

Entraînement & Nutrition Niveau I

Une formation présentée
par l'Académie
Project Physique

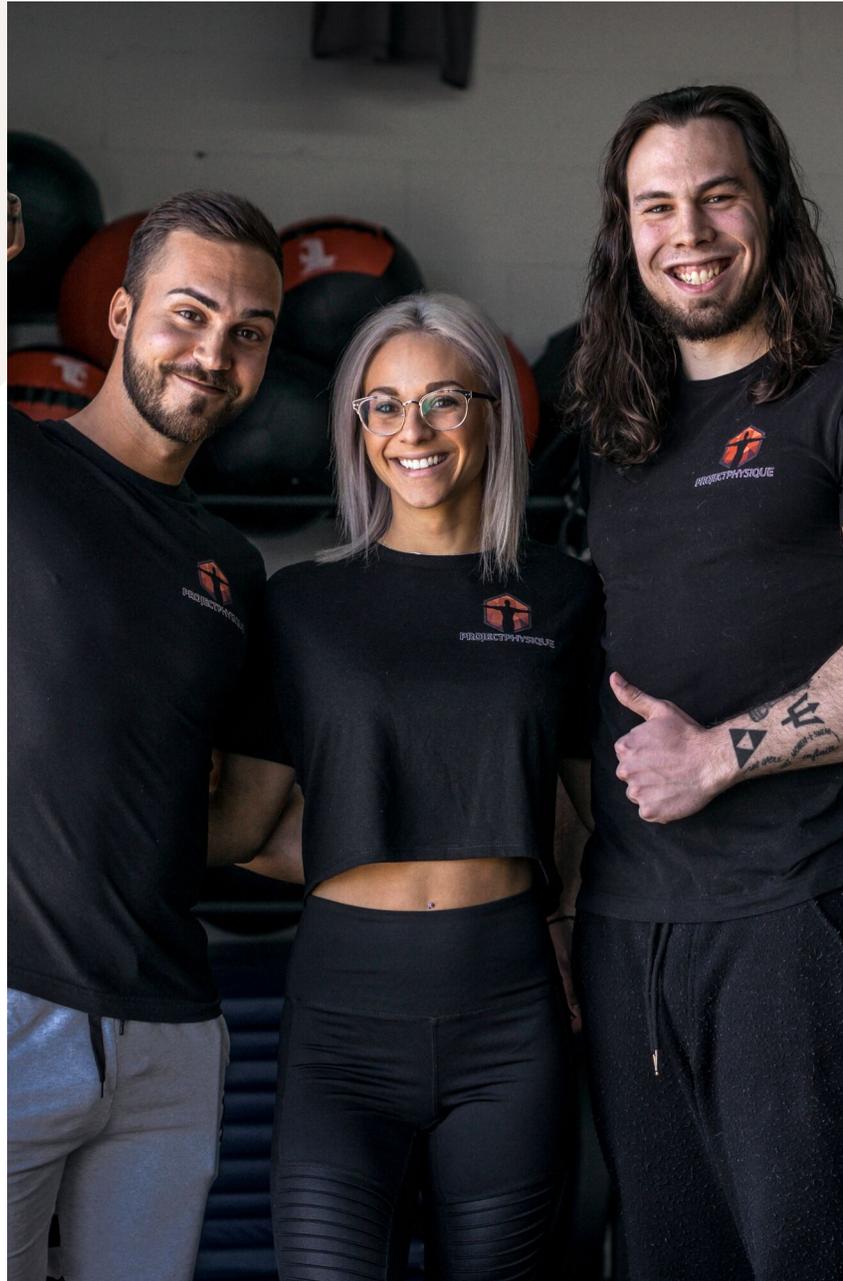
MABUSINESSWEB.COM

Bienvenue dans cette Formation!

Merci d'être parmi nous pour cette formation de Niveau 1 de l'Académie Project Physique!

C'est un honneur et un privilège de pouvoir vous enseigner et vous permettre de devenir de meilleurs entraîneurs qui pourront, à leur tour, aider un maximum de personnes à atteindre les buts et la santé qu'ils méritent.

Nous espérons que vous apprécierez ce cours et nous attendrons vos commentaires avec impatience. Merci.



Samuel Beaudry
Gabriel De Ladurantaye



INTRODUCTION

L'alimentation est le sujet le plus vaste et controversé que vous allez probablement jamais étudier.

