

C'EST MALIN

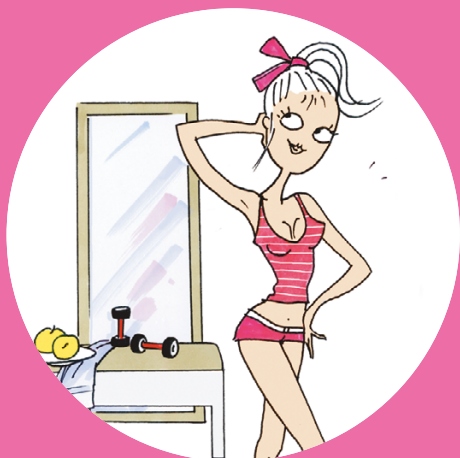
POCHE

JULES FROSSARD ALIX LELIEF-DEL COURT

Coach médico-sportif

OBJECTIF BIKINI READY

FORME



6 objectifs décryptés
(ventre plat, fesses tonifiées...)
et **4** programmes sur mesure
pour un corps de rêve !

OBJECTIF BIKINI READY



La solution miracle pour avoir, d'un claquement de doigts, le ventre plat, les fesses toniques et les cuisses fuselées n'existe pas (malgré ce que voudraient nous faire croire certains magazines...). Et pourtant, on y a toutes droit ! Pour y parvenir, il faut faire quelques efforts, et se montrer persévérante. Dit comme ça, ça paraît simple. Dans la réalité, c'est plus facile si on est accompagnée !

Ce livre vous propose un véritable coaching personnalisé avec :

- des séries d'exercices ciblés en fonction de vos objectifs (ventre plat, bras fermes, poitrine galbée...)
- des programmes de body training rien que pour vous ;
- des conseils et des astuces pour comprendre certaines notions essentielles (pourquoi on stocke plutôt ici ou là), pour optimiser l'efficacité de vos exercices, pour mieux manger...

**VOLONTÉ + PERSÉVÉRANCE =
UN CORPS DE RÊVE À PORTÉE DE MAIN !**

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). Alix Lelief-Delcourt est auteur de nombreux ouvrages sur le bien-être aux éditions Leduc.s. Ensemble, ils ont écrit *Mon cahier Objectif corps de rêve*, Leduc.s éditions.

ISBN 979-10-285-0347-5

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON : FORME

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

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>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0347-5
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

JULES FROSSARD
ALIX LEFIEF-DELCOURT

**OBJECTIF
BIKINI READY**

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

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1 : AVANT DE VOUS LANCER...	11
1. QUELQUES NOTIONS CLÉS À CONNAÎTRE	13
2. HALTE AUX IDÉES REÇUES !	29
3. LES CONSEILS EN +	35
4. ÉVALUEZ-VOUS !	47
PARTIE 2 : À CHACUNE SON OBJECTIF !	53
1. LE TRONC COMMUN, UNE SILHOUETTE AFFINÉE	57
2. DES FESSES TONIFIÉES	73
3. UN VENTRE PLAT	95
4. UNE POITRINE GALBÉE	113
5. DES BRAS FERMES	127
6. DES JAMBES FUSELÉES	143
7. UN DOS MUSCLÉ POUR UNE POSTURE DE RÊVE	151
PARTIE 3 : CONSTRUISEZ VOTRE CIRCUIT TRAINING	161
TABLE DES MATIÈRES	169

INTRODUCTION

Un ventre plus plat, des fesses plus toniques, des bras plus fermes, des jambes fuselées... À l'approche de l'été, toutes les femmes rêvent de gommer leurs petites imperfections afin de se sentir mieux dans leur corps... et surtout dans leur tête. Bonne nouvelle : ce rêve peut devenir réalité. Mais à condition bien sûr, de faire quelques efforts. Contrairement à ce que nous laissent parfois supposer certains magazines féminins, la solution miracle n'existe pas. Mais en se fixant des objectifs réalistes, en adoptant les bons exercices et surtout en se montrant persévérant, il est possible d'atteindre son but.

