SIDJECOACHING.COM
@SIDJE_YB

PROGRAMME PERTE DE POIDS FEMME

ENTRAÎNEMENT ET NUTRITION

PAR NOTRE AMBASSADRICE SIDJÉ YOBOU

MYPROTEIN

CONTENU:

VOTRE COACH ET SON PROGRAMME : 3

ENTRAÎNEMENT 4

PREMIER MOIS 6
DEUXIÈME MOIS 9
TROISIÈME MOIS 12

ALIMENTATION 15

COMPLÉMENTS: 21

SIDJÉ ET MYPROTEIN: 23

Mère – Athlète – Jammer Derby

Championne de France
de culturisme 2016

Championne d'Europe
de culturisme par équipe 2016

SIDJÉ – 33 ANS – BORDEAUX
COACH DIPLÔMÉE D'ÉTAT

Passionnée avant tout, Sidjé est tombée dans le sport dès son plus jeune âge. Issue d'une famille très sportive, elle a pratiqué du patinage artistique, de la danse hip hop ainsi qu'orientale et par la suite du fitness à la fac.

Elle découvre le Roller Derby et elle tombe littéralement amoureuse de ce sport et commence à se reprendre en main et décide de faire de sa passion : son métier.

À travers sa formation de coach sportive, elle a eu un gros coup de cœur pour une discipline qui lui était totalement inconnu avant et qui ne suscita rien qu'au nom, un tas d'apriori négatif : le culturisme.

Ainsi elle se met à faire de la musculation et se prépare pour sa première compétition dans une fédération naturelle.En appliquant ce qu'elle a appris en formation, elle passe de 25% de masse grasse à 16 % en quatre mois de pratique. Elle perd ainsi plus de 10 kg de gras.

En juste 6 mois de musculation, elle devient Championne de France de Culturisme Naturelle catégorie Athlétique + 1.62 en 2016, et championne d'Europe par équipe. Ainsi, elle prouve que tout est possible, il suffit de s'en donner les moyens et de croire en soi.

Aujourd'hui, elle vous présente un programme de prise de masse pour les femmes débutantes en musculation. Ce programme s'étend sur 3 mois et vous y trouverez le détail de chaque séance d'entraînement pour cette période. Vous pourrez aussi y trouver des conseils nutritionnels pour vous aider à atteindre votre objectif (car la majorité du travail se fait dans l'assiette) ainsi que ma sélection de compléments alimentaires.

ENTRAÎNEMENT

LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EST DIVISÉ EN TROIS PHASE DURANT CHACUNE 1 MOIS. CHAQUE PHASE EST DONC COMPOSÉE DE 4 SEMAINES COMPRENANT 3 SÉANCES CHACUNE.

LES 3 SÉANCES DE CHAQUE PHASE SE PRÉSENTENT COMME CECI :

- HALF BODY BAS DU CORPS
- HALF BODY HAUT DU CORPS
- CIRCUIT TRAINING

Ce programme est destiné aux débutantes qui désirent reprendre une activité physique et perdre du poids.

PREMIER MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

BAS DU CORPS

ÉCHAUFFEMENT

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX OU
10 MINUTES DE FRACTIONNÉ ESCALATOR (NIVEAU 6 – 16)
1 MINUTE LENTE – 30 SECONDES RAPIDE

SQUATS	**3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS** POIDS DE CORPS SEMAINE 1 — 2	BARRE 10 - 20 KG	SEMAINE 3 — 4
SOULEVÉ DE TERRE	**4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS** 2 HALTÈRES DE 5 — 10 KG MAX
FENTES	**3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES** POIDS DE CORPS SEMAINE 1 — 2	BARRE 10 — 20 KG	SEMAINE 3 — 4
PRESS	**2 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS** POIDS LÉGERS
ABDOS	**4 X 30 SECONDES DE GAINAGE** OPTION GENOUX POSSIBLE

RETOUR AU CALME — 5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

PREMIER MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

HAUT DU CORPS

ÉCHAUFFEMENT

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX OU
10 MINUTES DE FRACTIONNÉ ESCALATOR (NIVEAU 6 – 16)
1 MINUTE LENTE – 30 SECONDES RAPIDE