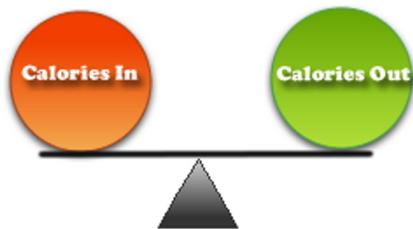
Si vous utilisez « la meilleure diète », quelqu'un d'autre va utiliser une diète complètement contraire et aura autant de résultats, sinon plus. Qu'est-ce que ça signifie? Qu'il n'y a pas nécessairement UNE meilleure façon de manger, mais que toute façon peut être bonne dépendant de qui l'applique et de quelle façon. Plusieurs éléments rentreront en ligne de compte : génétique, train de vie, type d'entraînement, type de morphologie, sensibilité ou intolérance alimentaire, problème de santé, etc.

Donc, pour ce qui a trait à l'alimentation, le but principal est de comprendre l'impact que les différents macronutriments (protéines, glucides et lipides) ont sur le corps. Ensuite, comprendre le fonctionnement de la digestion et des hormones. Plus vous maîtriserez ces sujets, plus il vous sera facile d'adapter votre alimentation ou celle de la personne devant vous sans nécessairement utiliser de plans alimentaires. Malgré toutes ces connaissances, le plus dur sera toujours de savoir comment l'appliquer et l'adapter à la personne devant vous, puisqu'il n'y a absolument aucun "one sizes fit all" (une chose qui fonctionne chez 100% des gens). Ce sera votre tâche principale lorsque vous aurez un client devant vous : adapter.

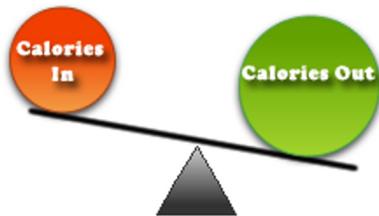
Le meilleur moyen pour comprendre ce qui fonctionne est simple : test et apprend. Il y a des gens qui auront des super résultats à 6 repas par jour et il y a des gens qui prendront du gras à 4 repas par jour. Il y a des gens qui auront besoin de « cheater » (manger de la nourriture hors plan) presque tous les jours pour avoir des résultats, et il y a des gens qui ne devraient jamais tricher. Le vrai travail d'un entraîneur n'est pas de changer complètement l'alimentation d'une personne et que cela lui donne des résultats; ça, c'est la partie facile! Le vrai travail commence lorsque la personne n'a plus de résultats et qu'il faut trouver un moyen de la faire progresser encore.

Cette formation a pour but de vous apprendre la science derrière l'alimentation, la digestion, la gestion hormonale, les changements d'habitudes de vie et la supplémentation tout en vous offrant des lignes directrices sur quoi faire pour trouver la formule magique pour vous-même ou le client devant vous, et ensuite quoi faire quand la formule magique ne fonctionne plus.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, je vais expliquer brièvement un mot connu, mais qui n'est pas bien compris : une calorie. Une calorie est une mesure d'énergie. Plus un aliment est élevé en calorie, plus il a le potentiel de vous donner de l'énergie (de là pourquoi des diètes basses en calorie rendent généralement les gens amorphes et fatigués).



Weight Maintained
Isocaloric Balance
Energy In = Energy Out



Weight Loss
Negative Caloric Balance
Energy In < Energy Out



Weight Gain
Positive Caloric Balance
Energy In > Energy Out

Cependant, une calorie n'est pas une calorie. Ce que je veux dire est que vous pouvez avoir plus d'énergie à manger 1000 calories de légumes que 1000 calories de bonbons ou 1000 calories de malbouffe; ceci est dû à plusieurs facteurs, principalement la réaction hormonale et la place que ça prend dans l'estomac. De là pourquoi la diète If It Fits Your Macro (IIFYM) ne fait pas beaucoup de sens. Nous reparlerons de cette diète plus tard, mais en bref c'est le principe que, si pour perdre du gras vous devez manger 1300 calories, peu importe vos calories viennent d'où (de viande ou de chocolat) vous aurez les mêmes résultats. Quand on comprend comment fonctionnent les hormones et la digestion, il est facile de comprendre que 1300 calories de fast food (1 gros hamburger + 1 grosse frite) ne seront pas l'équivalent énergétique de 1300 calories de bonnes nourritures (6 tasses de légumes + 40g de noix + 2 tasses de petits fruits + ½ tasse de féculents + 400g de viande). Oui, si vous mangez très bas en calorie vous perdrez du poids, même si les calories proviennent uniquement de mauvais aliments. Par contre, une diète comme celle-là sera très dommageable pour le corps, autant au niveau hormonale, digestion, énergie, et même le poids qui risquent de remonter plus haut à long terme.

