

La prise de poids... le commencement de commentçafitness.

Avez-vous déjà vécu la situation suivante ?

Vous vous levez un matin pour prendre votre douche et là, vous constatez dans le miroir... que vous avez pris des kilos de trop !

Eh bien moi, ça m'est arrivé. Sportif depuis l'enfance, je me suis retrouvé avec un corps gras, un **ventre bedonnant**, de grosses fesses et un physique pas athlétique du tout ! J'avais pris en quelque mois du poids, et surtout de la graisse.

Je n'ai eu qu'une envie retrouver mon corps d'avant, un physique athlétique.

Ces kilos en trop, je ne les ai pas trop vus venir. **Je les ai pris au fil du temps.**

Voici, les facteurs responsables de ma prise de poids :

1. Le stress au travail

La pression du travail, les heures supplémentaires, des horaires difficiles (tard le soir et le weekend), les bouchons sur la route.... J'étais toujours éreinté en fin de journée. Mon corps a réagi à ce stress en prenant du poids.

Il faut savoir que le stress nous fait sécréter une hormone « le cortisol ». Cette hormone ralentit notre métabolisme et nous donne envie de grignoter et de manger de la nourriture riche en sucre et en graisse. Le stress chronique et le cortisol nous font grossir ! Nous prenons du gras et surtout au niveau du ventre.

2. La paternité

Le syndrome de la « couvade ». Eh oui, je suis un des papas qui a participé pleinement à la grossesse de sa femme ; Encore un stress bouleversant l'équilibre hormonal se traduisant par une baisse de la testostérone et une augmentation de la prolactine (hormone de la lactation). Résultat, nous étions deux à paraître enceintes.

3. Pas le temps de m'occuper de moi

a. Je m'entraînais très mal

Etant prof de fitness, je ne pratiquais que des activités d'endurance, ce qui n'est pas idéal pour perdre du poids, bien au contraire.

Les sports d'endurance (**activité de faible à moyenne intensité**) ne sont pas les activités permettant de brûler efficacement des calories. En plus de cela, on brûle du muscle (diminution de la masse musculaire) et on augmente la sécrétion de cortisol (hormone du stress et de la graisse abdominale).

b. Pas le temps de cuisiner sainement

Je me contente de plats industriels et de sandwiches.

c. Pas le temps de me reposer

Le manque de sommeil peut perturber l'activité de certaines hormones et affecter le poids.

On peut citer notamment :

- La leptine (hormone de la satiété) diminue et la ghréline qui stimule l'appétit augmente.
- La testostérone et l'hormone de croissance, hormones brûle graisses diminuent également.

« Le manque de sommeil augmente les risques de surpoids et de diabète. »

4. Une blessure au genou

A cause d'une entorse du genou droit, j'ai été contraint de réduire fortement mon activité physique. La perte de masse musculaire associée à une mauvaise alimentation n'ont pas fait bon ménage.

5. L'effet yoyo

Je me suis préparé 3 années de suite à des compétitions de culturisme. J'ai imposé à mon corps une **alternance de perte de poids et de reprise rapide** des kilos perdus.

Au final, il a été très difficile de maintenir un poids de forme par la suite. Mon corps ne réagissait plus très bien à l'entraînement.

Il avait gardé en mémoire la privation que je lui avais fait subir. Résultat, il stockait davantage de graisses en prévision d'un nouveau régime.

De même, **psychologiquement**, il a été impossible pour moi, et ce pendant plus d'un an, de manger des légumes ou de la salade. C'était plus fort que moi, **j'avais envie de gras !**

Vous vous êtes peut-être retrouvé, comme moi, dans l'une de ces situations entraînant une prise de poids.

Mais les causes peuvent être nombreuses :

- La pollution peut dérégler notre système hormonal et modifier le développement des cellules graisseuses.
- L'arrêt du tabac,
- La prise de certains médicaments comme la pilule,
- La sédentarité,
- L'âge,
- Etc....

En tant que professionnel de la préparation physique et de la forme, je connais très bien **les dangers** du surpoids. L'accumulation de graisse n'est pas bonne pour la santé et pour le moral.

Les risques liés à un excès de poids sont importants et il faut vraiment en prendre conscience.

Le surpoids peut entraîner :

- un risque plus élevé de développer des maladies cardiovasculaires : hypertension, infarctus, accident vasculaire cérébral...
- un Risque de maladies chroniques comme le diabète, des problèmes respiratoires, de retours veineux...
- un risque de développer certains cancers : cancer du sein ou du colon.