BICEPS CURL SUPINATIONS	2 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS HALTÈRES 4 — 6 KG MAX
TIRAGE HORIZONTALE PRISE SERRÉE	3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS POIDS LÉGER
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	2 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS BARRE 12 — 20 KG MAX
ELEVATION LATÉRALE	3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS HALTÈRES 4 — 6 KG MAX
EXTENSION TRICEPS UNILATÉRAL POULIE BASSE	2 X 20 RÉPÉTITIONS PAR BRAS POIDS LÉGER
ABDOS	GAINAGE ROTATION BASSIN 20 REPS MOUNTAIN CLIMBER 20 REPS GAINAGE COTÉ 2 X 30 SECONDES

RETOUR AU CALME — 5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

CIRCUIT TRAINING

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

SEMAINE 1 : 1 TOUR
SEMAINE 2–3 : 2 TOURS
SEMAINE 4 : 3 TOURS

1	JUMPING JACK
2	POMPES (OPTION GENOU POSSIBLE)
3	SIT UP
4	SQUAT JUMP
5	CHENILLE
6	DIPS SUR BANC OU BOX
7	MONTÉE DE GENOUX
8	V UP
9	FENTES
10	GAINAGE

RETOUR AU CALME — 5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

DEUXIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

BAS DU CORPS

ÉCHAUFFEMENT

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX OU
10 MINUTES DE FRACTIONNÉ ESCALATOR (NIVEAU 6 – 16)
45 SECONDES LENTE – 30 SECONDES RAPIDE

HIP TRUST	3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS BARRE À VIDE POUR LE 1ERE SÉRIE 2EME SÉRIE 40 KG	3EME SÉRIE 50 KG
LEG CURL	4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS POIDS LÉGERS
PRESS	3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES POIDS LÉGERS
FENTES BULGARES	4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE DISQUE 5—10 KG MAX

RETOUR AU CALME — 5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

DEUXIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

HAUT DU CORPS

ÉCHAUFFEMENT

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX OU
10 MINUTES DE FRACTIONNÉ ESCALATOR (NIVEAU 6 – 16)
45 SECONDES LENTE – 30 SECONDES RAPIDE

TIRAGE VERTICALE PRISE LARGE	**3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS** POIDS LÉGERS
DÉVELOPPÉ MILITAIRE	**4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS** HALTÈRES 4 — 8 KG MAX
DÉVELOPPÉ COUCHÉ INCLINÉ	**3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS** BARRE 10 KG
BICEPS CURL POULIE BASSE	**4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS** POIDS LÉGERS
TRICEPS FRONT	**3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS** HALTÈRES 4 KG

RETOUR AU CALME — 5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

CIRCUIT TRAINING

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX
30 SECONDES D'EFFORT INTENSIF — 10 SECONDES DE REPOS

SEMAINE 1 : 1 TOUR
SEMAINE 2-3 : 2 TOURS
SEMAINE 4 : 3 TOURS

1	CORDE À SAUTER
2	SQUAT OVERHEAD DISQUE 5 KG
3	FENTES
4	JUMPING JACK
5	MONTAIN CLIMBER
6	GAINAGE ROTATION
7	FENTES SAUTÉES
8	DISQUE SWING 5 KG

RETOUR AU CALME — 5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

TROISIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

BAS DU CORPS

ÉCHAUFFEMENT

15 minutes de cardio au choix ou
10 minutes de fractionné escalator (niveau 6 — 16)
30 secondes lente — 30 secondes rapide

SUPER SET RELEVÉ DE BUSTE CHAISE LOMBAIRE - SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	**4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR MOUVEMENT** HALTÈRES 2X10 KG POUR LE SOULEVÉ DE TERRE
LEG EXTENSION	**4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS** POIDS LÉGERS
FRONT SQUAT	**3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS** BARRE À VIDE
HIP TRUST	**3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS** BARRE À VIDE POUR LA 1ERE SÉRIE 2EME SÉRIE 40 KG | 3EME SÉRIE 50 KG

RETOUR AU CALME — **5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H**

TROISIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

HAUT DU CORPS

ÉCHAUFFEMENT

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX OU
10 MINUTES DE FRACTIONNÉ ESCALATOR (NIVEAU 6 – 16)
30 SECONDES LENTE – 30 SECONDES RAPIDE