Lorsqu'il est question de valeurs nutritives d'un aliment, les gens ont tendance à faire l'erreur de regarder les calories avant tout le reste. Pourtant, les calories sont une des valeurs les moins importantes. Même si les calories sont hautes, mais que les fibres, les protéines ou les bons gras sont élevés, l'aliment est beaucoup plus santé qu'un aliment bas en fibre, haut en sucre et en ingrédients chimiques. Regarder ces valeurs et les ingrédients avant de vous attardez sur les calories.

Oui, à un certain point il y a une question de calorie qui rentre - calorie qui sort lorsqu'il est question de poids, mais la qualité des aliments fait une énorme différence sur la santé, donc ultimement sur les hormones, la digestion, l'énergie, etc. Lorsqu'il est question d'alimentation et d'habitude de vie (même d'entraînement), il est essentiel de penser à long terme. Si le but de quelqu'un est de faire une compétition, c'est un tout autre sujet. Par contre, la majorité des gens veulent un meilleur poids santé, une meilleure digestion, une petite masse musculaire, etc. Penser à long terme permettra à la personne d'avoir plus de résultats à long terme et de les maintenir plus facilement.

Au gym, le focus pour vous ou votre client ne doit pas être de brûler des calories, parce que dans les faits on ne brûle pas beaucoup de calories au gym, que ce soit en musculation ou en cardio. Même, viser faire des grosses séances de cardio demandantes pour brûler un maximum de calorie peut être contre-productif pour la santé et la perte de gras. En effet, si la personne est déjà hypocalorique (en dessous des calories de maintenances), ajouter de grosse séance de cardio pourrait faire que sa dépense énergétique devient trop importante, ce qui va par la suite nuire à la production d'énergie (mitochondrie), ce qui nuira à la digestion, à la récupération et à d'autres fonctions vitales du corps. Des grosses séances de cardio avec une alimentation hypocalorique entraînent généralement une perte de poids, souvent dû à la perte de gras oui, mais surtout à la perte de muscle et la perte d'eau.

Même si on parle de perte de gras, le focus au gym devrait être mit sur créer une demande d'adaptation sur le corps, exemple en s'entraînant fort pour créer du lactate, qui favorise la perte de gras; sur un entraînement plus en circuit pour augmenter la demande et la dépense d'oxygène; de vider ses réserves de glycogène pour que le corps emmène la nourriture plus dans nos muscles que dans notre gras, etc. Pour la transformation physique (perte de poids et prise de masse), l'essentiel est de miser sur la nourriture, la santé, la digestion, la récupération et la supplémentation si nécessaire.

Et finalement, voici l'ordre d'importance lorsqu'il est question d'une meilleure santé :

- 1) Mode de vie
- 2) Qualité des aliments
- 3) Quantité des aliments
- 4) Moment de consommation



Pour maximiser la transformation physique (perte de poids et prise de masse), il est essentiel de viser la meilleure santé possible. Plus quelqu'un est en santé, plus il peut facilement se rendre au physique qu'il désire.

Si le corps est toujours en mode "survie" à cause de la mauvaise hygiène de vie, mauvaise alimentation, manque d'activité physique, etc., il ne pourra pas être en mode "performance". La perte de poids et la prise de masse musculaire ne sont pas des priorités pour le corps, la priorité reste toujours la survie! En donnant au corps tout ce dont il a besoin, la progression sera toujours plus facile et/ou rapide.

LES MACRONUTRIMENTS

Il y a 3 macros-nutriments : **les protéines, les glucides et les lipides**. Les 3 sont essentiels à une santé optimale pour différentes raisons. À moins d'un problème de santé très spécifique, aucun des macros ne devrait être totalement retiré de l'alimentation. Dans un monde idéal, on mangerait à peu près égal des 3 macros tous les jours ou presque.

Les sources de protéines sont : viandes, œufs, certains produits laitiers.

Les sources de glucides sont : féculents (comme le riz, patate, lentille, haricots), fruits, légumes, pain, pâte, certains grains et tout ce qui est sucré (chocolat, bonbon, biscuit, etc.)

Il ne faut idéalement ne pas toujours manger les 3 macros dans chaque repas.

