si vous pesez 90 kg et que vous êtes à 25 % de gras, vous souhaitez descendre à 12 % de MG, vous avez donc 13 % de 90 Kg à perdre soit 11,7 Kg.

Attention le début peut être un peu frustrant mais il faut persévérer car souvent vous allez prendre beaucoup de muscle d'un coup et les muscles sont plus denses que la graisse, vous allez donc soit ne pas perdre de poids soit en prendre, ce qui peut paraître contre intuitif, mais c'est tout à fait normal.



Il faut donc se fixer un objectif, sur le temps long. La bonne cadence pour une perte de poids est de 0,5 à 1 kg par semaine. Mais je recommande 0,5 kg pour vous éviter la frustration. Donc par exemple pour perdre 10 Kg, il faut compter au moins 20 semaines (soit environ 4 mois et demi).

N'hésitez pas à vous peser tout les trois ou quatre jours pour des résultats fiables car sur deux jours le poids est trop instable et peut être très différent. Puis tenez un carnet de note sur votre poids pour vérifier votre courbe de décroissance.

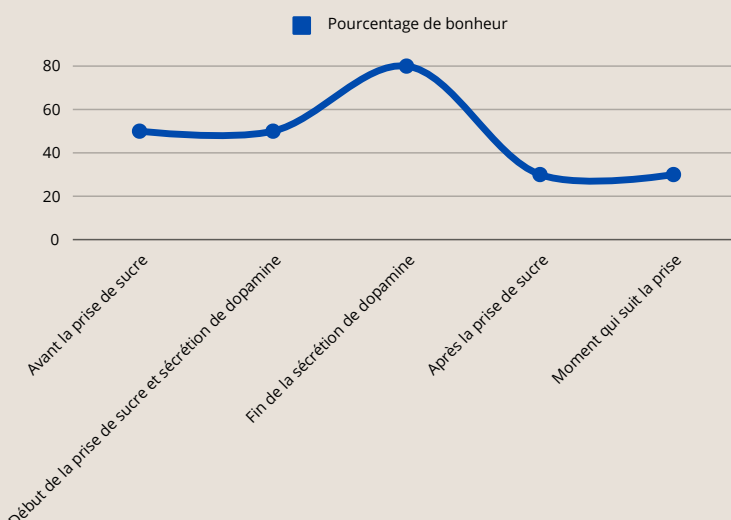
Les règles intransgressibles pour tout le monde

1. Pas de sucre raffinés !

Considérons le sucre raffiné comme l'une des inventions les plus néfastes de l'homme moderne ! En effet, sur notre corps, le sucre déclenche une cascade d'effets. Il provoque tout d'abord **un pic d'insuline** dû à son assimilation rapide qui vous donner envie de manger encore plus. Ce qu'il est crucial de retenir, c'est que la tentation de succomber au sucre après en avoir goûté est dix fois plus puissante que de résister à la première fois, agissant comme une véritable **drogue** sur notre cerveau.

C'est sur cette base que nous devons absolument refuser d'entrer dans le cercle vicieux, ou au minimum, si la tentation est trop forte, nous déplacer vers une zone sans sucre en marchant, créant ainsi un environnement dépourvu de toute tentation au moment où le pic se manifeste ! L'arrêt du sucre est une démarche simple : elle commence par nos choix lors des courses en magasin. **Ne pas acheter, c'est ne pas consommer.**

Les études convergent également vers un constat alarmant : le cerveau est **en moyenne moins heureux** après la prise de sucre qu'avant, avec un pic de bonheur immédiat suivi d'une descente plus basse qu'auparavant. C'est donc une invitation à libérer notre esprit et notre corps de cette dépendance nocive, en choisissant un mode de vie sans sucre.



Les règles intransgressibles pour tout les archétypes

2. 1.5 à 1.8 grammes de protéine par kg de masse maigre par jour !

