

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
SOULÉVÉ 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

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

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 :

$$\text{MB (kCal)} = 9,56 \times \text{Poids (kg)} + 185 \times \text{Taille (m)} - 4,68 \times \text{Age (années)} + 655$$

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.

- 1G DE GLUCIDES = 4 KCAL
- 1G DE PROTÉINES = 4 KCAL
- 1G 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 :

$$MB \text{ (kCal)} = 9,56 \times 72 + 185 \times 1,74 - 4,68 \times 32 + 655 = 1515,46$$

$$\text{Dépense énergétique journalière} = MB \times QA = 1515,46 \times 1,6 = 2424,73 \text{ kCal}$$

Pour une perte de poids, nous retirons 10 %, vous avez donc besoins de 2182,25 kcal

$$\text{Besoins quotidiens en lipides} = 2182,25 \times 20 \% = 436,4 \text{ kCal soit } 48 \text{ g de lipides}$$

$$\text{Besoins quotidiens en protéines} = 2 \times 72 = 144 \text{ g soit } 576 \text{ kCal}$$

$$\text{Besoins quotidiens en glucides} = 2182,25 - (436,4 + 576) = 1169,8 \text{ soit } 292 \text{ g de glucides}$$

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 utilisés dont stockés

50-100 g de viande rouge ou de poisson gras
60 g de pâtes complètes 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 répartir 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 SAIN. 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