Pour ma part, le surpoids m'a causé des **problèmes de dos** et des douleurs articulaires au niveau des genoux.

Le plus dur ont été les répercussions **psychologiques**. Ce surpoids est parfois difficile à vivre psychologiquement et socialement.

Je sais que **je n'étais pas bien dans ma peau** et j'avais toujours ce sentiment d'être jugé par les autres. J'évitais de faire certaines activités comme la piscine et je me cachais derrière des vêtements larges.

Certaines personnes peuvent ressentir un mal être, du stress et développer une dépression, ce qui aggrave les troubles du comportement alimentaire ; c'est un cercle vicieux.

Une fois complètement rétabli de ma blessure au genou, j'ai repris l'entraînement avec des méthodes d'entraînement très spécifiques et contre-intuitives. C'est ce que j'appelle maintenant « **l'entraînement intelligent** ». Je suis ainsi passé de **102 à 86 kilos** tout en gardant ma masse musculaire et en ne perdant que du tissu graisseux.

Pour répondre aux besoins de mes clients, j'ai conçu un programme d'entraînement orienté sur la perte de poids. En effet, 70% de mes clients en entraînement personnel ont pour objectif de mincir.

En général, mes clients me demandent :

- de perdre du poids **rapidement et durablement**,
- de perdre du poids en obtenant un corps ferme et modelé,
- une **séance rapide** (moins de 30 minutes), facile à intercaler dans la journée surtout quand on a des enfants,
- des entrainements à pratiquer n'importe où et surtout à la **maison**,
- des séances **ludiques**,
- d'avoir un **ventre plat**.

Je sais également avec l'expérience que **9** personnes sur **10** n'arriveront pas à atteindre leurs objectifs si elles commettent l'une des 4 erreurs suivantes :

- 1^{ère} erreur : Ne pas avoir de programmes adaptés et efficaces.
- 2^{ème} erreur : N'avoir aucune planification à court terme et à long terme.
- 3^{ème} erreur : Ne pas avoir de séances suffisamment variées.
- 4^{ème} erreur : N'avoir personne pour vous motiver.

**C'est donc naturellement et au fil des années que j'ai conçu
« commentçafitness ».**

Mon expérience personnelle et mon expérience en tant que coach m'ont amené à mettre en place un programme :

- révolutionnaire,
- efficace,
- motivant,
- et ludique.

J'ai tenu compte de vos avis et des erreurs à éviter.

commentçafitness. « la forme et les formes » est né...

Maintenant je vais vous révéler les secrets sur la perte de poids, la VERITE !

En 6 points, voici ce que vous devez mettre en place pour obtenir le corps dont vous rêvez !

La **VERITE** sur la perte de poids et l'entraînement physique.

Ce que vous apprendrez dans cette newsletter révolutionnera votre entraînement. Certaines pratiques sont contre-intuitives, mais grâce à elles vous obtiendrez des résultats.

Le V de VERITE

V pour variété :

Variez vos entraînements

Pour perdre du poids efficacement, vous devez absolument pratiquer les 3 activités suivantes :

- Du cardio : Mon ordre de préférence, la course à pied, la natation, le rameur, le vélo.
- De la musculation : La musculation permet d'augmenter le métabolisme de base, de brûler des graisses et d'obtenir une silhouette affûtée et athlétique. C'est une étape importante dans la réussite de votre projet « obtenir un corps de rêve ».

Petite remarque pour les dames : Pendant ce cycle d'entraînement, vous prendrez du poids, 1 kilo peut-être... mais c'est grâce à ce kilo de muscle (qui ne gêne que votre balance) que vous affinerez votre silhouette. Vos fesses seront fermes, vos triceps et vos jambes seront sexy. Vous afficherez une allure sportive et tonique. C'est donc contre intuitif, mais oui il faut prendre de la masse maigre pour perdre de la graisse ! **On se muscle et on mincit en même temps.**

- Du cross training : une combinaison entre le cardio et la musculation. L'objectif est de développer en une séance, la force, la puissance, la résistance, l'endurance, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la souplesse.

Les bénéfices du cross training

Le cross training augmente le métabolisme pendant l'effort, mais également longtemps après avoir terminé l'exercice. C'est un **brûle graisse très puissant**.

Contrairement aux séances longues de cardio (tapis, vélo, elliptique...) qui dégradent le tissu musculaire, le cross training **préserve** (voire augmente pour les hommes) la masse musculaire. Préserver cette masse musculaire est certainement l'objectif le plus important à atteindre quand on veut perdre du poids.