TRACTION ALLONGÉE SUPINATION	3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS
BI SET ÉLÉVATION FRONTALE - ÉLÉVATION LATÉRALE	4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS POUR CHAQUE MOUVEMENT HALTÈRES 4 — 8 KG MAX
PECS DECK FLY	2 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS POIDS LÉGERS
BICEPS CURL MARTEAU BANC INCLINÉ	4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR BRAS HALTÈRES 4 — 8 KG MAX
DIPS BANC	3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

RETOUR AU CALME — 5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

CIRCUIT TRAINING

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX
2 MINUTES DE REPOS ENTRE LES TOURS SEMAINE

SEMAINE 1 : 2 TOUR
SEMAINE 2-3 : 3 TOURS
SEMAINE 4 : 4 TOURS

1	CORDE À SAUTER PENDANT 1 MINUTE
2	SQUAT JUMP 20 REPS
3	FENTES BULGARES DISQUE DE 10 KG 25REPS/JAMBE
4	UP AND DOWN 10 REPS
5	CORDE À SAUTER PENDANT 1 MINUTE
6	JUMP BOX 20 REPS
7	RELEVÉ DE BASSIN PIEDS SUR STEP 20 REPS

ALIMENTATION

L'ALIMENTATION EST UN ÉLÉMENT PRIMORDIAL POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS. ELLE EST COMPLÉMENTAIRE AVEC LE PROGRAMME.

POUR PERDRE DU POIDS, IL FAUT :

- CONNAÎTRE SES BESOINS
- AVOIR UN DÉFICIT CALORIQUE ENTRE APPORT ET DÉPENSE

ÉTAPE 1 :
CALCULER MON MÉTABOLISME DE BASE

Avant de commencer, vous devez d'abord calculer ce dont votre organisme a besoin pour fonctionner au repos. Pour cela il faut calculer, son métabolisme de base cela va dépendre de votre sexe, taille, poids et âge.

LA FORMULE EST LA SUIVANTE
(FORMULE DE HARRIS & BENEDICT) :

POUR UNE FEMME :

MB (kCal) = 9,56 x Poids (kg) + 185 x Taille (m) — 4,68 x Age (années) + 655

Après avoir calculé votre métabolisme de base, vous devez adapter votre dépense énergétique journalière en fonction de votre mode de vie : votre quotient d'activité

SÉDENTAIRE INACTIF	1
SÉDENTAIRE	1,2
SÉDENTAIRE ACTIF	1,4
ACTIF (MÉTIER RELATIVEMENT PHYSIQUE)	1,6
ACTIF + TRAVAIL PHYSIQUE	1,7
SPORTIF CONFIRMÉ	1,9

Vous savez à présent le nombre calorie dont vous avez besoin par jour en multipliant votre métabolisme de base au quotient d'activité.

Pour une perte de poids, vous devez être en déficit calorique c'est à dire dépenser plus d'énergie que vous en apporter lors de vos repas pour que le corps puise dans vos réserves.

Ainsi vous devez diminuer de 10 % vos besoins caloriques journaliers
Pour que votre perte de poids se passe au mieux, je vous conseille de noter vos repas sur une semaine et de faire par la suite un rééquilibrage alimentaire en se basant sur vos besoins énergétiques quotidiens.

ÉTAPE 2 :
CALCULER MES MACRONUTRIMENTS

A PARTIR DE LÀ , VOUS DEVEZ CALCULER VOS BESOINS EN MACRONUTRIMENTS : LES GLUCIDES, PROTÉINES ET LIPIDES.

