

C'EST MALIN

Mon cahier 
Objectif corps
de rêve!

15 jours • 45 exercices

Un accompagnement
sur mesure



Offert

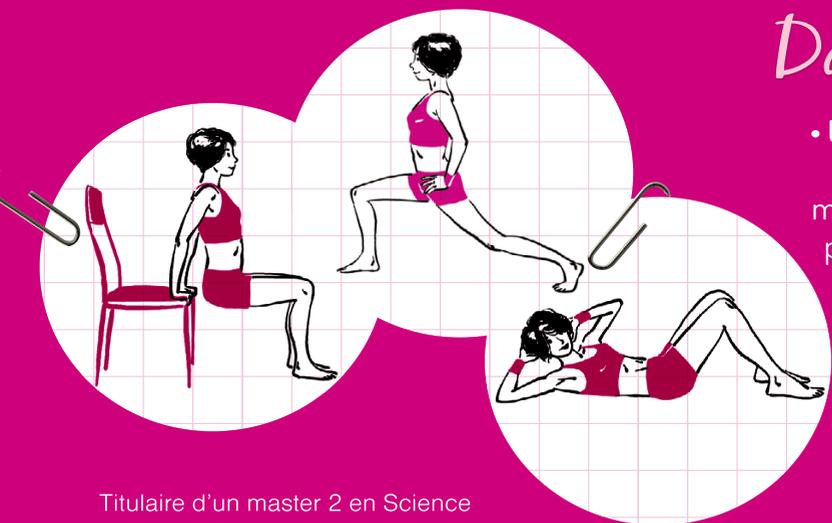
vos 7 vidéos pour
aller plus loin

Jules Frossard, coach médico-sportif

Alix Lefief-Delcourt

15 jours pour vous sculpter un corps de rêve ? Même pas peur !

Découvrez votre programme de coaching personnalisé pour retrouver
la forme et la ligne, hyper-facilement... et super-rapidement !



Dans ce cahier

- Un programme sur mesure qui vous demandera moins de 20 minutes par jour pendant seulement 15 jours

- 45 exercices de renforcement musculaire à faire chez vous, sans matériel et pour tous les niveaux

- Des challenges et des autoévaluations pour suivre votre progression et être super-fière de vous !

Inclus
7 vidéos du coach sportif Jules Frossard qui vous dévoile des exercices inédits pour aller encore plus loin !

Titulaire d'un master 2 en Science du sport et du mouvement humain, **Jules Frossard** est préparateur physique dans un centre médico-sportif à Paris accueillant tout public souhaitant progresser en activité physique (santé, forme ou sport).

Depuis septembre 2015, il travaille également au sein de l'Institut Cœur Effort Santé (ICES) en réadaptation cardiaque avec le Dr Uzan et le Dr Ducardonnet.

7,90 euros

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-0254-6



L E D U C . S
É D I T I O N S

Design : Élisabeth Chardin
Illustrations : Valérie Lancaster
pour la couverture / Nicolas Tréve

Soyez Malin !

Déjà disponibles dans la collection !



64 pages

7,90 €

Retrouvez-les vite sur notre blog :
www.quotidienmalin.com

Dans la même collection, aux éditions Leduc.s

Mon cahier J'ose la détox, d'Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier Moi en mieux grâce à la magie du matin, d'Isalou Beaudet-Regen, 2017

Mon cahier J'ose la pensée positive, d'Aurore Aimelet, 2017

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

OU scannez le code ci-contre



Mise en page/Design : Élisabeth Chardin

Illustrations : Nicolas Trève

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0254-6

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Mon cahier 
Objectif corps
de rêve!

Bonus
Retrouvez 7 vidéos
de l'auteur!

Rendez-vous
en dernière page

Jules Frossard, coach médico-sportif

Alix Lefief-Delcourt

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

1	Mon autoévaluation	9
2	Les 10 règles d'or à connaître avant de commencer le programme	17
3	Mes 15 jours d'exercices, avec un déroulé détaillé du programme	23
	Jour 1 : Testez-vous	24
	Jour 2 : C'est parti !	27
	Jour 3 : À vous les fesses de rêve !	30
	Jour 4 : Vous progressez déjà !	32
	Jour 5 : Dites adieu à vos poignées d'amour !	34
	Jour 6 : Pensez à tous ces kilos qui disparaissent !	36
	Jour 7 : Déjà la moitié, continuez comme ça !	38