Le corps à besoins de beaucoup de protéine pour fonctionner correctement et se réparer, et plus on vieillit et plus ce chiffre augmente. Je recommande 1.6 g de protéine par kilos de **masse maigre** pour un homme. La masse maigre c'est le poids des muscles purs donc (Poids total du corps - Masse de graisse (Poids * % de BodyFat) - Masse Osseuse (entre 2 et 4 kilos en générale)). Vérifiez votre apport en protéine avec l'application MyfitnessPal. L'objectif va être donc par exemple pour un homme de 75 Kg à 20 % de body-fat va être de prendre pour 1.6 g entre $(75 - 75 * 0.2 - 3) \times 1.5 = \mathbf{91\ g}$ de protéines par jours. Voici quelque aliments avec leurs valeurs de protéine moyenne :

- Poulet ou viande rouge 100g : 22 à 30 g de protéines
- Poisson 100g : 22g de protéines
- Pâtes cuites 100g : 5 à 8 g de protéines
- Légumes et fruits 100g : 2 g de protéines

Privilégiez toujours la viande blanche la majeure partie de la semaine car moins grasses et plus riche en Acides Aminés hautement digestible.



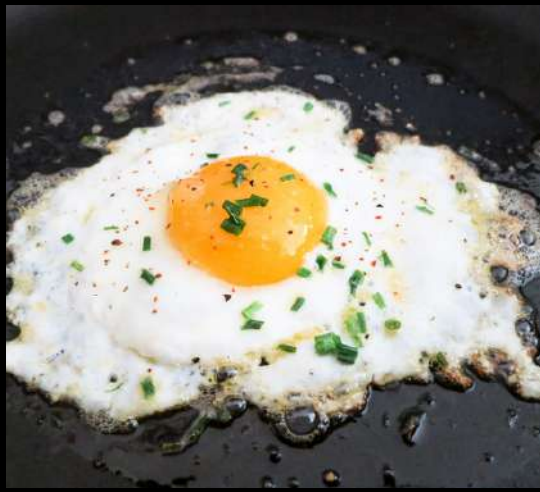
Les règles intransgressibles pour tout les archétypes

3. Privilégiez toujours les aliments non-transformés par l'homme

L'objectif va toujours être au quotidien de privilégier les aliments les moins transformés par l'homme. Généralement plus un aliment sera transformé et moins il va demander d'énergie à votre corps pour le digérer et va vous apporter des calories. C'est un peu le problème aujourd'hui avec la nourriture transformée que l'on trouve dans le commerce, c'est qu'elle contient des sucres ajoutés par les industrielles pour rendre le produit meilleure ce qui va faciliter l'apport calorique.

De plus les aliments transformés contiennent des perturbateurs endocriniens ce qui va réduire la testostérone : hormone essentiel pour notre corps qui va être détaillé plus bas !





Les règles intransgressibles pour tout les archétypes

4. Mangez 2 à 4 œufs par jours

Les œufs sont littéralement le seul aliments à consommer tout les jours tant il est utile et remplit de bons éléments ! Souvent le même argument est avancé par les puristes qui est que les œufs sont trop riches en cholestérol et qu'ils sont donc mauvais pour la santé (souvent confondu avec le cholestérol sanguin, le cholestérol alimentaire est très bon pour le cœur). Le cholestérol est extrêmement utile pour des personnes sportives (même modérés). Quelques facts sur les œufs et leurs avantages :

- Contient 6 à 8 grammes de protéines de très bonnes qualités.
- Ils contiennent des nutriments rare comme la **vitamine D et B12**, extrêmement utile en hiver pour renforcer le système immunitaire.
- Également ils contiennent une quantité élevée d'acide gras, d'oméga-3, de la vitamine A (bonne pour la vue) et de la vitamine E, des éléments qui vont booster votre testostérone !
- Contient de la bêtaïne et de la choline ; nutriment très bon pour le cœur.

Les aliments les plus seins pour votre santé !

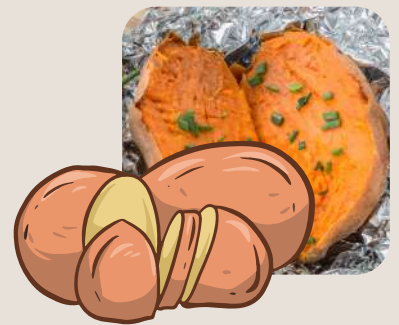


- **Les avocats**

Il protège des maladies cardiaques et abaisse la tension artérielle. Très riches en bonnes graisses mono-insaturées et en vitamines.

- **Les patates douces**

En plus de sa plus basse teneur en glucide et de sa plus haute teneur en protéine par rapport au patates classiques, elle apporte énormément de vitamines et minéraux.



- **Les fromages affinés au lait cru**

Riche en protéines et surtout en probiotiques, on va surtout tirer ces bien-faits dans la prolifération de bonnes bactéries dans l'intestin. Attention à en consommer maximum 30 g par jour car très calorique et gras.