Voici les quelques façons de placer les macronutriments :

- Éviter les glucides au déjeuner (réduire les rages de sucres, les baisses d'énergies, etc.)
- Éviter le gras avant l'entraînement (ralentis la digestion)
- Éviter de mélanger le gras et les glucides (plus de chance de stocker en gras)

Bien sûr, chaque personne étant différente, il est possible que certaines personnes réagissent favorablement à ce qu'il est écrit plus haut (exemple manger du gras avant l'entraînement peut aider à relâcher plus de dopamine (hormone expliquée dans la section Hormones), ce qui augmenterait leur performance dans le gym).



Protéines

Les protéines sont un macronutriment très mal compris, autant au niveau de l'impact sur le corps, de la quantité à consommer que de la qualité à regarder.

Comme mentionné plus haut, il n'y a pas beaucoup de sources « pures » de protéine (viande, œuf, certains produits laitiers). C'est le macronutriment le plus important, il participe dans l'énergie, la perte de gras, la récupération musculaire, la reconstruction musculaire, c'est même un des composés de nos cellules. La majorité des gens n'en mangent pas assez : l'alimentation devrait être composée d'à peu près 35% de protéines, le chiffre est plus autour de 20% des gens en moyenne (c'est partiellement dû aux recommandations au Canada qui disent de manger 0.5g de protéine par livre de poids de corps, alors que la consommation devrait être minimum 1g par livre de poids corps, et pour certains athlètes ça peut aller jusqu'à 2g de protéine par livre de poids de corps). Les gens sédentaires pourraient avoir une consommation plus basse pour éviter le surplus calorique et le surplus d'acide aminé non utilisé par le corps.

Il faut associer protéine avec santé. Il faut augmenter notre quantité de protéine quand : on est malade, on est blessé, on s'est entraîné, on veut perdre du poids, etc. Comme vous pouvez voir, toutes les raisons sont bonnes pour un athlète ou juste un humain d'avoir une consommation de protéine relativement élevée. Également, les protéines sont le macronutriment le plus "difficile" à digérer (par difficile, je veux dire au niveau de la demande d'énergie). Donc, manger plus de protéines va aider à brûler encore plus de gras (jusqu'à un certain point bien sûr, si vous mangez trop de calories en protéine vous prendrez du gras comme avec n'importe quel macronutriment).



Les meilleures sources de protéine complètes sont viandes et œufs. Les sources de produits laitiers peuvent être bien, mais ça dépend de la capacité de la personne à bien digérer les produits laitiers. Il y a également des sources végétales qui contiennent des protéines, mais ces sources ne sont pas des sources complètes des acides aminés essentiels; ce qui signifie qu'un végétarien doit s'assurer d'avoir un bon mélange de ces différentes sources de protéines dans sa journée pour avoir tous les acides aminés que le corps nécessite.

Finalement, nous assimilons à peu près 40g de protéine en 30 minutes, donc il ne sert pas à grand-chose de manger plus de protéine en autant de temps, puisque cela résulterait à une perte dans la digestion et dans les selles.

Glucides

Les glucides sont le macro-nutriment le plus mangé. La majorité des aliments contiennent des glucides et ce sont souvent ces aliments qui goûtent le meilleur. Par contre, la majorité des aliments contenant des glucides sont souvent transformés et remplis de sucre. Beaucoup de gens ont peur de consommer des glucides, mais les glucides sont excellents pour la santé. Ce qui est moins bon est la surconsommation de glucides et la surconsommation d'aliments transformés. Exemple, la patate douce est un des meilleurs féculents qui existent, mais la plupart des gens l'évitent, et ce qui est céréale/pâte/pain est consommé sans modération alors que ces glucides sont mauvais pour la santé (même le pain 12 grains).

On peut mettre les glucides dans 2 catégories différentes : les glucides simples et les glucides complexes. Ces 2 catégories sont distinguées par la vitesse que seront digéré et métabolisé les glucides. Simple : rapide. Complexes : lente. Une sorte n'est pas nécessairement meilleure que l'autre, c'est la quantité et le moment de la consommation qui va être différent. On va également associer ce concept à l'indice glycémique et la charge glycémique. En gros, plus l'aliment fait relâché de l'insuline, plus il aura un indice glycémique élevé, et vice versa.



