

Programme **MINCEUR**

NOM >>>

Prénom >>>

CLUB >>>



Programme débuté le >>>

3 SÉANCES PAR SEMAINE : A, B & C

Durée totale de chaque séance (muscu. + cardio.) >>> environ 1h30

DÉBUT DE LA SÉANCE >>> 10 minutes d'échauffement cardio - **FIN DE LA SÉANCE** >>> 10 minutes de retour au calme avec étirements



CUISSES/FESSIERS

FENTES

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
6	8 DE CHAQUE CÔTÉ	1'30	



PECTORAUX

DÉVELOPPÉ INCLINÉ

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
5	12 à 15	45"	



BICEPS

**CURL EN
CONCENTRATION**

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
5	12 DE CHAQUE CÔTÉ	ON PASSE D'UN BRAS À L'AUTRE SANS PAUSE	



CUISSES

**ADDUCTEURS
À LA MACHINE**

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
4	15 à 20	45"	



PECTORAUX

ÉCARTÉ COUCHÉ

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
5	12 à 15	45"	



ABDOMINAUX

RELEVÉS DE BASSIN

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.
5	MAXI	30"



SPINAUX

SOULÈVÉ DE TERRE

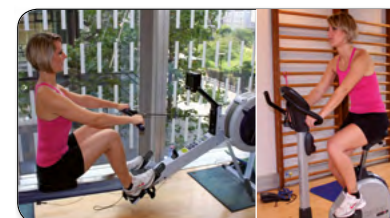
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	12 à 15	1' à 1'30	



ÉPAULES

ÉLEVATION LATÉRALE

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
5	12 à 15	45"	



CARDIO

VÉLO ou RAMEUR

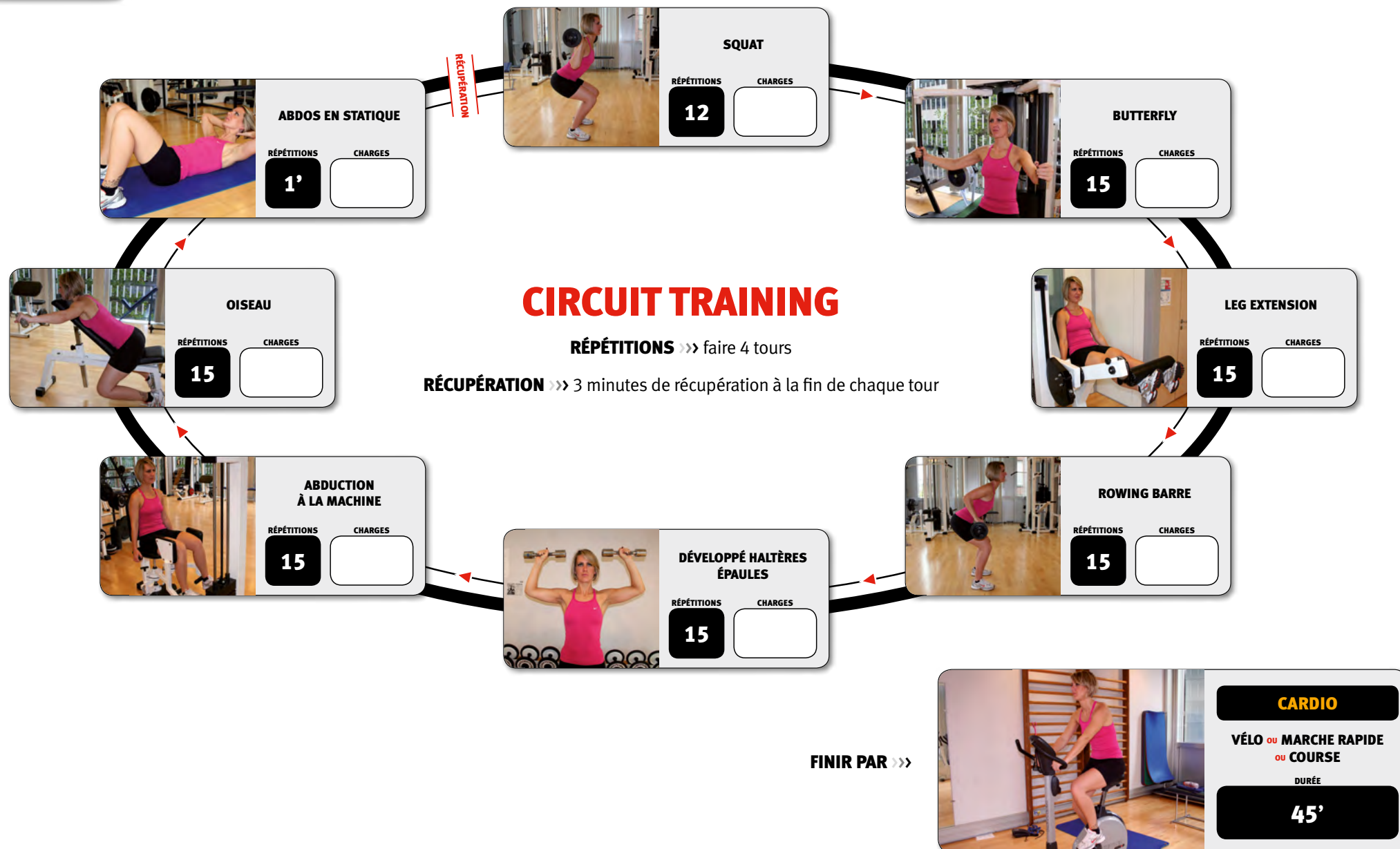
DURÉE
30'

