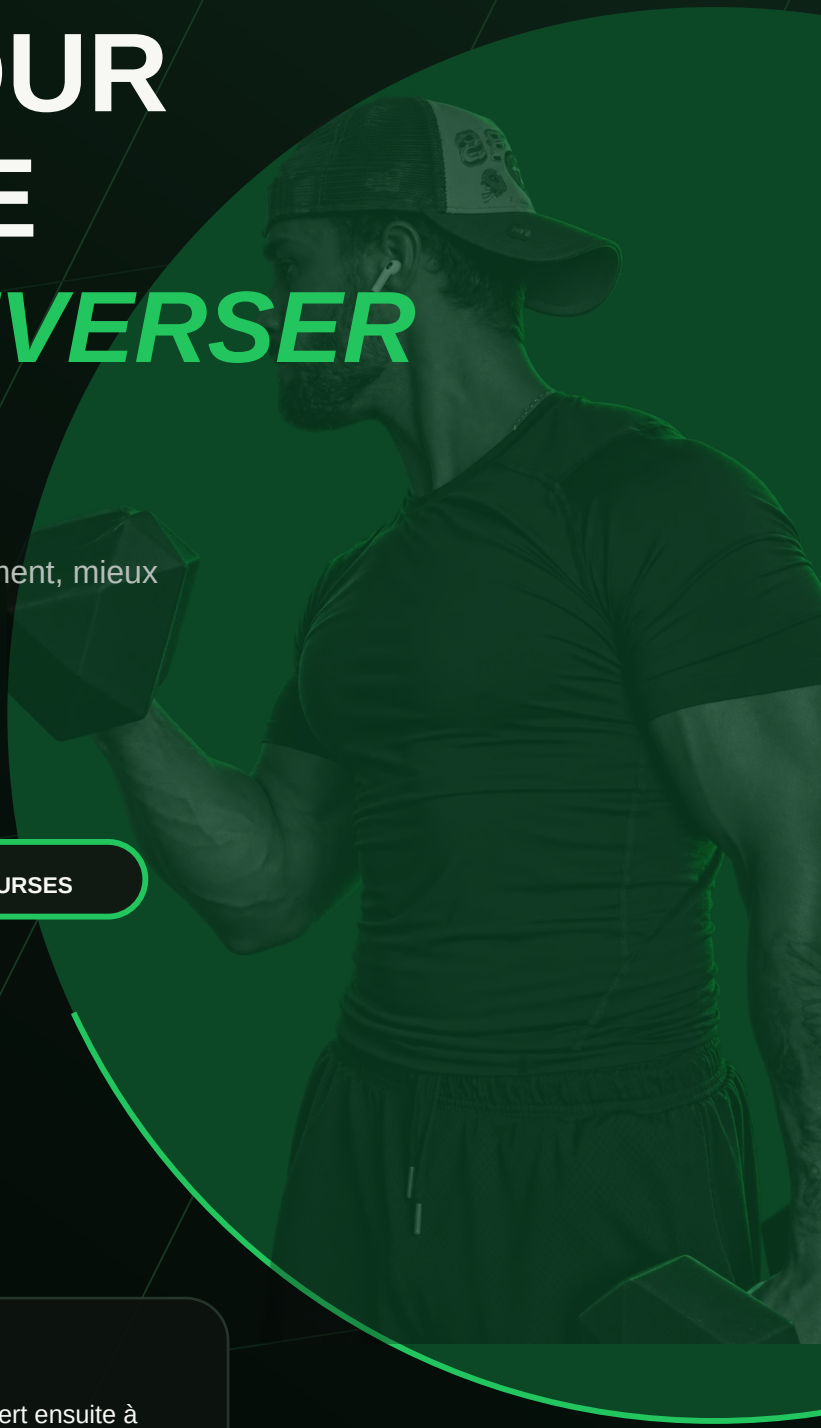
BL COACHING
La forme adaptée à ta vie

TON POINT DE DÉPART

7 JOURS POUR REPRENDRE *SANS BOULEVERSER TA VIE.*



Une semaine simple pour retrouver du mouvement, mieux organiser tes repas et créer un rythme réaliste.