- **Le poisson**

Poisson gras comme le saumon de préférence, car riche en oméga-3, en bonnes graisses, et en minéraux essentiels comme le phosphore, l'iode, le zinc, le cuivre et le sélénium ! Très bon pour augmenter la testostérone.



- **Le poulet rôti**

Très riche en protéine et en collagène dans la peau qui permet de réduire les douleurs tendineuses et va fortifier les tendons. La viande blanc est essentiel presque tout les jours !



Les aliments les plus seins pour votre santé !



• L'huile d'olive

L'huile d'olive, riche en acides gras mono-insaturés et en antioxydants, favorise la santé cardiovasculaire et augmente l'absorption des vitamines liposolubles. (Extraite à froid et première presse, de préférence).

• Les champignons

Les champignons, faibles en calories et riches en sélénium et en ergostérol, renforcent le système immunitaire et favorisent la santé digestive. Leur teneur en antioxydants contribue également à la protection cellulaire, faisant des champignons un ajout très bénéfique dans votre alimentation.



• Le chocolat noir (min. 75 %)

Le chocolat noir, riche en flavonoïdes et en antioxydants, améliore la circulation sanguine et réduit la pression artérielle. De plus, sa capacité à stimuler la production de sérotonine contribue à améliorer l'humeur et le bien-être mental. À prendre le soir avant dormir de préférence. Faire attention à en consommer moins de 30 g par jours.

• Le kiwi

Les kiwis, gorgés de vitamine C et de fibres (à manger avec la peau lavée de préférence). Leur cocktail nutritionnel apporte également des bienfaits pour la peau, contribuant à une meilleure apparence et à une meilleure santé globale. Il est bien meilleur par rapport aux autres fruits sur la quantité vitamines présente.



Voir la vidéo de Nassim Sahili pour plus de détails sur le sujet.



Les aliments les plus seins pour votre santé !

- **Les fruits (Les pommes, les citrons, les oranges, les bananes et le raisin)**

C'est le seul "sucre" (fructose) que vous pouvez prendre car les fruits sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Le fructose de plus est plus lentement absorbé et n'entraîne donc pas ou peu de pics de glycémie ! Le raisin contient du resvératrol qui augmente la testostérone. Malgré son goût acide, le citron a un effet alcalinisant pour l'organisme naturellement acide. La banane elle, est riche en potassium élément essentiel pour améliorer le système nerveux.



- **Les lentilles**

Les lentilles ou lentilles corail peuvent être un must-have pour une alimentation végétarienne car très riche en protéine (9 grammes pour 100g) et également très riches en fer !

- **Le foie d'agneau**

Le foie d'agneau est très bon pour la santé, en petite quantité car très riche en fer donc 30g par jour et 200g par semaine peut être intégré dans votre alimentation.



- **Le vinaigre de cidre**

(Une cuillère à soupe dans de l'eau de préférence le matin) est reconnu pour ses propriétés antibactériennes et antioxydantes, aide à réguler la glycémie et à favoriser la perte de poids.

Il soutient la santé digestive en améliorant l'absorption des nutriments et en apaisant les troubles gastro-intestinaux.

Les aliments les plus sains pour votre santé !

- **Les brocolis, les épinards et les haricots verts**

Les légumes verts offrent une panoplie de bienfaits essentiels pour la santé, faisant d'eux des éléments cruciaux de votre alimentation. Riches en nutriments tels que les vitamines A, C et K, ainsi que des minéraux comme le fer et le calcium, ces légumes renforcent le système immunitaire, favorisent la santé des os, et contribuent à la coagulation sanguine. Leur teneur élevée en fibres alimentaires soutient la digestion et maintient un système gastro-intestinal sain. De plus, les légumes verts sont souvent peu caloriques, ce qui en fait des alliés précieux dans la gestion du poids.



Leurs puissants antioxydants, tels que les flavonoïdes et les caroténoïdes, aident à combattre les radicaux libres, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et certains types de cancers. En incorporant une variété de légumes verts dans son alimentation quotidienne, on peut donc favoriser une meilleure santé générale.

Quelques Recettes ...

Aller ! Pour vous faire plaisir voici quelques plats simples qui pourront être fait en moins de 20 minutes pour vous faciliter la tâche que je réalise de mon côté.



