



# (RE)PRENDS LE CONTRÔLE DE TA FORME

Activité physique, alimentation,  
sommeil, hydratation, motivation :  
tout ce qu'il te faut pour avancer



*01* **Introduction**

*02* **La sédentarité**

*03* **L'alimentation**

*04* **Le sommeil**

*05* **L'hydratation**

*06* **L'intensité**

*07* **La supplémentation**

*08* **Les outils technologiques**

*09* **Clap de fin**

# 01

---

## Introduction

### À propos

Conçu pour vous offrir les clés indispensables à une transformation durable et complète de votre santé et de votre forme physique. Vous trouverez ici une multitude de conseils pour toute personne souhaitant reprendre en main son hygiène de vie.

Je l'ai construit à partir de mon expérience personnelle, de mes lectures, mais surtout des retours des personnes que j'accompagne chaque jour. Car on ne progresse pas uniquement à coups de séances intenses. On progresse quand on comprend comment et pourquoi agir sur tous les leviers : l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, l'hydratation, le mental.

Ce guide ne prétend pas révolutionner votre vie en un clic. Mais il vous donne les bases, les bons réflexes et des actions simples à mettre en place dès aujourd'hui. Il ne s'agit pas de viser la perfection, mais de tendre, chaque jour, vers un peu mieux.

Appliquez ce qui résonne avec vous, testez, ajustez. L'idée, c'est que chaque petit changement compte — et qu'en les cumulant, vous finirez par voir un vrai tournant.



**Bienvenue dans votre transformation.**



**Ne remettez pas à demain ce que vous pouvez commencer aujourd'hui**



02

# La sédentarité

> L'importance de la limiter

Retour sur le passé,  
revenons à l'époque de nos  
parents, de nos grands-  
parents, ou même encore  
bien plus loin?

## Comment se déroulait la vie ?

Des années en arrière l'être humain devait fournir des efforts colossaux rien que pour subvenir à ses besoins vitaux. Vous aussi vous avez sûrement quelqu'un en tête, qui malgré son âge avancé est dans une forme olympique.

**Son secret ?** Cette personne a sans doute mené une vie active depuis toujours - et je ne parle pas ici de simples balades ensoleillées le dimanche. Il s'agit plutôt de travaux manuels qu'elle devait accomplir au quotidien : entretien du jardin, culture, plantation, élevage, coupe de bois, et bien plus encore !

*Rassurez-vous je ne vous demande pas de retourner à un mode de vie similaire*

Seulement de comprendre que certaines actions de notre quotidien peuvent complètement changer notre forme physique et améliorer notre santé.

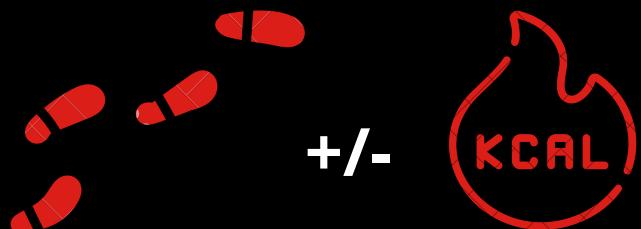
**Prenez des petites habitudes simples** - Privilégier les escaliers, aux escalators ou à l'ascenseur, préférer le déplacement à pied ou à vélo plutôt que la voiture ou les transports.



## Effectuer environ 7000 pas chaque jour de la semaine

Cet objectif est un **MINIMUM** à atteindre.  
Si il est facile à réaliser et que vous l'effectuez déjà dans votre journée, alors **AUGMENTEZ** le de 1000, de 2000 ou même 3000 !

Plus vous marcherez, plus votre dépense calorique journalière augmentera !



7 000 pas

150 à 300 calories



03

# L'alimentation

> Au centre de la réussite

Ce n'est plus un secret, la plupart des aliments que nous consommons et trouvons dans nos supermarchés sont sur-transformés. Et pourtant notre alimentation est l'un des paramètres le plus important pour notre santé et pour notre réussite sportive.



Évitez les légumes en conserve, ils perdent quasiment la totalité de leurs vitamines et autres micronutriments. Les produits transformés ne doivent pas faire partie de vos habitudes alimentaires

Gâteaux salés ou sucrés, gardez ça pour des occasions particulières, tout comme les sodas et les boissons alcoolisées.

