



CHRISTOPHE RUELLE

# MON COACHING MINCEUR

EN 10, 15, 20 MINUTES PAR JOUR

60 exercices simples et toniques  
des conseils santé  
des recettes minceur

La méthode  
ChrisRuelleFit  
100%  
de réussite

LEDUC.S  
EDITIONS



**Vous rêvez d'avoir les cuisses de Beyoncé ?  
Vous avez honte de votre petit ventre à la piscine ?  
Vos bras ressemblent plus à des ailes de chauves-souris  
qu'à des bras de danseuse ?  
... mais vous détestez les salles de sport  
et l'idée de transpirer en groupe ?**



**Christophe Ruelle** vous propose de faire du sport **quand vous voulez, où vous voulez, avec son coaching adapté !**

À travers des **exercices simples** et à la portée de toutes, il vous apprend à prendre soin de vous, par zones du corps et de façon plus globale, pour trouver le juste équilibre et obtenir un **résultat concret en quelques semaines.**

- Des programmes de 10, 15 et 20 minutes qui s'adaptent à vos besoins et votre emploi du temps ;
- Des photos pas à pas pour bien exécuter les exercices ;
- Des conseils ciblés pour progresser ;
- Des menus diététiques pour renouer avec l'équilibre et le bon sens.



Fort de son expérience de 15 ans dans l'athlétisme, **Christophe Ruelle** est un professionnel du sport et de la santé. Expert du coaching, sa méthode est fondée sur deux piliers : le physique et le mental. Successivement coach, auteur et formateur en entreprise, il s'exerce à renforcer la motivation et améliorer le quotidien de tous ceux qu'il croise. Animé par la passion des autres, il aime révéler et déclencher l'envie de progresser et de persévérer. Retrouvez le site de Christophe [www.christopheruelle.com](http://www.christopheruelle.com) et sa méthode [www.chrisruellefit.com](http://www.chrisruellefit.com).



# MON COACHING MINCEUR

EN 10, 15, 20 MINUTES PAR JOUR

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**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](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Les éditions Leduc.s remercient l'atelier Kbox, 127 rue Thiers à Boulogne-Billancourt, de nous avoir permis la réalisation des prises de vue.

Maquette et mise en pages : Cipanga  
Photographies de Céline Simon  
Recettes de Maud Veber  
Modèle : Margaux Held

© 2017 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris-France  
ISBN : 979-10-285-0353-6

**CHRISTOPHE RUELLE**

**MON  
COACHING  
MINCEUR**

**EN 10, 15, 20 MINUTES PAR JOUR**

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



# SOMMAIRE

Introduction.....	7
<b>PARTIE 1 - Pourquoi pratiquer une activité physique ?.....</b>	<b>9</b>
Les bienfaits du sport.....	11
Quelle pratique choisir et où pratiquer ? .....	13
La charte d'un bon entraînement .....	16
<b>PARTIE 2 - Comment bien se préparer ?.....</b>	<b>21</b>
Quelques notions d'anatomie .....	23
Quel programme adopter ?.....	26
Construire son entraînement .....	28
Quelques recommandations importantes avant de pratiquer .....	30
Les indispensables pour pratiquer .....	41
<b>PARTIE 3 - Pour un corps au top !.....</b>	<b>45</b>
Le programme à la carte.....	47
Pour des jambes de gazelle .....	58
Pour des fesses à la Beyoncé .....	70
Pour un ventre plat et ferme.....	82
Pour des bras de Wonder Woman.....	94
Pour une taille de guêpe .....	106
<b>PARTIE 4 - La diététique.....</b>	<b>119</b>
L'équilibre entre sport et diététique .....	121
Pas de frustration ni de privation ! .....	122
L'alimentation idéale .....	123
L'hydratation .....	126
La journée type .....	127
Des idées de recette pour être au top .....	129
Pour aller plus loin.....	147
Index des exercices .....	150
Table des matières.....	154



# INTRODUCTION

---

## Cap' ou pas cap' ?

Nous souhaitons tous obtenir une jolie silhouette ou simplement nous maintenir en forme. Mais dès les premières difficultés, ou dès que la tentation pointe le bout de son nez, il devient alors beaucoup plus difficile de conserver sa motivation intacte...