TRAVAILLER à 60% de la FC MAX (indication... se mettre en sudation mais rester en effort confortable)



Programme **MINCEUR**

DÉBUT DE LA SÉANCE >>> 10 minutes d'échauffement cardio - **FIN DE LA SÉANCE** >>> 10 minutes de retour au calme avec étirements



TRAVAILLER à 60% de la FC MAX (indication... se mettre en sudation mais rester en effort confortable)

FICHE DIÉTÉTIQUE

Afin de lutter contre le surpoids, l'activité physique couplée à une alimentation équilibrée, voire faible en calorie, s'avère l'un des moyens les plus efficaces à court et à long terme.

Le poids de corps est composé de plusieurs éléments

- La masse maigre : Masse totale de la peau, des os, des muscles, des organes et les liquides du corps
- La masse grasse : composée des cellules graisseuses appelées adipocytes. Elle constitue une réserve énergétique.

Les mauvaises habitudes alimentaires et le manque d'activité physique favorisent la prise de poids, et ainsi de masse grasse.

Au-delà de l'aspect physique, un excès de graisse est à éviter car il entraîne des risques pour la santé : risques de maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète, cholestérol, problèmes articulaires...

Pour suivre son poids avec précision

Se peser une fois par semaine le même jour, idéalement le matin au lever, et sans vêtements.

Les méthodes d'évaluation

L'IMC : indice de masse corporelle : $IMC = \text{poids} / \text{taille}^2$
(Attention cette méthode n'est pas adaptée aux sportifs)

Maigreur : ≤ 18

Normal : 18 à 25

Surpoids : 25 à 30

Obésité : 30 à 40

Obésité morbide : ≥ 40

Exemple : homme de 80kg pour 1m75 $\gg IMC = 80 / 1,75^2 = 26$
 \gg on en déduit que cette personne est en surpoids

Le pourcentage de masse grasse

Mesure avec une balance à impédancemètre ou mesure des plis cutanés à l'aide d'une pince

FEMMES

≤ 25 % : maigre

25 à 30 % : normal

≥ 30 % : excès de masse grasse

HOMMES

≤ 15 % : maigre

15 à 20 % : normal

≥ 20 % : excès de masse grasse

Quelle démarche pour une perte de poids ?

① Equilibrer son alimentation : apporter les aliments adéquats au bon moment

- Idéal : 3 repas + 1 collation
- Repas principaux :
 - \gg 1 portion de viande ou poisson
 - \gg 1 crudité au moins sur un des deux repas
 - \gg 1 portion de féculents : $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ assiette
 - \gg 1 portion de légumes cuits : $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ d'assiette
 - \gg 1 laitage
 - \gg 1 fruit

Exemple de journée type pour UNE FEMME

Matin

- \gg 1 bol de muesli sans sucre avec 200ml de lait
- \gg 1 orange
- \gg 1 thé

Midi

- \gg 100g de poulet grillé aux herbes
- \gg Riz parfumé et courgettes
- \gg 1 yaourt nature
- \gg 1 kiwi