**TIPS**

Achetez vos produits au marché vers des producteurs locaux ou privilégez les rayons frais des supermarchés



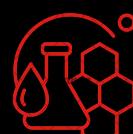
Remplacez le sucre raffiné par du miel !!!

## Les macronutriments :



### Protéines

Environ 1,3 à 2g par Kg de poids du corps



### Lipides

Environ 0,7 à 1g par Kg de poids du corps



### Glucides

Complètent le reste de votre alimentation

Pour compter, répartir vos macronutriments et savoir combien de calories vous devez consommer par jour, je vous conseille de passer par une application. Pour ma part, j'utilise le compteur de calories de MyFitnessPal, vous pouvez en retrouver bien d'autres : Yazio, Virtuagym - Food - à vous de choisir celui qui vous conviendra le mieux.

Une fois vos données renseignées (taille, âge, poids et niveau d'activité), vous pourrez trouver votre objectif de calories quotidien et y ajouter vos repas du jour pour voir la répartition de vos macronutriments. L'objectif calories donné, ne sera qu'une estimation, la meilleure solution pour voir si ces objectifs sont exacts - c'est de tester.



Si votre objectif est de maintenir votre poids et que l'application vous conseille 2500 calories journalières, respectez cet objectif chaque jour et pesez-vous une à deux semaines après. Si vous avez perdu du poids, ajoutez 200 à 300 calories par jour si vous avez pris, enlevez- en 200 à 300

Il est parfois barbant de compter et répertorier tous vos repas chaque jour, chaque semaine.

Si ce n'est pas le cas pour vous, **TANT MIEUX**

Si ça l'est et que vous ne souhaitez pas faire ça tous les jours - je vous conseille de le faire par période.

Ayez une idée de ce que représente votre objectif quotidien en calories.



N'oubliez pas de compter vos huiles de cuisson !



1 cuillère à soupe = 14ml

+/- 100 Kcal



Elles représentent vite beaucoup de calories.

**Perte de poids** = Dépense calorique supérieur à la l'apport journalier

**Maintient** = Dépense calorique égale à l'apport journalier

**Prise de poids** = Dépense calorique inférieure à la l'apport journalier



### A RETENIR POUR PERFORMER :

Si tu veux progresser et performer, ton corps a besoin d'énergie.

Évitez les régimes trop stricts : un déficit calorique important nuit à la récupération et aux performances. Si tu souhaites perdre du poids, vise un déficit modéré (max. 300 kcal) tout en gardant un bon apport en glucides.

Une bonne stratégie : rester proche de ta maintenance calorique et augmenter ta dépense via du cardio léger (comme la marche ou le vélo). Garde en tête que des entraînements intenses augmentent déjà naturellement ta dépense énergétique.

**Ton énergie vient de ce que tu manges - ne le néglige pas**



# JOURNÉE TYPE

soit total journalier : Environ **2071 Kcals**

**115g de protéines**  
**278g de glucides**  
**53g de lipides**



> Environ **450 Kcals**  
**21g de protéines**  
**74g de glucides**  
**10g de lipides**

## Petit déjeuner



> Environ **316 Kcals**  
**8g de protéines**  
**19g de glucides**  
**11g de lipides**

## Collation

- 200g de fromage blanc 0%
- 40g de flocons d'avoine
- 200g de fruits rouge
- 10g de miel de fleurs

- 125g yaourt à la grecque
- 1 pomme
- 1 poignée d'amande (+/- 20g)



> Environ **675 Kcals**  
**42g de protéines**  
**93g de glucides**  
**15g de lipides**

## Déjeuner



> Environ **630 Kcals**  
**40g de protéines**  
**92g de glucides**  
**17g de lipides**

## Dîner

- 75g de riz (cru)
- 125g d'escalope de poulet
- 200g de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- 300g de pomme de terre
- 125g de viande hachée 5%
- 200g de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