Valeurs Nutritionnelles	
Énergie	780 Kcal
Lipides	40 g
Glucides	50 g
Proteines	46 g

Les avocat toasts au pain complet :

- 2 tranches de pain complet (le pain complet de bonne qualité peut être bénéfique pour le corps) que l'on va couper en deux.
- La 1ère tranche est composée d'un demi avocat avec une c.à.s d'huile d'olive, de sel, de poivre et de vinaigre de cidre.
- La 2ème tranche vous pouvez alterner tranche de tomates et tranche de betteraves (25 g de chaque).
- La 3ème tranche est composée de saumon avec un filet de jus de citron (80g de saumon).
- La 4ème tranche est composée de 3 œufs mollets.

Vous pouvez y ajouter quelques pignons de pain, des noix ou des noisettes concassées (10 g maximum).

Valeurs Nutritionnelles	
Énergie	950 Kcal
Lipides	50 g
Glucides	12 g
Proteines	100 g



Salade Tomate, Champignons, avocats, Poulet et Œufs :

- Une salade Sucrine.
- 250 grammes de poulet froid coupé en petits morceaux.
- 3 œufs durs.
- 200 grammes de champignons de Paris.
- 1 tomate.
- 1/2 avocat.

C'est rapide et efficace, on mélange tout et ça tiens 2 jours au frigo !

Aller ... Quelques Recettes ...



Valeurs Nutritionnelles

Énergie	830 Kcal
Lipides	50 g
Glucides	54 g
Proteines	54 g

Steak (150 g), 2 Œufs aux plats et pomme de terre rissolé (300 g).

Valeurs Nutritionnelles

Énergie	220 Kcal
Lipides	0.5 g
Glucides	19 g
Proteines	22 g



Dessert : Skyr (200 g) + fruits (100 g) comme oranges, pommes, poires ou fruits rouges mélanger

Internet regorge de plats à préparer qui sont sains, faciles à faire et délicieux. Faits en partie avec les ingrédients cités précédemment. Pour obtenir plus d'informations et plus de recettes, le site **LesCommis.com** sera être votre meilleur allié.



Repos

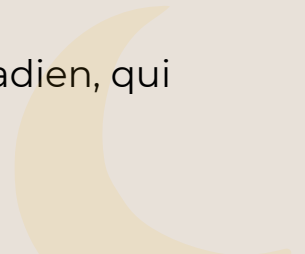
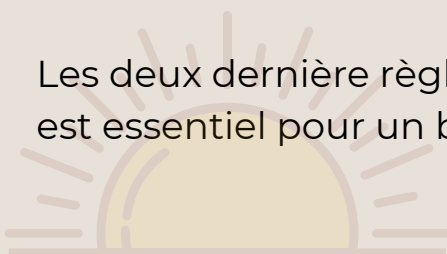
L'homme d'autrefois dansait au rythme du soleil et des feux de camp, sans lumière artificielle avant le sommeil, consacrant un minimum de 7 à 8 heures à un repos essentiel. Entre deux journées intenses, une pause régénératrice était sacrée, laissant au corps le temps de se réparer pour garantir une efficacité et une énergie continue. En adoptant ce mode de vie, nous nous reconnectons avec les cycles qui ont forgé l'humanité. Chaque nuit devient un moment de récupération, chaque jour de repos une guérison et de la préparation pour des performances exceptionnelles. En rétablissant ce lien avec nos origines, nous libérons une énergie constante et une vitalité inépuisable, nous propulsant vers une vie pleine de puissance et de succès.

Le sommeil et comment bien dormir

Un bon sommeil est PRIMORDIAL pour une santé de fer ! Humeur, production de testostérone, clarté cognitive, meilleure système nerveux, utilisation des protéines pour réparer le corps. La liste est bien trop longue. Il y a 5 règles essentiels à retenir avant d'aller dormir pour maximiser la réparation du corps.