Collation

- \gg 1 pomme
- \gg 1 fromage blanc

Dîner

- \gg Salade de tomates basilic
- \gg 1 filet de merlan en papillote citronné
- \gg Ratatouille
- \gg Faiselle 0% au coulis de fruits rouges

Exemple de journée type pour UN HOMME

Matin

- \gg 100g de pain complet + 2 cc de miel
- \gg 200g de fromage blanc
- \gg $\frac{1}{2}$ pamplemousse
- \gg 1 thé

Midi

- \gg Steak haché 5% mg
- \gg Coquillettes et brocolis
- \gg 1 yaourt aux fruits
- \gg 1 poire

Collation

- \gg 2 Wasa 1 tranche de jambon + 1 carré frais

Dîner

- \gg Carottes râpées
- \gg Escalope de dinde à la crème 3% mg et champignons
- \gg 2 tranches de pain complet
- \gg 1 yaourt brassé

② Respecter quelques règles de bases :

- Manger à des heures régulières
- Eviter les grignotages
- Favoriser les viandes maigres ou les poissons
- Limiter la quantité de féculents (riz, pâtes, pommes de terre) et de pain
- Limiter les matières grasses d'ajout et de cuisson
- Eviter de sauter les repas
- Eviter les aliments riches en graisses et/ou en sucres simples qui favorisent la prise de poids

Exemple : les plats préparés, frites, charcuterie, biscuits, sucreries, glaces, sodas...

ATTENTION aux régimes trop restrictifs favorisant l'effet yoyo avec une reprise de poids égale ou supérieure aux kilos perdus.

③ Adapter son hydratation

- Le corps est composé à 60% d'eau et lors d'une perte de poids il est nécessaire d'éliminer les déchets. Il est donc indispensable de bien s'hydrater
- Boire régulièrement tout au long de la journée au moins 1,5 L / jour
- Boire avant d'avoir soif : la soif est un mauvais indicateur (se manifeste en retard par rapport au besoin réel)
- S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement
- Varier les eaux : du robinet, de source, minérales
- Eviter les boissons sucrées : sodas, sirop à l'eau, eaux aromatisées, jus de fruit à base de concentré ou de nectar

FAMILLES D'ALIMENTS	INTÉRÊTS NUTRITIONNELS
Céréales et dérivés	Energie longue durée, protéines végétales, vitB, minéraux et fibres
Fruits et légumes	Eau, vitamines, antioxydants, minéraux, fibres
Produits laitiers	Protéines de qualité, calcium
Viandes, poissons, oeufs	Protéines de qualité, fer
Matières grasses	Lipides, Oméga 3 et 6, vit A, vit E
Produits sucrés	Sucres rapides
Les boissons	Eau, minéraux



Programme **MINCEUR**

DÉBUT DE LA SÉANCE >>> 10 minutes d'échauffement cardio - **FIN DE LA SÉANCE** >>> 10 minutes de retour au calme avec étirements



CUISSES/FESSIERS		SQUAT	
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
6	10	1' à 1'30	



DOS		TIRAGE NUQUE	
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
5	12 à 15	45"	



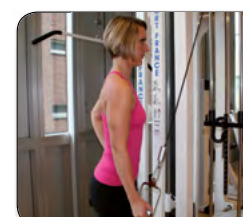
TRICEPS		DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE	
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	12 à 15	45"	



CUISSES/FESSIERS		PRESSE	
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
6	12 à 15	1'	



DOS		TIRAGE HORIZONTAL POULIE BASSE	
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
5	12 à 15	45"	



TRICEPS		EXTENSION POULIE 1 BRAS SUPINATION	
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
5	12 DE CHAQUE CÔTÉ	ON PASSE D'UN BRAS À L'AUTRE SANS PAUSE	



CUISSES		LEG CURL	
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	12 à 15	45"	



DOS		TIRAGE VERTICAL MAINS EN SUPINATION	
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	12 à 15	45"	



ABDOMINAUX		
CRUNCH		
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.
5	MAXI	30"



CARDIO	
VÉLO OU RAMEUR OU MARCHÉ RAPIDE OU COURSE	
DURÉE	
20'	

TRAVAILLER à 60% de la FC MAX (indication... se mettre en sudation mais rester en effort confortable)



FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE MUSCULATION

ADRESSE >>> 7 rue Roland Martin - 94 500 Champigny-sur-Marne

TEL >>> 01 55 09 14 25 - MAIL >>> contact@ffhaltero.fr - SITE WEB >>> www.ffhaltero.fr