- 2 SÉANCES EN SALLE
- 1 LISTE DE COURSES
- 3 HABITUDES

IMPORTANT

Ce guide est un point de départ général. Le coaching sert ensuite à adapter les exercices, les charges, l'alimentation et la progression à ton profil.

COMMENCE PETIT. PROGRESSE POUR DE VRAI.

UNE SEMAINE RÉALISTE

TON PROGRAMME *JOUR APRÈS JOUR*

01 — **FULL BODY A - SALLE** — 40 à 50 min

Découvre les machines et garde 2 à 4 répétitions en réserve.

02 — **MARCHE + HABITUDE 1** — 15 à 20 min

Marche tranquillement et prépare dès maintenant ton prochain créneau.

03 — **COURSES + REPAS SIMPLE** — 30 min

Utilise la liste de courses et prépare une base pour deux repas.

04 — **FULL BODY B - SALLE** — 40 à 50 min

Une seconde séance complète avec haltères, machines et poulies.

05 — **MARCHE + HABITUDE 2** — 15 à 20 min

Bouge un peu et construis une assiette repère sans compter chaque calorie.

06 — **RÉCUPÉRATION + HABITUDE 3** — 10 min

Marche après un repas et fais le point sur ton énergie.

07 — **BILAN** — 5 min

Note ce qui a fonctionné, ce qui t'a bloqué et la suite dont tu as besoin.

Si une douleur inhabituelle apparaît, arrête le mouvement. En cas de problème de santé, demande l'avis d'un professionnel avant de commencer.

SÉANCE 01 - EN SALLE

FULL BODY A

REPRENDRE PROPREMENT

Cinq exercices en séries classiques. Choisis une charge qui te laisse 2 à 4 répétitions en réserve.

40 À 50 MINUTES | 3 SÉRIES / EXERCICE | EFFORT 6 À 7 / 10

ÉCHAUFFEMENT - 7 MINUTES Vélo ou tapis à allure facile, puis une série légère avant chaque nouvel exercice.

01	**Presse à cuisses** Pieds largeur d'épaules. Descends sous contrôle sans décoller le bassin du dossier.	3 x 10 à 15
02	**Développé couché machine** Garde les omoplates contre le dossier et pousse sans verrouiller brutalement les coudes.	3 x 8 à 12
03	**Tirage vertical poitrine** Tire les coudes vers le bas et ramène la barre devant toi, sans balancer le buste.	3 x 10 à 15
04	**Soulevé de terre roumain haltères** Recule les hanches, garde le dos neutre et les haltères proches des jambes.	3 x 10 à 12
05	**Crunch à la poulie haute** Enroule le buste avec les abdos. Les bras restent fixes près de la tête.	3 x 12 à 15

ENTRE LES SÉRIES Récupère 75 à 90 secondes. Si la technique se dégrade, baisse la charge : la qualité passe avant le poids.

SÉANCE 02 - EN SALLE

FULL BODY B

CONSTRUIRE LA SUITE

Une seconde séance complète en séries classiques, avec une technique maîtrisée du début à la fin.

40 À 50 MINUTES | **3 SÉRIES / EXERCICE** | **EFFORT 6 À 7 / 10**

ÉCHAUFFEMENT - 7 MINUTES Rameur ou vélo à allure facile, puis une série légère avant chaque nouvel exercice.

01 **Hack squat ou goblet squat** — **3 x 8 à 12**

Descends à l'amplitude que tu contrôles et pousse le sol avec tout le pied.

02 **Rowing poulie basse** — **3 x 10 à 15**

Garde la poitrine sortie et tire la poignée vers le nombril sans te pencher en arrière.

03 **Développé incliné haltères** — **3 x 8 à 12**

Omoplates serrées, pieds stables et trajectoire contrôlée du début à la fin.

04 **Hip thrust machine** — **3 x 10 à 15**

Rentre légèrement le menton et serre les fessiers une seconde en haut.