## Mon petit coaching...

Partant de ce constat, je vous invite à suivre un coaching évolutif - 10, 15 ou 20 minutes, selon le temps dont vous disposez, afin de ne pas vous décourager dans la pratique sportive. Je vous encourage surtout à vous approprier les séances décrites dans ce guide - c'est la clé de la réussite - afin de progresser efficacement tout au long de vos séances, selon les différents niveaux de difficultés qui vous sont proposés.

## Mes évaluations...

Je sais qu'il est très important de toujours valider ses engagements, et surtout, de mesurer ses efforts, son cheminement, son évolution... C'est pourquoi je vous propose dans ce coaching de faire le point sur vos progrès en cours de route, à l'aide de grilles d'évaluation très simples, et des check-lists que vous devrez pointer régulièrement.

## Le coach est taquin...

C'est une nature chez moi, je ne peux pas m'empêcher d'animer mes séances et de « coacher » mes élèves en les titillant à l'entraînement. C'est avec cette même volonté que j'ai choisi de gentiment vous provoquer dans ce livre !

Alors ? Cap' ou pas cap' de suivre les exercices que je vous propose ? Êtes-vous prêtes à travailler pour obtenir des jambes de gazelle, une taille de guêpe, ou simplement, vous sentir bien dans votre corps ? Alors c'est parti !



# 1

## Pourquoi pratiquer une activité physique ?





# LES BIENFAITS DU SPORT

---

*Le sport ou toute activité physique – sans compétition – s'adresse à tous, à travers de nombreuses disciplines. Grâce à une pratique sportive ciblée, chacun peut ainsi trouver son bonheur et la bonne intensité.*

Question santé, les bienfaits du sport sur l'organisme sont nombreux. La pratique sportive :

- › améliore le système cardio-vasculaire et respiratoire ;
- › brûle des calories ;
- › transforme les mauvaises graisses ;
- › améliore le tonus général du corps et le métabolisme de base – c'est-à-dire l'ensemble des réactions qui permettent à notre organisme de se maintenir en bonne santé et d'assurer les grandes fonctions, cardiaques, respiratoires, digestives ;
- › préserve un bon capital musculaire et articulaire ;
- › régule le transit intestinal ;
- › améliore le sommeil ;
- › prévient le diabète ;
- › tonifie le retour veineux et régule la tension artérielle ;
- › lutte contre l'ostéoporose ;
- › allège les tensions et combat le stress ;
- › procure du plaisir et décuple l'énergie.

*Ek oui ! En gros, on n'a rien sans rien (ça commence bien...) !*

En plus, question bien-être, l'activité physique permet de sécréter des endorphines, l'hormone du plaisir... tout est dit !

Outre ces critères d'amélioration de la condition physique, le sport contribue également à conserver un corps ferme, des muscles affinés et une meilleure posture.

*Imaginez déjà votre prochain maillot de bain...  
Le mot d'ordre est simple : tout faire pour obtenir  
un corps canon, et qui puisse faire votre fierté !*

Alors que tous les magazines et la publicité prônent un corps plutôt fin et svelte, on ne choisit pas son capital morphologique. L'important, c'est surtout de s'accepter telle que l'on est et d'accepter ses différences.

Ceci étant dit, combattre le surpoids reste un objectif majeur, car ce dernier, c'est aujourd'hui prouvé, est nuisible pour l'organisme et la santé, et cela, même pour des personnes présentant une silhouette dite « normale ». Il est en ce sens primordial de pratiquer une activité physique régulière afin de lutter contre cet excédent de poids. Il est également indispensable de surveiller son alimentation afin de ne pas se surexposer à des risques de surcharge pondérale.