Ce livre, fruit de ma pratique auprès de personnes plus ou moins sportives, vous propose des programmes clés en main pour atteindre votre objectif. Vous y trouverez un tronc d'entraînement de base auquel vous pourrez ajouter des exercices ciblés sur certaines parties du corps : le ventre, les fesses, les bras, les jambes, le dos... Gardez toujours en tête que, pour perdre ses rondeurs et remodeler telle ou telle partie du corps, il faut d'abord travailler de façon globale. Comme nous le verrons, ce n'est pas parce que vous ferez des abdos et uniquement des abdos que vous réussirez à arborer un joli ventre plat dans quelques semaines ! Vous devez aussi – et avant tout – adopter une stratégie plus générale afin d'augmenter votre dépense énergétique et limiter le stockage des graisses. En clair, perdre de la masse grasse et maintenir votre masse musculaire.

- ① **Dans la première partie**, nous expliquerons ces différentes notions de masse maigre, masse grasse et de stockage des graisses... Nous vous donnerons aussi quelques clés pour vous évaluer et pour changer certaines de vos habitudes alimentaires. Car remodeler sa silhouette passe aussi par l'assiette. Pour atteindre ce à quoi vous aspirez, le sport

est un pilier incontournable – c'est d'ailleurs ma première mission de coach sportif –, mais on ne peut pas obtenir de résultats durables si l'on ne fait pas attention à la façon dont on mange.

- ② **Dans la deuxième partie**, vous trouverez les exercices et leurs variantes. Après le tronc commun, qui constitue le programme de base pour chacune d'entre vous, vous aurez accès à des exercices plus ciblés en fonction de vos objectifs personnels. Pour vous faciliter la tâche, une grande partie de ces exercices sont illustrés. Vous trouverez aussi des variantes et des petits conseils pour éviter les douleurs, ainsi que des conseils pour adopter les bonnes habitudes au quotidien, mais aussi des idées de sport à pratiquer pour aller plus loin.
- ③ **Dans la troisième partie**, vous découvrirez des idées d'enchaînements sur-mesure pour travailler l'ensemble du corps dans un esprit « body training ». Et nous vous donnerons également des conseils pour élaborer votre propre programme en fonction de vos goûts et de vos attentes.

À vous de jouer maintenant !

***Le ventre, la partie du corps
la moins aimée !***

Plus d'une femme sur deux (53 %) n'aime pas son corps. Un chiffre qui grimpe à 60 % chez les 35-54 ans. Et parmi les zones du corps les plus honnies, le ventre arrive largement en tête, avec 52 % des suffrages, devant les fesses (21 %) et les jambes (19 %).

Source : Sondage Solta Medical réalisé auprès de 1 000 femmes en mai 2012.



AVANT DE VOUS LANCER...

Avant de vous lancer tête baissée dans les exercices et les programmes que nous vous proposons dans cet ouvrage, il est important de définir quelques notions importantes et de faire le point sur vos motivations, votre niveau d'activité physique...

Chapitre 1

Quelques notions clés à connaître

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

L'indice de masse corporelle (IMC) permet de mesurer la corpulence d'une personne. Il 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 comme l'indique le tableau ci-dessous.

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

L'IMC est un bon indicateur, un point de repère qui permet d'avoir une vision objective de soi. Mais il a ses limites : il ne prend pas en compte le rapport masse grasse/masse maigre, c'est-à-dire la répartition du gras et des muscles dans le corps. Par exemple, une personne très sportive et donc musclée pourra avoir un IMC supérieur à la normale sans que cela soit problématique.

LA MASSE MAIGRE ET LA MASSE GRASSE

Vous pesez exactement le même poids que votre amie Caroline. Votre IMC est même identique. Mais vous n'avez pas du tout la même silhouette. La vôtre est visiblement moins tonique que la sienne. Cette différence s'explique par les notions de masse maigre et de masse grasse. La masse corporelle est en effet composée de quatre masses principales.

- **L'eau** : elle représente en moyenne 55 à 60 % du poids du corps ; cette part de l'eau diminue avec l'âge.
- **La masse osseuse** : c'est le poids total de vos os, soit 15 % environ du poids total ;

ce pourcentage diminue progressivement avec l'âge.