# Le sommeil

> Un paramètre à ne pas négliger

## **Le sommeil est un outil indispensable dans votre progression et pour votre santé**

C'est lors de nos phases de sommeil que notre corps va être réparé et entretenu, il régénère les tissus, les muscles et renforce notre système immunitaire. Il a un très gros impact sur la gestion de nos émotions et sur nos prises de décision. Être bien reposé c'est avoir une meilleure concentration, une meilleure attention. Votre capacité à apprendre et à mémoriser s'en trouvera améliorée – et cela ne concerne pas uniquement les connaissances scolaires, comme retenir une leçon ou un exercice. Ce progrès se traduit également par une meilleure acquisition des mouvements et techniques de vos exercices de renforcement musculaire, optimisant ainsi vos séances d'entraînement.

**Bonne nuit de sommeil** >>> Régulation de la pression artérielle, gestion du stress, réduction des inflammations et des risques de maladie cardiaque

→ A l'inverse, le manque de sommeil est un facteur du surpoids. Une mauvaise nuit ou une nuit trop courte, va engendrer une sécrétion anormalement élevée de Ghréline par votre estomac.



*La Ghréline est une hormone qui vous donne cette sensation de faim, elle impacte directement la sensation de satiété. Vous comprenez donc maintenant à quel point le sommeil est important.*

## Tips :

Mettre en place des heures fixes pour se coucher et se lever, y compris le week-end. Cela va permettre de réguler votre horloge biologique

Exposez-vous à la lumière naturelle le matin et régulièrement dans la journée.

Créer un environnement propice au sommeil, obscurité totale, silence complet, investir dans un lit et des oreillers de qualité



Réguler la température de votre chambre. D'après plusieurs études scientifiques la température idéale pour dormir serait entre 16 et 19°C



Limiter l'exposition à la lumière bleue, c'est-à-dire limiter les écrans avant de vous coucher. Privilégiez la lecture sur de vrai livre à vos écrans.



Mettre en place des exercices de respiration et/ou de méditation. Cela va vous aider à faire redescendre votre rythme cardiaque et vous apaiser



05

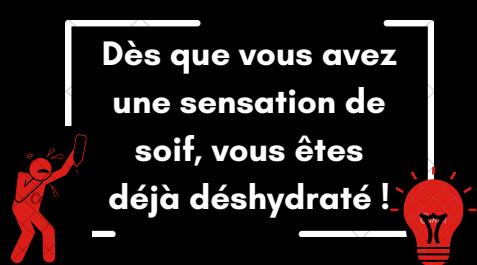
# L'hydratation

> au service de la santé et de la performance

> Le corps humain est constitué d'environ 60% d'eau et nos muscles d'environ 75%.

Avec cette simple information, je suppose que vous comprendrez rapidement l'importance de l'hydratation. L'eau participe au transport des nutriments, de l'oxygène et aide à l'élimination des déchets métaboliques.

À SAVOIR



Une **déshydratation**, même minime, peut engendrer une perte de performance de 10 à 30%.

C'est pour cela que je vous conseille de boire minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour hors entraînement, vous pouvez ajouter 1 litre pour votre entraînement. Répartissez votre hydratation sur la journée, buvez en petite quantité (100 à 250 ml) mais régulièrement. Afin d'assurer une bonne hydratation, vous pouvez mettre en place une routine d'hydratation :

Avec ces verres d'eau consommés sur la journée, vous aurez déjà atteint 80% de votre objectif. De plus, le fait de boire en mangeant va réguler votre appétit et vous apporter un effet de satiété supplémentaire

- Un grand verre d'eau dès le matin  
> Pour réhydrater votre corps après la nuit et stimuler votre métabolisme.
- Un avant les repas/ après les repas  
> Pour préparer votre système digestif et faciliter l'absorption des nutriments/ pour compléter l'hydratation et aider la digestion.

## Un indicateur simple - la couleur de votre urine

Votre hydratation est optimale. Continuez ainsi !

Votre corps manque d'eau.  
Buvez rapidement pour éviter la déshydratation

Transparent

Vous n'êtes pas suffisamment hydraté

Foncé



# L'intensité

## > Pendant l'entraînement

L'intensité pendant l'entraînement est un facteur clé pour la réussite de votre transformation et de votre évolution. Vous pouvez avoir le meilleur programme au monde, si vous ne mettez pas l'intensité nécessaire, vous n'aurez pas les résultats attendus.