Jour 8 : Pensez aux abdos en béton que vous allez avoir !	40
Jour 9 : Un(e) champion(ne) n'abandonne jamais !	42
Jour 10 : Vous avez déjà fait le plus dur !	44
Jour 11 : Allez, on ne lâche rien : objectif ventre plat !	46
Jour 12 : Perdez vos kilos mais pas votre motivation !	48
Jour 13 : Bientôt la fin, on garde la pêche !	50
Jour 14 : Courage, c'est le dernier jour !	52
Jour 15 : Bravo, vous pouvez être fier(e) de vous !	54
4 Pour aller plus loin	61
5 Les conseils en +	62
6 Téléchargez 7 vidéos	63

Petit préambule

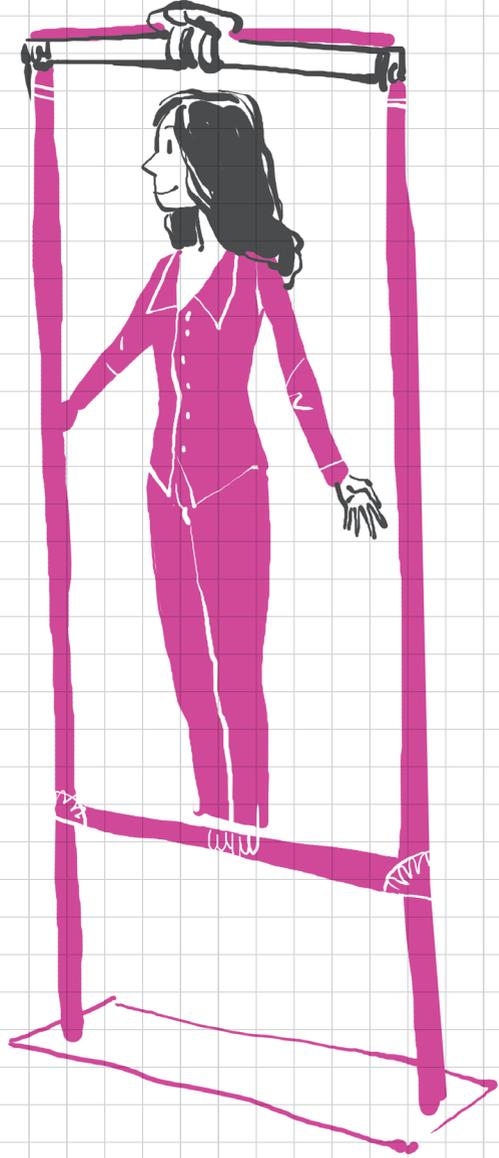
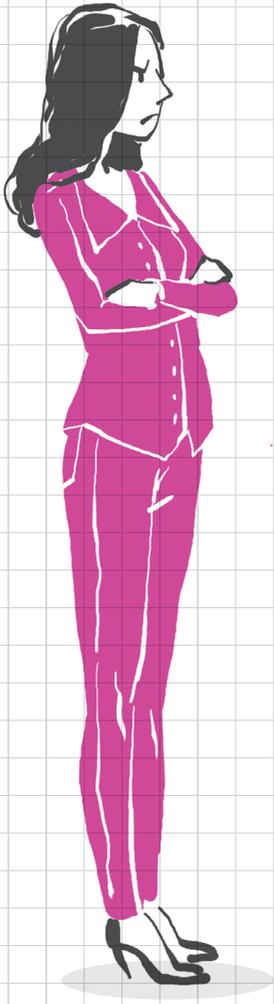
Faire du sport, c'est bon pour la santé. Ça, vous le savez. Mais ce que vous savez moins, c'est comment faire ! Vous ignorez par où commencer, vous pensez que vous n'avez pas le temps, ou pas l'énergie pour (on le verra, les bonnes excuses sont très nombreuses). Bref, vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour vous motiver.

Si vous avez acheté ce Cahier, c'est déjà un signe que vous voulez changer les choses, alors bravo ! On vous l'a offert ? Cela signifie que vos proches vous croient capable de relever le défi, et il n'y a aucune raison d'en douter.

L'objectif de ce Cahier est de vous fournir un programme d'exercices sur mesure à réaliser sur 15 jours pour vous muscler et retrouver la forme tout en douceur. Exercices que vous pourrez bien sûr continuer à pratiquer une fois ce défi relevé !

Ce cahier est divisé en trois grandes parties.

- 1 Mon autoévaluation.** Pour faire un point complet sur vous : votre profil, vos motivations, vos objectifs...
- 2 Les 10 règles d'or à connaître avant de commencer le programme.** On y parle échauffement, hydratation, douleurs, contre-indications...
- 3 Mes 15 jours d'exercices, avec un déroulé détaillé du programme.** Un véritable coaching personnalisé ! Le dernier jour de ce défi sera l'occasion de faire un bilan et de découvrir des idées d'enchaînements à refaire tous les jours, afin de conserver les bénéfices de vos efforts.