05 **Pallof press à la poulie** — **3 x 10 à 12 / côté**

Résiste à la rotation. Éloigne lentement les mains sans tourner le bassin.

POUR PROGRESSER Atteins d'abord le haut de la fourchette avec une bonne technique, puis ajoute la plus petite charge disponible.

NUTRITION SIMPLE

DES COURSES UTILES *SANS RÉGIME EXTRÊME*

Choisis quelques aliments dans chaque famille. Tu n'as pas besoin de tout acheter ni de cuisiner compliqué.

PROTÉINES

- ✓ Oeufs
- ✓ Poulet ou dinde
- ✓ Thon ou sardines
- ✓ Skyr ou fromage blanc
- ✓ Tofu, lentilles ou pois chiches

FÉCULENTS

- ✓ Riz
- ✓ Flocons d'avoine
- ✓ Pommes de terre
- ✓ Pâtes semi-complètes
- ✓ Pain ou wraps complets

FRUITS & LÉGUMES

- ✓ Légumes surgelés nature
- ✓ Salade ou crudités
- ✓ Bananes
- ✓ Pommes ou fruits de saison
- ✓ Fruits rouges surgelés

BONS BASIQUES

- ✓ Huile d'olive
- ✓ Amandes ou noix
- ✓ Herbes et épices
- ✓ Yaourt nature
- ✓ Sauce tomate simple

L'ASSIETTE REPÈRE

1/2 légumes

1/4 protéines

1/4 féculents

Ajoute une petite portion de matière grasse et ajuste selon ta faim, ton activité et ton objectif.

3 REPAS SANS PRISE DE TÊTE

Matin : avoine + skyr + fruit. Midi : riz + poulet ou tofu + légumes. Soir : omelette ou wrap protéiné + salade.

05

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

TROIS HABITUDES *FACILES À GARDER*

Pas besoin d'une discipline parfaite. Réduis les décisions et rends les bons choix plus simples.

01

BLOQUE TES DEUX CRÉNEAUX

Place tes deux séances dans ton agenda dès maintenant. Trente minutes protégées valent mieux qu'un entraînement parfait qui n'arrive jamais.

ACTION : CHOISIS LES DEUX JOURS ET L'HEURE.

02

UTILISE L'ASSIETTE REPÈRE

Sur deux repas par jour, vise une source de protéines, des légumes ou un fruit, puis une portion de féculents adaptée à ta faim.

ACTION : PRÉPARE UNE BASE POUR DEUX REPAS.

03

MARCHE DIX MINUTES

Après un repas, marche dix minutes à un rythme confortable. C'est simple, mesurable et facile à répéter même les jours chargés.

ACTION : ASSOCIE LA MARCHE À UN REPAS PRÉCIS.

LA RÈGLE Si tu rates une journée, tu ne recommences pas lundi prochain : tu reprends simplement à la prochaine action prévue.

06

JOUR 07

TU AS COMMENCÉ
CONSTRUISONS LA SUITE

Cette semaine t'a donné un point de départ. Tes réponses indiquent maintenant ce qu'il faut personnaliser.

TON CHECK-IN DE DÉPART

- [ ] J'ai réalisé la séance A.
- [ ] J'ai réalisé la séance B.
- [ ] J'ai utilisé la liste de courses.
- [ ] Mon énergie cette semaine : 1 2 3 4 5
- [ ] Le principal obstacle rencontré : _____
- [ ] Le mouvement qui m'a semblé difficile : _____

CE QUE LE COACHING AJOUTE

- ✓ Des exercices choisis selon ton niveau et tes contraintes
- ✓ Une progression adaptée chaque semaine
- ✓ Des corrections, du suivi et des réponses rapides
- ✓ Une stratégie alimentaire cohérente avec ton objectif

RÉSERVE TON BILAN

gratuit - 30 minutes

TU AS RÉUSSI À COMMENCER.

MAINTENANT, TROUVONS LA MÉTHODE QUI TE FERA CONTINUER.