- **La masse musculaire** : c'est le poids total de vos muscles, soit environ 35 % chez l'homme et 28 % chez la femme (ce sont des moyennes qui peuvent varier fortement selon les individus, voir aussi p. 17).
- **La masse grasse** : c'est le poids total des cellules composant les graisses de votre corps, soit environ 20 % chez l'homme et 25 % chez la femme (chiffres qui, comme pour la masse musculaire, peuvent varier fortement selon les individus, voir aussi p. 17). Cette masse grasse est nécessaire pour le bon fonctionnement de l'organisme, par exemple la production des hormones. C'est aussi une réserve d'énergie importante. Mais si elle est présente en excès, elle peut exposer à des troubles du métabolisme.
- À ces quatre masses, il faut également ajouter la masse viscérale, la masse sanguine, la peau et les téguments (poils, cheveux, ongles...) ainsi que les humeurs (sécrétions).

Pour savoir comment sont réparties ces différentes masses au sein de votre corps, il existe une technique aujourd'hui à la portée de tous : l'impédancemétrie. Certains pèse-personnes

en sont équipés : ce sont les balances impédancemètres. Le principe est simple : lorsque l'on monte sur la balance, un faible courant électrique parcourt tout le corps. Ce courant traverse plus ou moins facilement et rapidement les différentes masses, en fonction de leur composition en eau et en électrolytes. Plus la masse est riche en eau et en électrolytes (c'est le cas des muscles), plus le courant passe facilement. Grâce à cette analyse, la balance peut ainsi mesurer votre pourcentage de masse maigre ainsi que celui de masse grasse, calculés en fonction de votre poids corporel.

À quel moment se peser ?

Mesurez vos pourcentages de masse maigre et grasse une ou deux fois par semaine maximum, toujours dans les mêmes conditions : le matin au réveil par exemple, après être passée aux toilettes. Sachez en effet que votre composition corporelle évolue tout au long de la journée, car la quantité d'eau présente dans votre corps varie en fonction des moments (matin/soir, avant/après repas), après un effort physique, en cas de fatigue, etc. Inutile donc de vous peser trois fois par jour.

Masse maigre et masse grasse : quelles sont les normes ?

Les taux de masse maigre et grasse dépendent de l'âge, de l'activité sportive, de l'état de santé... Il n'existe donc pas de norme unique à proprement parler. Mais on peut toutefois raisonner sur des moyennes. À la fin des années 1970, les D^r A. Jackson et M. L. Pollock ont établi une classification en fonction du taux de masse grasse qui prend en compte le sexe et l'âge (voir le tableau page suivante). Elle permet à chacun de se situer.

En clair, si vous êtes une femme de 33 ans et que votre pourcentage de masse grasse est de 29, vous êtes dans la moyenne. Vous remarquerez au passage que, plus on vieillit, plus le pourcentage de masse grasse « acceptable » est élevé. Cela est lié aux changements physiologiques qui ont lieu dans le corps, la graisse autour des viscères et la graisse intramusculaire augmentent avec le vieillissement.