- **Pas d'écran** ni de lumière bleue pendant au moins 30 minutes avant d'aller dormir (et 2 heures pour les vrais champions) car cela perturbe votre cycle circadien.
- Le “**magnésium avant le coucher**” dit Mr. Huberman est également bénéfique, car il a un effet relaxant et favorise l'entrée du corps dans un état de sommeil profond, idéal pour la régénération (le magnésium sera détailler dans la partie complément).
- Il est recommandé de **manger au maximum 2 heures avant** de se coucher, permettant environ 2/3 heures de digestion avant le sommeil.
- Éviter la **caféine au moins 12 heures** avant de dormir donc le mieux est de ne pas prendre de café après le midi si vous êtes sensible.
- Respecter des **horaires réguliers** pour se coucher est essentiel, car le corps sécrète de la mélatonine (hormone du sommeil) à des heures spécifiques. Veillez à respecter vos heures de coucher avec une marge maximale d'une heure.
- Il est crucial de dormir **au moins 7 heures** par jour, ce qui constitue le strict minimum. Pour de meilleurs résultats, viser 8 heures de sommeil par jour. Cependant, dépasser 10 heures de sommeil peut également être néfaste pour le corps.

Les deux dernière règles permettent de respecter le cycle circadien, qui est essentiel pour un bon sommeil.



Le repos entre les séances

Il est essentiels de prendre du repos entre les séance d'entraînement, l'objectif va être **d'organiser ces repos en fonction de son emploi du temps** personnel. Les gens normaux on une famille, un autre sport à coté, des week-ends chargés, des jours plus chargés que les autres, etc.

ATTENTION : **un jour de repos n'est pas un jours sans activités**, et donc les 10 000 reste actif. Certaines activités comme : un foot avec des amis et tout autres choses de ce type ne sont pas à prendre en compte comme un jour d'entraînement d'ailleurs !

Il faut donc avoir au mieux un jour de repos entre chaque jour d'entraînement et sinon un jour de repos entre deux jours d'entraînement pour quelque cas particuliers. Pour être efficace dans son emploi du temps il faut s'organiser un **PLANNING** ! Je le met en majuscule car c'est d'une importance capital pour tenir la distance sans forcer. Et pour ça ; voici un petit tableau pour que ce soit inscrit pour toujours, et mieux encore pour que vous validiez vos séances et vos 10 000 pas tout les jours !

Voici un petit exemple avec 3 entraînements / semaines avec les Week-end libres juste en dessous pour que vous compreniez bien le principe.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DOS BICEPS	REPOS	JAMBES ABDOS	REPOS	PECS TRICPES ÉPAULES	REPOS	REPOS

4 entraînements / semaines pour les personnes plus affutés sans les Week-ends.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PECS TRICPES	REPOS	DOS BICEPS	REPOS	ÉPAULES ABDOS	REPOS	JAMBES

VOTRE PLANNING (semaine par semaine)

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

N'hésitez pas à compléter toutes les cases et à valider chaque jours vos 10 000 pas + votre entraînement et vos jours de repos.

Pour aller plus loin ...

Dans cette partie, nous allons traiter d'éléments supplémentaires à ajouter à votre routine pour aller plus loin dans votre santé ... Ils ne sont plus "une base" mais un supplément pour aller chercher un peu plus dans sa santé. Cette partie va se concentrer sur des éléments non-essentiels pour la personne "Lambda", si vous estimez que votre corps doit tout le temps fournir le maximum alors cette partie est pour vous !



L'augmentation de la testostérone

La testostérone est le nerf de guerre pour un homme, cela va jouer sur énormément d'aspects : son agressivité, sa force, son endurance, sa concentration, et un qui nous intéresse plus que tout, c'est la capacité à aimer la difficulté, le challenge et la compétition. C'est trois aspect là sont essentiels pour construire un avenir brillant dans la santé. Et pour maximiser ces niveaux de testostérone il existe quelque méthodes simples :

- **Avoir un sommeil de la plus grande qualité** va favoriser ses productions de testostérone.
- Avoir des **Oméga-3 de bonnes qualités** (dans les œufs par exemple) et en bonne quantité va également aider à la production de testostérone.
- Maintenir une **activité physique régulière** va favoriser système vasculaire et donc l'augmentation de niveau de testostérone.
- **L'exposition au froid** intense pendant quelque minutes (détailler plus loin).
- La **réduction du stress**, le stress augmente le cortisol et est responsable de l'inhibition de la testostérone. (pensez à la méditation, l'écoute de musique avec des bpm lents, et la dissociation travail/vie perso).
- Avoir un **Body-Fat de 8 à 12 %** peut grandement aider à la sécrétion de testostérone.
- **S'exposer au soleil** tout les matins sans philtre au moins 10 min ! Le soleil régule notre cycle circadien et est essentiels pour une bonne sécrétion de testostérone.