Tous les exercices ne demandent pas la même intensité : certains se réalisent à un rythme contrôlé, d'autres nécessitent que vous donnez tout ce que vous avez. Quand l'intensité est demandée, ne cherchez pas à l'éviter. C'est justement dans ces moments que votre corps s'adapte et progresse.



**ATTENTION :** progresser ne veut pas dire brûler les étapes. Il vaut mieux commencer avec des charges légères, bien maîtrisées, puis les augmenter au fil des semaines, plutôt que de vouloir aller trop vite et se blesser ou stagner.

### Mesurer ton intensité avec le RIR (Reps In Reserve)

**RIR** indique le nombre de répétitions supplémentaires que vous auriez été capable de faire en plus à la fin de votre série de travail.

Par exemple : Vous faites une série de 8 squats à 60 kg.

Si vous sentez que vous auriez pu en faire 3 de plus - votre RIR est de 3

➤ Écoutez vos sensations, apprenez à vous connaître, et soyez régulier. Ce n'est pas l'intensité ponctuelle qui fait progresser... c'est la constance dans l'effort.

### Comment utiliser le RIR ?

Comprendre ce que signifie chaque niveau de RIR

RIR	Niveau d'effort perçu	Interprétation
5-6	Très léger	Echauffement, mise en route
3-4	Modéré	Séries d'activation, travail technique
1-2	Intense	Travail de fond, renforcement sérieux
0	Échec musculaire	À utiliser avec précaution, sur exercices sûrs et maîtrisés



07

# Les supplémentations

## > Recommandations

Comme expliqué dans le point sur l'alimentation, les produits que nous retrouvons en vente de nos jours ont perdu énormément de leurs nutriments à cause de l'industrialisation et de la production de masse. Il est compliqué d'atteindre le quota nécessaire journalier en vitamines et minéraux, même avec une alimentation saine et variée. Pour ce faire, il peut être intéressant de prendre des compléments multivitaminés. Un bon complément doit couvrir l'ensemble des vitamines essentielles (A, B, C, D, E, K), il doit également inclure des minéraux tels que le magnésium, le zinc, le fer, le sélénium et le calcium.

Bon apport  
en vitamines



Impact positif  
sur système  
immunitaire



Se sentir moins fatigué  
Tomber moins malade



Certains compléments alimentaires peuvent être d'une aide précieuse :

**Multivitamines** : Soutiennent les fonctions essentielles du corps, surtout en cas de régime strict ou d'entraînement intensif.

> Conseil : À prendre le matin, avec un repas.

**Zinc** : Renforce le système immunitaire et la réparation cellulaire.

> Conseil : À prendre loin des produits laitiers.

**Magnésium** : Favorise la récupération, la relaxation et le sommeil.

> Conseil : Privilégier le citrate, à prendre le soir.

**Vitamine D** : Essentielle pour les os et l'immunité, surtout l'hiver.

> Conseil : À associer à une source de lipides.

**Créatine** : Améliore les performances physiques et la réponse musculaire à l'entraînement.

> Conseil : À prendre chaque jour, idéalement après l'entraînement ou à un moment fixe

**Attention à ne pas tomber dans l'excès.**

Respecter les doses recommandées indiquées sur les produits que vous achetez.



Si vous avez un traitement médicamenteux quelconque, prenez l'avis d'un médecin avant de commencer une supplémentation.



08

# Les outils technologiques

> Un gros +

Avec les années qui passent, l'humain devient de plus en plus sédentaire et notre alimentation de moins en moins qualitative, mais il y a tout de même certaines choses qui ont évolué dans le bon sens, et heureusement ! De nos jours, nous avons un accès à des outils technologiques qui nous permettent d'être très précis sur les besoins de l'homme.

La plupart de nos téléphones portables permettent de suivre nos déplacements et notre nombre de pas quotidien, une fonctionnalité idéale pour atteindre l'objectif de réduction de la sédentarité. Utiliser cet outil peut être une manière simple et efficace de rester conscient de son activité physique quotidienne et de veiller à bouger suffisamment chaque jour



Si vous avez une montre connectée, retrouvez les mêmes fonctionnalités mais avec plus de détails – vos dépenses caloriques en temps réel, votre rythme cardiaque. Vous ne pouvez plus tricher – vous savez si vous respectez les intensités demandées.