Le cross training propose des séances toujours variées et évite la monotonie ou la lassitude. La motivation est constante.

C'est ce type d'entraînement que vous devez privilégier.

Le E de VERITE

E pour engagement et énergie :

Sollicitez 85% de votre musculature

Cela signifie que vous devez mettre en action un maximum de muscles en une seule séance. Il faut privilégier les exercices poly-articulaires (c'est-à-dire des exercices qui sollicitent plusieurs groupes musculaires en même temps) et choisir un ensemble d'exercices pour travailler le corps de la tête aux pieds.

Je vous rappelle que le cœur est également un muscle, donc ne l'oubliez pas !

Une technique d'entraînement très efficace : **le circuit training**.

Le circuit training consiste à enchaîner plusieurs exercices avec pas ou très peu de récupération. On peut réaliser ainsi un entraînement complet en très peu de temps.

Cet entraînement est très efficace pour améliorer la masse musculaire et diminuer le pourcentage de graisse.

85% des mouvements doivent être fonctionnels

Renforcez-vous et muscliez-vous avec des mouvements que vous faites dans la vie de tous les jours. Pratiquez des mouvements utiles. La force, l'endurance et la coordination améliorées vous aideront à mieux gérer les activités de la vie quotidienne.

Vous développerez ainsi une condition physique excellente et un corps bien équilibré.

Le R de VERITE

R pour rigueur :

85% de vos résultats seront dus à votre...

Un de mes amis s'entraîne uniquement en salle de musculation et fait un peu n'importe quoi. Malgré mes conseils, il n'en fait qu'à sa tête ; Aucun ordre logique dans ses entraînements, ses charges et ses exercices. Je pourrai écrire un livre sur tout ce qu'il fait... et qu'il ne faut surtout pas faire ! Et pourtant, il affiche un physique de dingue, toujours bien musclé et sec ?????

Comment fait-il ? Il est tout simplement **régulier** dans ses entraînements ! Il s'entraîne 3 fois par semaine toute l'année.

85% des résultats que vous obtiendrez seront dus à votre rigueur.

Le I de la VERITE

I pour intensité :

Donnez-vous à 85%

Je ne parle pas de charge ou de fréquence cardiaque, mais d'intention ! Vous devez vous donner au maximum dans chaque exercice et aller jusqu'au bout de la séance.

Imaginez...

Je vous demande de courir (ou de marcher si vous ne savez pas courir). Déplacez-vous à une vitesse confortable physiquement. La respiration est facile et l'effort musculaire modéré. Vous avez le temps de regarder la route, de sentir les odeurs de la forêt. L'esprit est tranquille.

Maintenant, **sprintez à fond** pendant 15 secondes. Le cœur bat à cent à l'heure. Vous êtes essoufflé et les muscles sont prêts à exploser.

Travailler à 85%, c'est être **entre ces 2 zones** (pas facile, mais pas à fond). Vous devez donc toujours avoir cette sensation, cette intention d'être à 85% de vos possibilités.

Stoppez donc les longs entraînements et arrêtez de vous entraîner avec des haltères roses....

Stoppez les activités de longue durée :

Pour obtenir un corps musclé et mince, il faut limiter les entraînements cardiovasculaires longs à intensité faible, comme le vélo pendant 1 heure ou l'enchaînement de cours collectifs. Attention, ces activités ne doivent pas être bannies pour autant. Elles doivent représenter **15%** de vos entraînements.

Ces activités ne sont en effet pas la meilleure façon de brûler ces graisses et d'améliorer la condition physique. Au contraire, vous pourriez brûler du tissu musculaire.

Vous devez donc privilégier des activités qui préservent votre masse musculaire.

Pour cela, il faut **réduire le temps de travail et augmenter l'intensité** de l'entraînement. Ce sont les changements métaboliques et la combustion calorique post effort qui seront responsables de la fonte adipeuse. De cette façon, vous brûlerez plus de calories pendant l'effort et également plusieurs heures après.

Pour augmenter ce métabolisme idéal de perte de poids de façon durable, la stratégie d'entraînement est le travail intermittent ou interval-training, c'est-à-dire une alternance entre des phases de travail intenses et de relâchement.

Arrêtez les haltères roses !