Il existe également des actions qui peuvent baisser vos niveaux de testostérone:

- **La consommation d'alcool**, va inhiber les récepteurs cannabinoïdes, ce qui va diminuer la production de testostérone.
- La consommation d'**acide gras saturé** : gras de mauvaise qualité, présent dans la nourriture de Fast-Foot ou dans les plats préparés.
- Tout les **perturbateurs endocriniens** : les Tupperwares en plastique, l'utilisation du micro-onde, la consommation de lait brute, la liste est longue.

La dopamine déttox

Concept flou pour la plupart des gens mais pourtant si essentiel pour être en bonne santé physique et mentale, la dopamine est **l'hormone du bonheur**. La dopamine déttox est une approche qui vise à réduire la surstimulation quotidienne, notamment par l'intermédiaire des stimuli numériques et des activités plaisantes à court terme. Cette pratique repose sur l'idée que la société moderne, imprégnée de **distractions constantes**, peut entraîner une dérégulation de la production de dopamine, un neurotransmetteur lié au plaisir et à la motivation.

La dopamine déttox suggère une période délibérée de déconnexion, au cours de laquelle on limite ou évite l'exposition aux sources de stimuli excessifs, favorisant ainsi la régénération et la sensibilité du système dopaminergique. Cela peut inclure des activités telles que la réduction du **temps passé sur les réseaux sociaux**, la diminution de la consommation de divertissements instantanés, et la recherche d'expériences plus significatives.

En adoptant cette approche, on rétablit un équilibre dans notre réactivité aux stimuli, favorisant une meilleure concentration, une appréciation accrue des moments présents, et une réduction de la fatigue mentale associée à une surexposition constante.



Les compléments alimentaires

Certains compléments alimentaires sont indispensables pour le bon fonctionnement du corps et ne peuvent être négligés. Voici donc une liste non exhaustive des suppléments essentiels, du **plus important au moins important**, trouvable en pharmacie ou en grande surface :

- **EN HIVER : La vitamine D3**, 1000 UI par jour ! C'est essentiel, **en hiver** le soleil se fait plus rare est donc important d'avoir toujours des niveaux de vitamine D3 au plus haut. à prendre pendant un repas au mieux (Conseil d'achat : Marque Granions en pilule à croquer de 2000 UI pour 30 jours donc 60 jours à 1000 UI).
- **Les Oméga-3** : Vérifier que les taux par prise aient plus de 400mg d'EPA et 300mg de DHA. Vérifier également les méthodes d'extraction (le mieux reste à froid) et l'indice TOTOX qui doit se trouver en dessous de 26 et mieux en dessous de 10. À prendre pendant un repas.
- **Le Magnésium Bisglycinate** : Réduit le stress et réduit la fatigue nerveuse, également améliore les performances sportives à prendre le soir. L'objectif est de le prendre au format Bisglycinate pour une meilleure absorption par l'organisme. (300 mg/jour)
- **Le Zinc Bisglycinate** : Le zinc Bisglycinate, une forme hautement absorbable de zinc, joue un rôle crucial dans le renforcement du système immunitaire, la santé de la peau et la cicatrisation. En outre, il est essentiel pour le fonctionnement optimal de nombreuses enzymes, contribuant ainsi à divers processus métaboliques essentiels dans l'organisme. (10 mg/jour)
- **La protéine Whey Native** (issue du lait directement et non des déchets de l'industrie fromagère) **et isolate** (plus de 70 % de protéine) au chocolat de préférence car parfum moins chimique: La protéine Whey va vous aider à compléter vos apports en protéine les jours d'entraînements en générale. Il est important de regarder 4 choses : La provenance de la matière première, la méthode d'extraction, le parfum naturel et la quantité de protéine (min. 80%). 30 grammes à prendre pendant les repas les jours d'entraînement.
- **La créatine monohydrate** : Améliore la performance physique en favorisant la production d'ATP, source d'énergie cellulaire. Elle contribue également à l'augmentation de la masse musculaire, à la récupération musculaire plus rapide et à la réduction de la fatigue pendant l'exercice intense. 2-3 grammes tout les jours pendant un repas de préférence le midi (à éventuellement éviter les jours où l'on mange de la viande rouge).
- **La levure de bière** offre de nombreux bienfaits pour la santé grâce à sa richesse en vitamines B, en protéines complètes et en minéraux tels que le zinc et le sélénium. Ces nutriments favorisent le métabolisme énergétique, renforcent le système immunitaire, et contribuent à la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Certains estiment également que la levure de bière peut soutenir la santé digestive en favorisant l'équilibre de la flore intestinale.