POURCENTAGE DE MASSE GRASSE CHEZ LA FEMME

ÂGE

	ÂGE																									
	18-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 et +	Maiigre	Idéal	Moyenne	Au-dessus de la moyenne													
	11,3	11,9	12,5	13,2	13,8	14,4	15,0	15,6	16,3	18,5	20,7	22,7	24,6	26,5	28,2	29,8	31,3	32,7	34,0	35,2	36,3	37,2	38,1	38,9	39,5	
	13,5	14,2	14,8	15,4	16,0	16,7	17,3	17,9	18,5	20,7	22,1	22,7	24,0	25,9	27,6	29,2	30,7	32,1	33,4	34,6	35,6	36,6	37,5	38,3	38,9	39,9
	15,7	16,3	16,9	17,6	18,2	18,8	19,4	20,0	20,7	22,7	24,1	24,7	26,0	27,9	29,5	31,1	32,6	34,0	35,3	36,5	37,5	38,4	39,2	40,0	40,6	41,2
	17,7	18,4	19,0	19,6	20,2	20,8	21,5	22,1	22,7	24,7	26,1	26,7	28,0	29,9	31,5	33,1	34,6	36,0	37,3	38,5	39,5	40,4	41,2	42,0	42,6	43,2
	19,7	20,3	20,9	21,5	22,2	22,8	23,4	24,0	24,6	26,6	28,0	28,6	30,0	31,9	33,5	35,1	36,6	38,0	39,3	40,5	41,5	42,4	43,2	44,0	44,6	45,2
	21,5	22,1	22,7	23,4	24,0	24,6	25,2	25,9	26,5	28,5	30,0	30,6	32,0	33,9	35,5	37,1	38,6	40,0	41,3	42,5	43,5	44,4	45,2	46,0	46,6	47,2
	23,2	23,8	24,5	25,1	25,7	26,3	26,9	27,6	28,2	30,2	31,6	32,2	33,6	35,5	37,1	38,7	40,2	41,6	42,9	44,1	45,1	46,0	46,8	47,6	48,2	48,8
	24,8	25,5	26,1	26,7	27,3	27,9	28,6	29,2	29,8	31,8	33,2	33,8	35,2	37,1	38,7	40,3	41,8	43,2	44,5	45,7	46,7	47,6	48,4	49,2	49,8	50,4
	26,3	27,0	27,6	28,2	28,8	29,4	30,1	30,7	31,3	33,3	34,7	35,3	36,7	38,6	40,2	41,8	43,3	44,7	46,0	47,2	48,2	49,1	50,0	50,8	51,4	52,0
	27,7	28,4	29,0	29,6	30,2	30,8	31,5	32,1	32,7	34,7	36,1	36,7	38,1	40,0	41,6	43,2	44,7	46,1	47,4	48,6	49,6	50,5	51,3	52,1	52,7	53,3
	29,0	29,6	30,3	30,9	31,5	32,1	32,8	33,4	34,0	36,0	37,4	38,0	39,4	41,3	42,9	44,5	46,0	47,4	48,7	50,0	51,0	51,9	52,7	53,5	54,1	54,7
	30,2	30,8	31,5	32,1	32,7	33,3	34,0	34,6	35,2	37,2	38,6	39,2	40,6	42,5	44,1	45,7	47,2	48,6	50,0	51,3	52,3	53,2	54,0	54,8	55,4	56,0
	31,3	31,9	32,5	33,2	33,8	34,4	35,0	35,6	36,3	38,3	39,7	40,3	41,7	43,6	45,2	46,8	48,3	49,7	51,0	52,3	53,3	54,2	55,0	55,8	56,4	57,0
	32,3	32,9	33,5	34,1	34,8	35,4	36,0	36,6	37,2	39,2	40,6	41,2	42,6	44,5	46,1	47,7	49,2	50,6	52,0	53,3	54,3	55,2	56,0	56,8	57,4	58,0
	33,1	33,8	34,4	35,0	35,6	36,3	36,9	37,5	38,1	40,1	41,5	42,1	43,5	45,4	47,0	48,6	50,1	51,5	52,8	54,1	55,1	56,0	56,8	57,6	58,2	58,8
	33,9	34,5	35,2	35,8	36,4	37,0	37,6	38,3	38,9	40,9	42,3	42,9	44,3	46,2	47,8	49,4	50,9	52,3	53,6	54,9	55,9	56,8	57,6	58,4	59,0	59,6
	34,6	35,2	35,8	36,4	37,0	37,7	38,3	38,9	39,5	41,5	42,9	43,5	44,9	46,8	48,4	50,0	51,5	52,9	54,2	55,5	56,5	57,4	58,2	58,9	59,5	60,1