1 Mon autoévaluation

Les petits tests qui suivent visent à faire le point sur votre activité physique quotidienne, mais aussi sur vos motivations et vos objectifs en début de programme.

Inactif, actif ou très actif : quel est mon profil ?

Pour déterminer son profil en termes d'activité physique, on utilise traditionnellement un test d'autoévaluation élaboré par J. Ricci et L. Gagnon, des chercheurs de l'Université de Montréal. Pour chaque question, cochez la case correspondant à votre réponse.

Activités quotidiennes

1. Combien de temps passez-vous, par jour, en position assise ?	Plus de 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	Moins de 2 h
2. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense
3. En dehors de votre travail, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (jardinage, ménage...)?	Moins de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9 h	10 h et plus
4. Combien de minutes par jour marchez-vous ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 61 min
5. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	16 et plus
Nombre de points	1	2	3	4	5

Activités sportives et récréatives

6. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	Non					Oui
7. À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois/ mois	1 fois/ semaine	2 fois/ semaine	3 fois/ semaine	4 fois/ semaine et plus	
8. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 61 min	
9. Habituellement, comment percevez-vous votre effort (sur une échelle de 1 à 5) ?	Niveau 1 Très facile	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5 Difficile	
Nombre de points	1	2	3	4	5	

Additionnez ensuite le nombre de points correspondant à vos réponses. Vous obtenez un résultat sur 40.

☛ **Si vous avez moins de 18 points :** vous êtes peu actif physiquement. Essayez d'augmenter progressivement votre quantité d'activité physique en bougeant un peu plus chaque jour : marchez davantage, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, pratiquez des activités de loisirs comme le jardinage ou le bricolage... La mise en pratique du programme que nous vous proposons dans ce livre vous fera le plus grand bien. Veillez à toujours être à l'écoute de vos sensations, et à y aller progressivement.

☛ **Si vous avez entre 18 et 35 points :** vous êtes assez actif. Conservez ces bonnes habitudes ! La mise en pratique du programme que nous vous proposons ne devrait pas vous poser de problèmes particuliers. Cela vous permettra de vous muscler un peu plus et de gagner en énergie.

☞ **Si vous avez plus de 35 points :** vous êtes très actif. Le sport n'a pas de secret pour vous ! Ce programme va vous aider à l'intégrer encore un peu plus dans votre vie quotidienne. N'hésitez pas à motiver votre entourage pour bouger avec vous.

📌 Les raisons qui m'empêchent de faire du sport

Cochez les « bonnes » raisons que vous invoquez le plus souvent pour ne pas faire de sport. Vous pouvez cocher toutes les cases si vous le désirez, il n'y a pas de limite !

- Je n'ai pas le temps.
- Je suis trop fatigué(e) !
- Je n'en ai aucune envie !
- J'ai mal aux genoux/au dos... Cela ne va faire qu'empirer les choses.
- Je suis trop vieux/trop vieille pour m'y mettre.
- À quoi bon faire des efforts : cela n'aura aucun impact sur ma santé.
- Faire du sport, ça coûte cher ! Je n'ai pas les moyens de m'acheter du matériel, de m'inscrire dans une salle de sport...
- Je ne sais pas comment m'y prendre.
- Je suis en surpoids.
- Votre raison personnelle

Essayons maintenant de voir pourquoi ces « bonnes » raisons sont en réalité de « mauvaises » raisons, pourquoi elles ne tiennent pas la route !

☞ Je n'ai pas le temps de faire du sport.

Vous n'êtes pas obligé de disposer d'une heure entière pour faire du sport : 5 ou 10 minutes par-ci, par-là suffisent pour commencer. Vous avez sûrement dans votre journée des créneaux disponibles, où vous ne faites rien de particulier. L'idée est de profiter de chaque occasion pour bouger : quand vous attendez le bus, le soir devant la télé, en attendant votre tour à la salle de bains ou à la machine à café...

☞ Je suis trop fatigué(e) !

Prenez les choses dans l'autre sens : c'est sûrement parce que vous ne faites pas de sport que vous êtes fatigué(e), et non parce que vous êtes fatigué(e) que vous ne pouvez pas faire de sport. En bougeant plus, vous gagnerez en énergie, mais vous serez aussi plus résistant(e) à la fatigue. Il suffit d'essayer pour en être convaincu.

☞ Je n'en ai aucune envie !