Les compléments alimentaires

Pour les personnes en compétition qui veulent réaliser de la **performance sur 2/3h** heures, il peut être avantageux de prendre une boisson dit "iso-tonique". Lors d'un entraînement, on perd du sel, des vitamines et on a besoins d'eau et de sucre rapide. Pour préparer votre propre boisson iso-tonique de 50 cl il vous faudra :

- 25 cl de jus de raisins ou d'orange (bio et frais de préférence)
- Une belle pincée de sel
- 25 cl d'eau Minérale



Pour plus d'efficacité vous pouvez ajouter des **BCAA** en complément car ils déclenchent la synthèse protéique et la construction musculaire. Lors d'un effort sportif, notamment de musculation, les stocks d'acides aminés doivent être parfaitement reconstitués. « S'il n'y a pas d'acides aminés disponibles, il n'y a pas de fabrication de muscles en plus » nous dit Benoît Fréville. Si les BCAA sont intéressants en musculation pour l'effet anabolique musculaire (c'est-à-dire la construction musculaire), c'est surtout grâce à la leucine qu'ils renferment.

Pour un effort plus court ou/et intense vous pouvez prendre un pré-Workout (Boisson avant le sport) la recette est simple :

- un espresso classique (sauf pour les sensibles à la caféine le soir)
- une banane très mure (qui tourne noir)



Pour plus d'efficacité durant la séance, deux éléments peuvent être ajoutés dans un verre d'eau mais ne sont pas indispensables :

- 3 g de L-citrulline
- 3 g de Bêta-alanine

Certaines marques proposent des boissons iso-tonique et des pré-Workouts, souvent beaucoup plus cher que les méthodes citées précédemment ! Donc renseignez vous sur 4 aspects à minima : la provenance des produits, les dosages, les différents composants et le prix. L'avantage avec ce type de produits en vente c'est la praticité, en effet on va payer le temps qu'on va perdre à fabriquer la boisson car tout est déjà préparé.



L'exposition volontaire froid

Les bains glacés, intégrés à une routine de récupération, peuvent être bénéfiques lorsqu'ils sont pratiqués de manière modérée. Idéalement, une session par 3 jours, d'une durée d'environ 10 minutes, après un entraînement intense ou une activité physique vigoureuse, peuvent aider à **réduire l'inflammation** musculaire, soulager la douleur et **accélérer la récupération**. Les bains glacés agissent en resserrant les vaisseaux sanguins, réduisant ainsi l'afflux de sang vers les muscles, ce qui diminue l'inflammation. Ils augmentent également le rythme cardiaque sur le court terme.

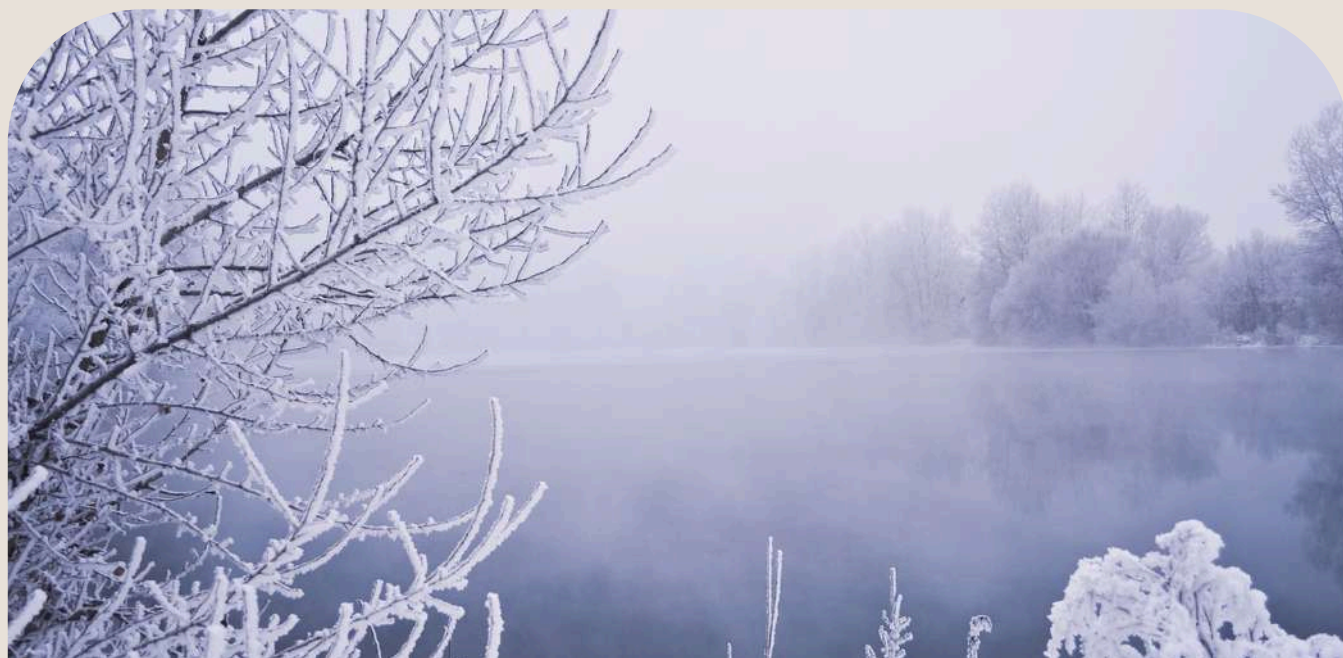
Stimulation du métabolisme : L'exposition au froid peut stimuler le métabolisme en augmentant la production de certaines hormones, ce qui peut potentiellement favoriser la perte de poids.