*Le chocolat de temps en temps, oui, mais à condition de bouger !*

Le sport améliore enfin l'estime et la confiance en soi : on se sent mieux avec soi-même, et avec plus d'assurance, c'est avec les autres que l'on se trouve en harmonie.

### À noter

Le sport est aussi un excellent moyen d'aller vers les autres. Pratiquer une activité physique au sein d'un groupe aidera les plus asociaux à créer des liens...

En bref, prendre soin de soi, cela transforme sa vision du monde : on mange mieux, on dort mieux et surtout, on a envie que cela dure ! Il est alors plus facile de faire face aux rythmes parfois effrénés des journées de travail - avec plus de force, de résistance et surtout une meilleure endurance.

# QUELLE PRATIQUE CHOISIR ET OÙ PRATIQUER ?

*Le sport et l'activité physique peuvent se pratiquer en intérieur et en extérieur. Chacun des deux apporte son lot d'avantages, mais c'est surtout la complémentarité des deux qui donnera les meilleurs résultats, sur le corps et la santé.*

## La pratique en extérieur

Le grand air, c'est l'assurance de pouvoir s'oxygéner, de respirer, de croiser d'autres sportifs ou, tout simplement de se ressourcer, pour peu que vous ayez la chance de pouvoir vous rendre dans un espace approprié (à la mer, à la montagne, à la campagne, dans les bois, en forêt, au parc...).

### À noter

S'asseoir en terrasse pour manger une crêpe ou une gaufre en regardant les joggeurs passer n'est pas considéré comme une activité sportive, qu'on se le dise !

**Sortez, marchez, courez** ou simplement pratiquez quelques exercices de renforcement musculaire et de stretching au grand air - **les bénéfices que vous ressentirez seront quasiment immédiats**. Avec une meilleure pratique, vous pourrez optimiser vos séances en utilisant le relief, les obstacles, les barrières ou les bancs que vous rencontrerez durant votre parcours.

Mis à part le renforcement musculaire ou le stretching, **ces activités cardio-vasculaires pratiquées plutôt en extérieur peuvent s'étendre d'une simple marche à la marche nordique** - ou la marche sportive - en passant par la course à pied, de manière plus ou moins soutenue, le vélo ou toute autre discipline que vous affectionnez - roller, vélo couché ou trike...

*Partant de là, on choisit son équipement, peu importe la couleur du tee-shirt et le motif (ou presque) et hop, hop, hop, on se bouge !*

## La pratique en intérieur

Pratiquer une activité sportive en intérieur permet de ne pas être tributaire de la météo ni de la nuit qui tombe tôt, les soirs d'hiver. Si vous vous inscrivez dans une salle de sport, vous bénéficierez de l'aide de nombreuses machines : le vélo, le rameur, les vélos elliptiques qui permettent de travailler en décharge, c'est-à-dire avec un poids de corps allégé - c'est bien moins traumatisant pour les muscles et les articulations, pour les débutants, les personnes qui souffrent de problèmes musculaires ou articulaires ou pour les personnes en surpoids.

*Là, ça devient sérieux...*

En revanche si la pratique se fait chez vous, vous gagnez du temps, du confort et, surtout, vous pratiquez aisément sans être déconcentré, à l'abri du regard d'autrui.

Ces activités sont différentes et permettent de faire tout ce qui n'est pas facilement réalisable en extérieur : le gainage ou les abdominaux, les exercices pour les fessiers ou simplement, profiter de vos différents accessoires pour pratiquer.

*Accessoire = ustensile sportif !*

## Le renforcement musculaire ou le stretching ?

En ce qui concerne le travail de renforcement musculaire ou le stretching - selon les différentes formes - là encore, les bénéfiques sont nombreux, à commencer par un corps plus ferme, plus svelte et plus tonique !