Pas toujours facile de se motiver pour faire du sport quand on est seul(e) ! N'hésitez pas à suivre ce programme à deux, avec votre conjoint(e) ou avec un(e) ami(e). Autre astuce : fixez-vous des objectifs précis (voir p. 13) et ne les perdez pas de vue. Vous pouvez les afficher sur votre réfrigérateur, à côté de votre lit, de votre télévision ou de votre ordinateur, de façon à les avoir toujours à l'esprit.

☞ J'ai mal aux genoux/au dos... Cela ne va faire qu'empirer les choses.

Les exercices proposés dans ce programme sont des exercices doux qui ne devraient pas vous créer de douleurs. Restez toutefois à l'écoute de vos sensations, afin de ne pas trop forcer. Au moindre doute et/ou avant de commencer le programme, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin traitant. Attention, dans tous les cas, aux contre-indications (voir p. 19). Sachez aussi que vos douleurs peuvent être liées à un manque de tonus musculaire. Vous muscler ne peut vous faire que du bien !

☞ Je suis trop vieux/trop vieille pour m'y mettre.

Il n'y a pas d'âge pour commencer à se bouger ! Le plus important est d'y aller à votre rythme et d'adapter les exercices en fonction de votre ressenti. Sachez aussi que vous pouvez progresser à tout âge. Bouger au quotidien est même l'un des secrets anti-vieillesse.

☞ **À quoi bon faire des efforts : cela n'aura aucun impact sur ma santé.**

Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'inactivité physique est l'un des principaux facteurs de risque de mortalité. Bonne nouvelle : il est facilement évitable ! Faire ne serait-ce que 5 minutes d'exercices physiques par jour est bénéfique pour la santé. Bien sûr, ces bienfaits seront plus importants si votre durée d'activité est plus longue, mais il faut un début à tout. Une fois que vous aurez renoué avec l'activité physique, vous y prendrez goût et vous serez capable d'en faire plus, avec encore plus de bienfaits pour votre santé.

☞ **Faire du sport, ça coûte cher ! Je n'ai pas les moyens de m'acheter le matériel, de m'inscrire dans une salle de sport...**

Vous le verrez dans la suite de cet ouvrage, on peut parfaitement faire du sport chez soi, sans aller dans une salle de sport, et même sans acheter de matériel particulier. Dans les exercices que nous avons conçus, vous aurez tout au plus besoin de bouteilles d'eau et/ou d'une chaise. On parie que vous avez cela chez vous, non ?

☞ **Je ne sais pas comment m'y prendre.**

Cela tombe bien : ce programme vous propose un coaching personnalisé, avec des exercices illustrés et expliqués clairement, et des conseils pour adapter l'effort en fonction de votre ressenti. À vous de jouer !

☞ **Je suis en surpoids.**

Sport et surpoids ne sont pas incompatibles. Les exercices donnés dans ce Cahier sont adaptés à tous. De plus, vous pouvez changer l'intensité de l'exercice en fonction de votre ressenti. Si une douleur persiste ou s'accroît, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

☞ **Votre raison personnelle.**

Vous êtes vraiment sûr(e) que cela vous empêche de vous bouger ? Ayez un regard plus objectif sur la question. Pour cela, faites la liste des pour et des contre : cela vous aidera à y voir plus clair.

Moi, avant de commencer le programme...

Taille (en cm) :

Poids (en kg) :

Tour de taille* (en cm) :

IMC** :

* *Le tour de taille* se mesure avec un mètre ruban (ou une ficelle). Placez-le au niveau du nombril comme point de repère. À titre d'information, les valeurs seuils en Europe sont de 94 cm chez l'homme et de 80 cm chez la femme. Si vous êtes au-delà, parlez-en à votre médecin.

** *L'indice de masse corporelle (IMC)* se calcule en divisant le poids par la taille au carré. Par exemple, pour une femme de 58 kg et 1,60 m, l'IMC est de $58 : (1,60 \times 1,60) = 22,66$, ce qui correspond à une corpulence normale (voir ci-dessous).

Interprétation de l'IMC

Moins de 18,5	18,5 à 25	25 à 30	30 à 35	35 à 40	Plus de 40
Maigreur	Corpulence normale	Surpoids	Obésité modérée	Obésité sévère	Obésité morbide

À noter : l'IMC ne prend pas en compte le rapport masse grasse/masse maigre (gras/muscles). Par exemple, une personne très sportive et donc musclée pourra avoir un IMC supérieur à la normale, sans que cela soit problématique. C'est donc juste un point de repère, qui permet d'avoir une vision plus objective de soi. On se trouve toujours trop gros (ou trop maigre). Le plus important est d'être bien dans son corps et dans sa tête.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mon cahier Objectif corps de rêve !
c'est malin**

Jules Frossard et Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S