- + Possibilité de la mettre directement en lien avec votre application de suivi alimentaire



## Carnet d'entraînement : un outil INDISPENSABLE

Si vous voulez performer, tenir un carnet d'entraînement est indispensable.

Vous ne pouvez pas arriver à la salle sans savoir ce que vous avez fait la semaine précédente : les charges utilisées, la difficulté ressentie, ou une éventuelle gêne.

Notez les poids, le nombre de répétitions, et ajoutez toutes les informations qui pourront vous aider à ajuster votre séance suivante.

*Tout ce que vous ressentez peut être un indicateur. Plus vous êtes précis, plus votre progression sera efficace et durable*

### Exemples notes utiles

- Séries validées – RIR 2 – propre
- Très difficile sur la dernière série – à surveiller
- Gêne à l'épaule droite – à surveiller
- Manque de gainage en fin de série

**TIPS**

Clique pour télécharger ton carnet !

TRAINING 1							SEMAINE 1						
EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	TEMPO	RÉCUPÉRATION	RIR	MÉTHODES	REMARQUES	S1	S2	S3	S4	COMMENTAIRES x RIR	TONNAGE KG x REP
CORPS DE SÉANCE													

TRAINING 2							SEMAINE 1						
EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	TEMPO	RÉCUPÉRATION	RIR	MÉTHODES	REMARQUES	S1	S2	S3	S4	COMMENTAIRES x RIR	TONNAGE KG x REP
CORPS DE SÉANCE													

TRAINING 2							SEMAINE 1						
EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	TEMPO	RÉCUPÉRATION	RIR	MÉTHODES	REMARQUES	S1	S2	S3	S4	COMMENTAIRES x RIR	TONNAGE KG x REP
CORPS DE SÉANCE													

## CARNET D'ENTRAÎNEMENT



09

## Clap de fin

Cela fait peut-être beaucoup d'informations et demande peut-être un gros travail de réorganisation de son temps pour pouvoir mettre toutes ces petites choses en place. Si vous souhaitez mettre en place ces habitudes, allez-y petit pas par petit pas, rien ne sert d'aller trop vite, l'objectif est d'arriver progressivement vers un rythme et des habitudes de vie plus saine. Sachez qu'il est bien plus intéressant d'être à 50% de réussite sur chaque point que d'être à 150% dans un point (l'entraînement par exemple) et 10% sur le reste.

**Je tiens à préciser que ces différents points abordés précédemment ne sont que des conseils.**

Tout ce dont je parle dans ce document est un condensé de plusieurs années de lecture scientifique et d'un retour d'une mise en pratique sur moi-même et sur d'autres clients. Chaque individu est différent et donc, chaque individu doit trouver sa façon de procéder et ses petites routines personnelles qui lui conviennent. J'aurais aimé avoir ces conseils à mes débuts afin de gagner du temps sur ma pratique sportive et mes objectifs physiques.

➤ Chaque progrès, aussi petit soit-il, est une **VICTOIRE**.

Qu'il s'agisse de bouger un peu plus chaque jour, de manger plus équilibré, ou simplement de mieux dormir, ces actions sont des signes de votre engagement envers un mode de vie plus sain. Ce sont ces petites étapes qui, accumulées, vous mènent vers vos objectifs plus ambitieux. Alors, célébrez-les !

Trop souvent, nous attendons le « grand changement » pour nous réjouir, mais la véritable transformation réside dans les petits ajustements du quotidien. Chacun de ces moments mérite d'être reconnu. Soyez **bienveillant envers vous-même**, et rappelez-vous que chaque jour est une occasion de progresser.

Vous êtes sur le bon chemin. Continuez à avancer, à votre rythme, et souvenez-vous qu'il n'y a pas de petites victoires. Ce sont elles qui, ensemble, mènent aux plus grandes réussites.."



**Il n'y a pas de petite victoire. Soyez fiers de vous, célébrez chaque pas**