*Soyez prête à assumer votre nouvelle popularité sur Instagram !*

- **Le renforcement musculaire :**
  - › améliore le tonus général du corps, renforce les muscles et les articulations, améliore également les postures et l'équilibre ;
  - › affine la silhouette, brûle des calories, aide à obtenir un ventre plat ;

› prévient le risque de blessure, améliore la respiration – par les abdominaux notamment—, renforce le dos et là encore, prévient le risque d'ostéoporose.

• **Le stretching :**

- › entretient le capital musculaire, articulaire et améliore le maintien ;
- › prévient les tensions générales ou liées à de mauvaises postures, améliore les mouvements et la souplesse ;
- › aide à faire prendre conscience de son corps, favorise la récupération et améliore la respiration.
- › renforce la concentration et le bien-être général.

En variant et en alternant ces différents entraînements, vous obtiendrez des bénéfices qui vous permettront d'atteindre vos objectifs !



### *Le conseil de Christophe*

*Gardez en mémoire qu'il est bon de pratiquer une activité sportive. C'est aujourd'hui inscrit dans tous les esprits, mais soyons clairs : nous n'éprouvons pas tous le même plaisir face au sport, nous n'avons pas tous les mêmes moyens financiers ou la même motivation lorsqu'il faut s'inscrire dans un club.*

*Soyez efficace : le premier défi consiste à se fixer une date sur l'agenda pour débiter ! Allez-y, je vous attends....*

# LA CHARTE D'UN BON ENTRAÎNEMENT

*Pour que votre pratique sportive se passe au mieux, gardez en tête quelques principes essentiels - la clé du succès se résume en quelques mots : des objectifs ciblés, de la régularité, de la motivation, et surtout ne jamais, jamais se décourager !*

## L'importance de se fixer un objectif

Toute démarche sportive ou entraînement relève d'un objectif : se faire plaisir, prendre soin de soi, perdre du poids, se remettre en forme, arrêter de fumer, être moins stressé etc. La liste est longue...

L'objectif doit devenir un repère, celui vers lequel on va tendre et qui va conduire notre volonté et entretenir la motivation, jusqu'à la réussite.

Avant de vous jeter à corps perdu dans vos entraînements, prenez le temps de bien mesurer vos objectifs et le temps qui sera nécessaire pour les atteindre. Détaillez ensuite toutes les étapes intermédiaires qui viendront fractionner votre progression, afin de vous aider à rester constant et motivé.



### *Le conseil de Christophe*

*Rien ne sert de se fixer des objectifs inaccessibles qui risqueraient de vous décourager. Au contraire, misez sur des objectifs évolutifs et adaptés qui sauront vous conduire vers votre but principal.*

Il y a des jours avec et des jours sans, mais malheureusement, il n'y a jamais de résultat sans effort. Il est donc important de rester régulier dans la pratique, et de savoir se mobiliser de nouveau, les jours où le courage vient à manquer...

*L'appétit vient en mangeant et l'énergie... en bougeant !*

C'est tout un état d'esprit qu'il faut réadapter pour ne pas succomber à la facilité et au renoncement. Évidemment, après une journée de travail, lorsque votre canapé vous appelle, que vos enfants ou votre chéri(e) vous réclament, il est forcément plus difficile de ne pas faiblir, c'est dans ces instants-là qu'il faut redoubler de courage pour ne pas céder à la tentation.

*Que la force soit avec toi !*

Prévoir et anticiper les séances fait partie de l'organisation que l'on peut adapter pour tenir ses objectifs. Bon nombre de personnes arrivent fatiguées aux entraînements et repartent avec une bonne énergie, et c'est cela qu'il faut garder à l'esprit pour réussir.

Dites-vous que s'il est parfois difficile de se motiver avant de s'y mettre, c'est pendant et surtout après que l'on éprouve le plus de fierté de ce que l'on a effectué !