POURCENTAGE DE MASSE GRASSE CHEZ L'HOMME

	ÂGE																																				
	18-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 et +	Maigre	Ideal	Moyenne	Au-dessus de la moyenne																								
	2,0	2,5	3,5	4,5	5,6	6,7	7,7	8,8	9,9	3,9	4,9	6,0	7,1	8,1	9,2	10,2	11,3	12,4	13,5	14,7	17,0	19,1	21,0	22,8	24,5	26,0	27,4	28,7	29,8	30,8	31,6	32,3	32,9	33,3			
	3,9	4,9	6,0	7,1	8,1	9,2	10,2	11,3	12,4	6,2	7,3	8,4	9,4	10,5	11,5	12,6	13,7	14,7	15,7	16,7	17,7	18,7	19,7	20,7	21,7	22,7	23,7	24,7	25,7	26,7	27,7	28,7	29,7	30,7	31,7	32,7	
	8,5	9,5	10,6	11,7	12,7	13,8	14,8	15,9	17,0	8,5	9,5	10,6	11,7	12,7	13,8	14,8	15,9	17,0	18,0	19,1	20,1	21,1	22,1	23,1	24,1	25,1	26,1	27,1	28,1	29,1	30,1	31,1	32,1	33,1	34,1	35,1	
	10,5	11,6	12,7	13,7	14,8	15,9	16,9	18,0	19,1	10,5	11,6	12,7	13,7	14,8	15,9	16,9	18,0	19,1	20,1	21,1	22,1	23,1	24,1	25,1	26,1	27,1	28,1	29,1	30,1	31,1	32,1	33,1	34,1	35,1	36,1	37,1	38,1
	12,5	13,6	14,6	15,7	16,8	17,8	18,9	20,0	21,0	12,5	13,6	14,6	15,7	16,8	17,8	18,9	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0	38,0	39,0	
	14,3	15,4	16,4	17,5	18,6	19,6	20,7	21,8	22,8	14,3	15,4	16,4	17,5	18,6	19,6	20,7	21,8	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,8	28,8	29,8	30,8	31,8	32,8	33,8	34,8	35,8	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8	
	16,0	17,0	18,1	19,2	20,2	21,3	22,4	23,4	24,5	16,0	17,0	18,1	19,2	20,2	21,3	22,4	23,4	24,5	25,5	26,5	27,5	28,5	29,5	30,5	31,5	32,5	33,5	34,5	35,5	36,5	37,5	38,5	39,5	40,5	41,5	42,5	
	17,5	18,6	19,6	20,7	21,8	22,8	23,9	25,0	26,0	17,5	18,6	19,6	20,7	21,8	22,8	23,9	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0	38,0	39,0	40,0	41,0	42,0	43,0	44,0	
	18,9	20,0	21,0	22,1	23,2	24,7	25,3	26,4	27,4	18,9	20,0	21,0	22,1	23,2	24,7	25,3	26,4	27,4	28,4	29,4	30,4	31,4	32,4	33,4	34,4	35,4	36,4	37,4	38,4	39,4	40,4	41,4	42,4	43,4	44,4	45,4	
	20,2	21,2	22,3	23,4	24,4	25,5	26,6	27,6	28,7	20,2	21,2	22,3	23,4	24,4	25,5	26,6	27,6	28,7	29,7	30,7	31,7	32,7	33,7	34,7	35,7	36,7	37,7	38,7	39,7	40,7	41,7	42,7	43,7	44,7	45,7	46,7	47,7
	21,3	22,3	23,4	24,5	25,6	26,6	27,7	28,7	29,8	21,3	22,3	23,4	24,5	25,6	26,6	27,7	28,7	29,8	30,8	31,8	32,8	33,8	34,8	35,8	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8	42,8	43,8	44,8	45,8	46,8	47,8	48,8
	22,3	23,3	24,4	25,5	26,5	27,6	28,7	29,7	30,8	22,3	23,3	24,4	25,5	26,5	27,6	28,7	29,7	30,8	31,8	32,8	33,8	34,8	35,8	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8	42,8	43,8	44,8	45,8	46,8	47,8	48,8	49,8
	23,1	24,2	25,2	26,3	27,4	28,4	29,5	30,6	31,6	23,1	24,2	25,2	26,3	27,4	28,4	29,5	30,6	31,6	32,6	33,6	34,6	35,6	36,6	37,6	38,6	39,6	40,6	41,6	42,6	43,6	44,6	45,6	46,6	47,6	48,6	49,6	50,6
	23,8	24,9	25,9	27,0	28,1	29,1	30,2	31,2	32,3	23,8	24,9	25,9	27,0	28,1	29,1	30,2	31,2	32,3	33,3	34,3	35,3	36,3	37,3	38,3	39,3	40,3	41,3	42,3	43,3	44,3	45,3	46,3	47,3	48,3	49,3	50,3	51,3
	24,3	25,4	26,5	27,5	28,6	29,7	30,7	31,8	32,9	24,3	25,4	26,5	27,5	28,6	29,7	30,7	31,8	32,9	33,9	34,9	35,9	36,9	37,9	38,9	39,9	40,9	41,9	42,9	43,9	44,9	45,9	46,9	47,9	48,9	49,9	50,9	51,9
	24,9	25,8	26,9	28,0	29,0	30,1	31,2	32,2	33,3	24,9	25,8	26,9	28,0	29,0	30,1	31,2	32,2	33,3	34,3	35,3	36,3	37,3	38,3	39,3	40,3	41,3	42,3	43,3	44,3	45,3	46,3	47,3	48,3	49,3	50,3	51,3	52,3

DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE ET STOCKAGE DES GRAISSES

Le poids est à l'équilibre quand la quantité d'énergie apportée par l'alimentation est égale à la quantité d'énergie dépensée dans la journée. Quand la première est supérieure à la seconde, c'est la prise de poids assurée. Vous stockez l'énergie en excès sous forme de graisses (donc dans la masse grasse). À l'inverse, quand elle est inférieure, vous perdez du poids. Et de la graisse, parce que vous piochez alors dans vos réserves.

Il faut savoir que les muscles dépensent davantage d'énergie que la graisse, même quand ils ne sont pas en activité. C'est ce que l'on appelle le métabolisme de base ou métabolisme de repos : il correspond à la quantité d'énergie dépensée par l'organisme pour maintenir ses fonctions vitales. Il représente 60 à 70 % des dépenses totales. D'où l'importance, lors d'une perte de poids, de s'assurer que cette masse musculaire reste stable, sinon votre corps dépensera moins d'énergie. À l'inverse, plus votre masse maigre sera développée, plus vous brûlerez de calories, même quand vous ne faites pas d'effort particulier.

La clé pour entretenir ou développer sa masse maigre et réduire sa masse grasse (qui est le secret d'une silhouette plus harmonieuse), c'est l'exercice physique, et en particulier la musculation. Couplée à un rééquilibrage alimentaire, cette dernière permet d'obtenir de vrais résultats.

Brûler les graisses, mode d'emploi

La lipolyse, c'est l'utilisation de la masse grasseuse comme énergie, ce que l'on appelle dans le langage courant « brûler des graisses ». Si vous souhaitez remodeler votre silhouette et perdre vos rondeurs, c'est l'objectif que vous devez chercher à atteindre.

Il faut savoir que, quand vous faites du sport, vos muscles ont deux sources principales de carburant :

- les **sucres** (c'est-à-dire le glucose présent dans le sang, et le glycogène, réserve de sucre stockée dans les muscles et le foie) ;
- les **lipides**, qui sont stockés dans vos réserves graisseuses (les petits bourrelets que vous souhaitez tant voir disparaître...).

Lipoxmax : le premier secret de la perte de graisses

Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas en augmentant l'intensité de l'exercice que vous allez brûler plus de graisses que de sucres. Au contraire ! Des études ont montré que la part de graisses dans la consommation calorique est d'autant plus importante que l'intensité de l'activité est faible. En clair, **vous allez brûler davantage de graisses en marchant qu'en courant**. Bien sûr, la dépense énergétique ne sera pas la même lors de la marche et lors de la course : voilà pourquoi on définit une intensité d'exercice où la quantité de graisses brûlées est maximale. C'est ce que l'on appelle le Lipoxmax ou point d'oxydation maximale des lipides. Pour définir ce seuil – en clair, pour savoir quel niveau de fréquence cardiaque atteindre pour être le plus efficace en termes de brûlage de graisses –, vous devez réaliser un certain nombre de calculs, détaillés ci-dessous.