Amélioration de la circulation sanguine : Les bains froids peuvent favoriser la circulation sanguine en provoquant une vasoconstriction initiale suivie d'une vasodilatation, ce qui peut améliorer la distribution de l'oxygène et des nutriments dans le corps.

Renforcement du système immunitaire : *Certains soutiennent que l'exposition au froid peut renforcer le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs.*

Amélioration de l'humeur : L'exposition au froid peut déclencher la libération d'endorphines, les "hormones du bonheur", ce qui peut avoir un impact positif sur l'humeur.

ATTENTION : Il est crucial de noter que les bains glacés ne conviennent pas à tout le monde, et il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de les incorporer dans sa routine, notamment pour les personnes souffrant de problèmes circulatoires.



Les grands interdits

- **L'alcool** : Pas besoins d'être un génie pour comprendre que l'alcool est un poison pour la santé. Et surtout pour la prise de muscles et la réparation du corps. Je ne vais pas détailler cette partie car je prends en compte que vous avez plus de 20 de QI.
- **Fumer** : Comme l'alcool ce n'est même pas envisageable ! Vous voulez une bonne hygiène de vie et vivre longtemps en bonne santé, oublier votre cigarette.
- **Le manque de sommeil** est une erreur car ces effet néfaste sont visible très rapidement. Baisse de l'attention en journée, fatigue, baisse du système nerveux.
- **Se trouver des excuses** : Tout le monde s'en fiche de vos excuses, même si elle paraît être la meilleure, les gens se concentrerons sur si vous avez fait ou non le job, et si ça n'est pas le cas, vous trouver des excuses sera la meilleure manière de perdre toute motivation car votre esprit aura intégré que ce n'est pas de notre faute.
- **Ne pas s'organiser** : Vous avez votre travail, vos amis, votre famille, vos activités, vos passions, les tâches quotidiennes, etc. Si vous n'êtes pas organisé vous irez droit à l'échec. Cette règle rejoint l'excuse du "je n'ai pas le temps". Vous avez le temps il faut simplement trouver vos priorités et les intégrer à un programme complet et bien ORGANISÉ.
- Ne pas **REEMPLACER** les mauvaises habitudes : Une des clés du succès en santé, en sport et dans la vie en général est de remplacer des mauvaises habitudes par des bonnes bonnes habitudes et de les tenir au moins 3 semaines pour habituer votre corps et votre cerveau à la faire pour la vie. Par exemple : vous avez pour habitude le soir de regarder la télévision 2 heures en rentrant du travail : il vous suffit de remplacer cette habitude par quelque chose de plus productif, par exemple travailler sur un projet personnel ou aller faire du sport pendant 1 heure et faire 1 heure de télévision. Forcez vous à faire cette habitude au moins 3 semaines pour que votre cerveau soit habitué et que cela devienne normal pour lui.

MERCI