## **Il faut comprendre pour agir efficacement**

*...C'est là, la clé !*

Que l'on soit sportif ou non, nous sommes tous habités par deux notions fondamentales. La première est l'envie de progresser - pas seulement en matière de sport, mais aussi pour tout ce que l'on entreprend au quotidien et la seconde, le besoin d'interpréter un geste pour le reproduire intelligemment.

Partant de ce principe, il y a ceux qui vont pratiquer une activité physique spontanément et donc profiter des bénéfices du sport, et ceux pour qui cela représente une contrainte ou une barrière, avec la crainte de l'effort, de l'inconfort et parfois la peur de souffrir.

Si, pour les sportifs, il est facile de se fixer des objectifs évolutifs, nul doute que pour les seconds, l'approche doit être différente et plus progressive. Pour ces derniers, cela doit passer par deux notions simples : celle du plaisir et celle du jeu. Ces deux aspects aident à fournir des efforts sans contrainte. C'est en s'amusant que les bienfaits vont se faire ressentir, et ce plaisir ressenti va peut-être même créer de nouveaux besoins.

La nécessité de compréhension du geste sportif est essentielle pour pratiquer efficacement et adopter de bonnes postures, sans risque de blessure. En fonctionnant ainsi, l'entraînement prend un tout autre sens, grâce à une démarche enrichissante et constructive.

Les séances deviennent alors plus accessibles, on mise davantage sur le ressenti et le corps se concentre sur l'effort à produire et la maîtrise des techniques. Cette première partie est essentielle pour conditionner la suite de l'entraînement et mettre à profit toutes les prédispositions physiques, psychologiques et favoriser la gestion des efforts.

Pour résumer, vous allez progresser plus vite, enrichir la pratique de vos séances et vous concentrer sur l'essentiel, c'est-à-dire vous ! Et quitte à passer du temps avec soi-même, autant mettre cette parenthèse à profit de la meilleure façon possible !

# 2

## Comment bien se préparer ?





# QUELQUES NOTIONS D'ANATOMIE

*Un entraînement réussi passe par quelques notions d'anatomie !  
Le corps est certes constitué en grande partie d'eau, mais aussi  
de muscles, de cartilages, d'articulations et d'un squelette qui  
forment ce que l'on appelle l'appareil locomoteur - une machine  
complexe que nous utilisons pendant toute notre vie.*

## Du côté hydrique

L'eau est un élément extrêmement important qui compose environ 60 % du corps humain. Sur le principe de l'équilibre, on devrait indéniablement rajouter celui de la balance hydrique essentielle au bon maintien de nos fonctions vitales : il faut donc toujours bien s'hydrater.

### À savoir

Une perte de 2 % d'eau peut occasionner une perte de 20 % des capacités physiques !



### *Le conseil de Christophe*

Next challenge : procurez-vous une bouteille d'eau de 1,5 litre que vous devrez boire d'ici ce soir...

## Du côté musculaire

Le corps compte environ 600 muscles, qui se divisent ainsi :

- › **les muscles lisses**, qui ne sont pas directement sous notre contrôle : les viscères, l'estomac et les intestins ;
- › **les muscles striés**, qui eux dépendent de notre volonté pour se contracter et produire le mouvement ;
- › **le cœur**, bien qu'il fasse partie des muscles striés, est autonome et ne dépend pas directement de notre volonté pour se contracter.

Les muscles ont la particularité de pouvoir changer de tonicité, de se contracter, de se relâcher et de s'étirer. Il existe différents types de muscles, certains sont plus profonds et d'autres plus superficiels mais tous assurent un rôle différent qui peut s'étendre de la simple posture à des actions dynamiques comme sauter, courir, se baisser, etc.

## Du côté des articulations

Le squelette constitue la charpente du corps, il est constitué d'os qui sont reliés entre eux par des articulations.

Le corps possède environ 360 articulations. Ces articulations se répartissent sur tout le squelette.