Calculer son Lipoxmax

- La mesure de l'intensité d'un exercice se mesure par la fréquence cardiaque, qui est le nombre de battements du cœur par minute (bpm). Chacun peut mesurer sa **fréquence cardiaque au repos**, le matin au réveil. Ces mesures peuvent être faites manuellement via une mesure directe au niveau du pouls, ou avec l'aide d'un cardiofréquencemètre ou encore d'un bracelet connecté.
- On peut aussi calculer sa **fréquence cardiaque maximale (FCM)**. Il existe plusieurs manières de la calculer. La plus simple est d'utiliser la formule suivante : $220 - \text{âge}$ (ce qui donne, par exemple, 185 pour une personne de 35 ans).
- La FCM sert à calculer la **fréquence cardiaque d'entraînement**, c'est-à-dire le niveau de fréquence cardiaque à atteindre pendant l'effort. On considère généralement qu'un travail en endurance se fait à 60, 70 ou 80 % de la FCM. Pour reprendre l'exemple d'une personne de 35 ans, la fréquence cardiaque d'entraînement à 70 % de la FCM se situe à 129,5 bpm.

- On peut aussi calculer sa **fréquence cardiaque de réserve**. C'est la différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque de repos. Poursuivons avec le même exemple : cette personne de 35 ans a une fréquence cardiaque de repos de 70. Sa fréquence cardiaque de réserve est donc de $185 - 70 = 115$. Quand on indique de travailler à 70 % de la FC de réserve, cela veut dire que la FC d'entraînement est égale à FC de repos + 70 % de la FC de réserve. Soit par exemple, pour notre personne en question, $70 + (70 \% \times 115) = 150,5$.
- Cette fréquence cardiaque de réserve sert aussi à définir le **Lipoxmax** : celui-ci correspond à 50-60 % de la fréquence cardiaque de réserve. Pour poursuivre sur notre exemple, il est situé entre $70 + (50 \% \times 115)$ et $70 + (60 \% \times 115)$, soit entre 127,5 et 139.

À RETENIR !

Plus vous prolongerez l'effort à l'intensité Lipoxmax, plus vous allez brûler des graisses. Vous commencerez bien sûr à en brûler dès le début, mais plus vous prolongerez l'exercice,

→

plus vous y gagnerez. Ainsi, par exemple, en faisant 30 minutes d'exercices à Lipoxmax, 30 % de votre carburant sera constitué de graisse. Si vous passez à 2 heures, 60 % de votre carburant sera de la graisse.

À NOTER !

L'utilisation de cette méthode doit être nuancée. En effet, la zone Lipoxmax se situe chez la plupart des gens entre 50 et 60 % de la réserve cardiaque, mais ce chiffre peut être beaucoup plus élevé ou plus faible, en fonction des individus, de leur sexe, de leur âge, de leur niveau d'entraînement et même du temps par rapport au dernier repas. Ce qui laisse une marge de manœuvre assez large. Pour optimiser l'utilisation de la fréquence cardiaque à l'entraînement, mieux vaut donc réaliser un test d'effort maximal afin de se baser sur des données plus précises. Dans le principe par contre, cette approche est intéressante, en particulier pour un certain type de public : les débutants, les personnes qui reprennent le sport, les grands sédentaires ou les personnes qui souffrent d'une pathologie...

→

Elle permet de commencer l'effort sur des intensités faibles pour limiter le risque lié à une intensité trop forte. C'est une étape pour mettre en place la régularité de l'effort avant de monter l'intensité. Car même si on privilégie le brûlage des graisses en intensité faible, cette faible intensité engendre au final une dépense énergétique faible.

***La mesure de la fréquence
cardiaque : un outil précieux
mais pas indispensable***

Quand on s'entraîne, surtout lorsque l'on est débutant, les outils qui permettent de mesurer sa fréquence cardiaque sont des aides utiles pour savoir à quel niveau d'intensité on travaille. Mais il est tout à fait possible de faire sans et de se fier à ses sensations. En écoutant simplement votre corps, vous pourrez savoir si vous êtes au niveau de votre seuil d'endurance, en dessous ou au-dessus. Retenez tout simplement ce critère : quand vous faites un effort en endurance, vous devez être capable de parler, mais pas de chanter. Et vous devez être capable de soutenir cet effort pendant 30 à 40 minutes.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Objectif bikini ready, c'est malin
Jules Frossard et Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s 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