- 1 G DE GLUCIDES = 4 KCAL
- 1 G DE PROTÉINES = 4 KCAL
- 1 G DE LIPIDES = 9 KCAL

DANS UNE JOURNÉE VOUS AVEZ BESOIN DE :

- PROTÉINES : 2 G PAR KG DE VOTRE POIDS
- LIPIDES : 20 % DE VOTRE APPORT CALORIQUE TOTAL
- GLUCIDES : LE RESTANT DES CALORIES NÉCESSAIRE

EXEMPLE FEMME,
32 ANS 1,74 ET 72 KG :

POUR UNE FEMME :

MB (kCal) = 9,56 x 72 + 185 x 1,74 — 4,68 x 32 + 655 = 1515,46

Dépense énergétique journalière = MB x QA = 1515,46 x 1,6 = 2424,73 kCal
Pour une perte de poids, nous retirons 10 %, vous avez donc besoins de 2182,25 kcal

Besoins quotidiens en lipides = 2182,25 x 20 % = 436,4 kCal soit 48 g de lipides

Besoins quotidiens en protéines = 2 x 72 = 144 g soit 576 kCal

Besoins quotidiens en glucides = 2182,25 – (436,4 + 576) = 1169,8 soit 292 g de glucides

vous pouvez dès à présent, rééquilibrer vos quantités en vous basant sur ce dont vous avez besoins pour perdre du poids.

ÉTAPE 3 :
EXEMPLE DE RÉPARTITION DANS LA JOURNÉE (MENU ENVIRON 1800-2000 KCAL)

PETIT DÉJEUNER	Pour tenir et être efficace toute la journée et éviter les coups de pompes en fin de matinée Consommer principalement des Glucides + Lipides	1 oeuf 1 tranche de jambon 1 yaourt grec 20 g de flocons d'avoine 1 fruit
COLLATION DANS LA MATINÉE	Prendre une collation à base de Protéines	15 g de protéine en poudre type caséine 35 g de fruits secs 5 g de noix/amandes
DÉJEUNER	Le midi vous pouvez varier les aliments et vous faire plaisir en mangeant bien Protéines + Glucides	50-100 g de viande blanche (pesée crue) 200 g de légumes crus ou de crudités 2 cuillères à café d'huile d'olive
COLLATION PRÉ ENTRAÎNEMENT	2h avant l'entraînement Glucides + Protéines	20 g de whey protéine 5 g de miel 5 g de noix/amandes
DÎNER	Privilégier les aliments très faciles à assimiler pour pouvoir bien dormir, manger sans excès car les aliments ne seront pas utilisé dont stocké	50-100 g de viande rouge ou de poisson gras 60 g de pâtes completes ou de semoule 200 g de légumes cuits 2 cuillères à café d'huile de colza

QUELQUES CONSEILS :

Consommer suffisamment de protéines, pour éviter d'être fatigué et de perdre de la masse musculaire. Au minimum 1g par kilos de poids de corps. Privilégiez de la viande maigre ou poisson ou œufs Limiter les lipides, en particulier les acides gras saturés

Bien repartir et choisir ses glucides. Privilégiez les glucides à IG bas Privilégier l'eau à la place des sodas et sirops trop sucrés Favoriser les aliments riches en fibres qui améliorent la satiété tel que les légumes, fruits, et aliments céréalier complet Limiter ou supprimer l'alcool Bien s'hydrater Bien se reposer et dormir

COMPLÉMENTS

POUR COMPLÉTER VOTRE PERTE DE POIDS, JE VOUS DONNE UNE LISTE DE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE, BIEN SÛR ÇA NE REMPLACE PAS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET SAINE. CELA COMPLÈTE CELLE CI.

PETIT DÉJEUNER	CAFEINE | CLA | THE VERT | AID DIET
COLLATION DANS LA MATINÉE	BARRE PROTEINEE OU IMPACT WHEY
DÉJEUNER	CLA | AID DIET
COLLATION PRÉ ENTRAÎNEMENT	BCAA | L CARNITINE | THERMOPURE
COLLATION POST ENTRAÎNEMENT	BCAA | BARRE / WHEY
DÎNER	ZINC + MAGNÉSIUM

SIDJÉ ET MYPROTEIN

Retrouvez Sidjé sur Instagram avec son compte @sidje_yb ou sur son site de coaching sidjecoaching.com.

Envie de trouver plus de conseils fitness? Jetez un œil au blog de Myprotein et n'hésitez pas à nous suivre sur Facebook, Twitter, Instagram et Youtube.

Sidjé et toute l'équipe Myprotein vous souhaitent bon courage pour votre transformation!

MYPROTEIN