Parmi ces articulations, on retrouve :

- › **les articulations sphériques**, comme celles de la hanche ou en charnière pour celle du coude et du genou ;
- › **les articulations semi-mobiles**, comme celles de la colonne vertébrale ou des côtes ;
- › **les articulations fixes entre deux os**, comme pour le crâne.

La mécanique des articulations est complexe ; elles sont parfois porteuses comme pour les chevilles, les genoux et les hanches – ce sont elles qui soutiennent le poids du corps.

Avec l'âge, l'usure et la répétition des mouvements, les articulations peuvent se fragiliser et s'exposer à des complications plus importantes.

Le dos est quant à lui constitué de 33 vertèbres :

- › 7 vertèbres cervicales
- › 12 vertèbres dorsales
- › 5 vertèbres lombaires
- › 5 vertèbres sacrales, qui, soudées à l'âge adulte, forment le sacrum
- › 4 vertèbres coccygiennes qui forment le coccyx

Ces vertèbres s'articulent entre elles grâce à des disques intervertébraux qui ont un rôle d'amortisseurs pour atténuer les pressions sur la colonne vertébrale lors des différents mouvements de rotation, de flexion, d'extension et d'inclinaison.

La colonne vertébrale est constituée de quatre courbures qu'il est important de respecter durant l'effort, c'est pourquoi nous allons nous attacher dans le chapitre suivant à décomposer les bons gestes pour une pratique sûre, sans blessure.

# QUEL PROGRAMME ADOPTER ?

*En terme de programme, tout dépend de l'objectif que vous vous êtes fixé et de votre condition physique : le travail doit être adapté en fonction de l'âge, de l'expérience et des spécificités physiologiques de chacun.*

## À savoir

La chose essentielle, la première dont vous devrez vous acquitter : assurez-vous, auprès d'un professionnel de santé - votre médecin généraliste ou un médecin du sport - que vous ne présentez aucune contre-indication à la pratique sportive que vous avez choisie.

Concernant ce guide ou avant d'attaquer tout programme sportif, il y a des principes à respecter : toute personne qui reprend le sport ou recommence une saison sportive doit impérativement se réadapter progressivement à l'effort, renouer avec des sensations et évoluer par palier.

Il faut donc prendre en compte la condition physique générale, progressivement réactiver le cœur, le système respiratoire, les muscles et les articulations. Attachez-vous à travailler les muscles profonds, ceux qui sont proches du squelette et qui constituent la charpente du corps pour le rendre plus fort. Votre squelette est votre charpente, il est donc important de bien la renforcer.

*La phrase qui claque auprès de vos copines...*

*« Ce soir, je ne peux pas, je construis ma charpente ! »*

# POUR DES FESSES À LA BEYONCÉ

## Ma gym en 10 MINUTES

### Exercice 1 : l'élévation latérale de jambe et de bras

1. Debout, en appui sur une jambe, levez l'autre jambe sur le côté.
2. Pour celles qui ont un bon équilibre, exécutez le même mouvement mais en levant le bras opposé sur le côté et vers le haut.

Pensez à bien serrer les abdominaux au cours de l'exercice.

**Rythme :** effectuez 15 ou 20 répétitions pour chaque jambe, 3 fois de suite.



## Exercice 2 : la planche sur le dos

Allez les filles ! Pour cet exercice, on a du pain sur la planche ou plutôt on va faire la planche avec les fessiers !

1. Allongée sur le dos, en appui sur les coudes, les talons reposent sur le sol et sont serrés l'un contre l'autre, prenez soin de tourner les orteils à 10 heures 10.
2. Dans cette position, levez le corps pour qu'il ne reste que les talons et les coudes en appui sur le sol. Il ne reste plus qu'à tenir la position...

**Rythme :** au moins 2 fois 30 secondes et pour les meilleures 2 fois une minute.



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mon coaching minceur**  
**en 10, 15, 20 minutes par jour**  
Christophe Ruelle



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