Je me permets cette remarque pour vous faire comprendre que **gigoter** dans tous les sens avec des petits poids est une bonne façon à long terme de détruire vos muscles et d'accentuer la prise de poids. Attention, je ne vous demande pas non plus de soulever des poids très lourds.

Si vous voulez augmenter votre masse musculaire (je vous rappelle que c'est le secret pour perdre de la graisse), vous devez trouver un juste milieu. En règle générale, je conseille d'utiliser des poids vous permettant de faire au moins 6 répétitions, mais pas plus de 12 ou 15.

Pour les dames, je sais que c'est contre-intuitif et il est temps de mettre de côté ses idées reçues. Vous ne ressemblerez pas à HULK en travaillant avec des poids lourds. Les femmes ne peuvent pas construire des muscles très gros, en raison d'un manque d'hormones mâles ! Sauf... si vous utilisez des hormones anabolisantes.

Soulever des poids compris entre 6 et 15 répétitions est la stratégie la plus efficace pour perdre du gras, préserver votre masse musculaire et obtenir un corps tonique avec une belle ligne.

Votre charge de travail doit donc constituer un vrai challenge !

Le T de VERITE

T pour Temps :

Temps d'entraînement

Vous savez maintenant qu'il faut privilégier des entraînements courts de 15 à 45 minutes maximum.

- 2 entraînements par semaine permettent de maintenir le poids de forme.
- 3 à 4 séances sont nécessaires pour carboniser les graisses.

Vous devez également consacrer 85% de votre temps à vous ... reposer !

Votre but n'est pas d'épuiser votre corps, mais de le renforcer !

- « Pour avoir des résultats, il faut s'entraîner tous les jours ».
- « Même courbaturé, il faut se remettre à l'entraînement, ne pas s'arrêter ».
- « Il faut enchaîner les cours les uns après les autres, c'est plus efficace ».
- « Plus on en fait, plus on aura des résultats ».
- ...

Tout ceci est faux !

Votre corps ne se développe pas à l'effort, mais au repos.

Vous devez mettre en place ce que l'on appelle la « **surcompensation** ».

Le corps ne doit pas seulement « récupérer » (réparer les lésions musculaires, refaire les réserves énergétiques...). Vous devez lui laisser le temps de développer des capacités fonctionnelles supérieures. Vous devez être au top de votre forme avant de vous entraîner.

Tout est une question d'équilibre.

En règle générale, prenez au minimum 1 jour de repos entre vos entraînements, 4 jours au maximum.

C'est contre intuitif, mais croyez moi, ça marche.

Pensez également à :

- bien vous hydrater,
- manger équilibré,
- vous reposer,
- être zen.

Je vous conseille également de prendre 1 à 2 semaines de repos tous les 3 mois.

En combien de temps pouvez-vous avoir des résultats ?

Le plus dur n'est pas d'avoir des résultats, mais de les garder.

La règle à respecter : Perdre 250 gr de graisse par semaine, soit 1 kilo par mois. Si vous avez 10 kilos de graisse à perdre, cela vous prendra 10 mois. Au-delà, sachez que c'est principalement de l'eau et du muscle.

Vous ne devez donc pas avoir comme objectif de perdre absolument du poids. Votre objectif est de mincir, soit perdre du gras sans perdre du muscle.

Les 3 indicateurs vous permettant de déterminer votre amincissement sont :

- le poids par la balance,
- la prise de mensuration,
- la prise de photos tous les mois ou tous les 3 mois.

Pensez à télécharger le PDF « **Les 10 règles de l'organisation pour bien démarrer une activité physique** » disponible dans votre espace membre.

Vous saurez comment vous organiser pour bien démarrer et garder la volonté de persévérer.

Vos résultats dans le temps

Dans le temps, vous pourrez :

- obtenir les premiers résultats au bout de 1 à 3 mois.
- considérer au bout de 6 mois de pratique que l'activité physique fait maintenant partie de votre hygiène de vie.
- perdre 10 kilos de graisse au bout d'un an. Et étant maintenant un sportif sachant vous entraîner intelligemment, vous avez de grande chance de ne pas les reprendre.

Le E de VERITE

E pour entrainement efficace :

Vous connaissez maintenant les bases d'un entrainement Intelligent et efficace :

- Mettre en place un programme de musculation et un programme cardio
- Intégrer du cross training dans votre planification
- Privilégier des entrainements courts (15 à 30 minutes) avec des efforts intenses
- Varier vos entrainements et être rigoureux
- Vous reposer.

Fabien.

commentçafitness.fr

COMMENT
**ça**
FITNESS ?