La charge glycémique quant à elle est reliée à quelle quantité de cet aliment doit être mangé pour affecter la glycémie. Le meilleur exemple ici est la carotte, un légume que beaucoup de gens évitent! La raison est que son indice glycémique est élevé (40 sur une échelle de 100 comparé à 10 pour les autres légumes), mais il faudrait consommer 5 tasses de carottes d'un coup pour que l'insuline monte.

Plus le glucide est « rapide », plus il y aura une grande relâche d'insuline lors de la consommation (il est expliqué en détail ce qu'est l'insuline dans la section Hormones). L'avantage d'un glucide lent au lieu de glucides complexes est qu'il y aura une moins grande relâche d'insuline lors de la consommation et après durant la journée. Les glucides complexes sont exemple les patates, le riz, le quinoa, le gruau, les légumineuses et certains grains. Les glucides simples sont les aliments comme pain, céréales, fruits, et la majorité des aliments glucidiques transformés (plus un aliment est transformé, plus il fera relâcher de l'insuline lors de sa consommation).

Le moment, la quantité et la sensibilité du corps sont à prendre en considération pour savoir quel type sera consommé. Pour un sportif qui a besoin d'énergie immédiate, il devra consommer des glucides simples et des glucides rapides. Si quelqu'un veut mieux récupérer après un entraînement, il vaut mieux lui donner des glucides complexes. Si on veut une énergie stable tout au long de la journée, mieux vaut manger des glucides complexes. Si quelqu'un veut prendre de la masse musculaire et doit manger beaucoup dans sa journée, lui donner des glucides simples l'aidera à rentrer beaucoup de matériaux (de nourriture) sans trop engorger sa digestion, ce qui l'empêcherait ultimement de manger assez dans sa journée.

Petit bémol, la relâche d'insuline ne détermine pas nécessairement si un type de glucides devrait être plus consommé ou non. Exemple, le fructose ne fait pas un grand relâche insulinique lors de son ingestion, mais en relâche plus plus tard et engorge le foie (le fructose est la source de glucose préféré du foie). Également, un aliment haut en fibre devrait être priorisé, peu importe son indice glycémique (les fibres ne sont pas assimilées par le corps, aident à garder un taux glycémique stable et à sortir les déchets du corps).

Lipides

Les lipides ont été démonisés dans les années 70 par une fausse étude financée par l'industrie du sucre. Il est très intéressant d'observer que la majorité des problèmes que sont censé causer le gras (exemple les problèmes d'artères qui se bouchent) sont généralement causés par une trop grande consommation de sucres. Sauf si votre alimentation est très haute en glucides, je conseille que les gras soient le macro le plus élevée (environ 40%)

(le lien entre haut en gras et haut en glucides est expliqué dans la section "différents types de diètes").

Nos cellules sont principalement faites de lipides. La capacité de nos cellules à assimiler les nutriments est entre autres affectée par la qualité des gras mangés. Exemple, si on mange du gras trans comme des patates frites, le corps ne réagira pas très bien à cet aliment transformé et la majorité des réactions chimiques ne se feront pas bien. Par contre, si on lui donne des bons gras (mono saturé et poly saturé, comme la viande, les noix, les huiles comme coco, avocat, le beurre, etc.), le corps ne sera que plus en santé autant au niveau des cellules, des hormones, de la digestion, du cerveau, etc.

Il faut arrêter d'avoir peur des bons gras! Depuis une cinquantaine d'années, les recommandations alimentaires en gras ont été réduites au strict minimum, soi-disant pour aider à la santé. Pourtant, quand on regarde les 50 dernières années, l'être humain n'a jamais été aussi peu en santé et en shape. Depuis que les portions de gras ont été coupées drastiquement, le taux d'obésité a plus de doublé en Amérique. Même que, la classe "obésité infantine" (enfants obèses) a été "créée" il y a moins de 30 ans, dans le même coin que les glucides comme le pain et les céréales sont recommandés en grande quantité et que les gras sont bas dans l'alimentation.





La digestion est devenue un des sujets les plus étudiés dans les dernières années. C'est un sujet extrêmement complexe, qui continue de le rester puisqu'il y a toujours de nouvelles découvertes sur le sujet.

Notre système digestif peut et doit être vu comme notre 2e cerveau, et pourrait même être vu comme notre premier cerveau lorsqu'on observe tous les messages entrant et sortant de nos intestins. De plus, la majorité de nos hormones sont créées alentour de nos intestins, ou bien passe par là. Que ce soit autant pour la prise de masse que la perte de poids que de rester en santé ou simplement pour avoir un maximum d'énergie, le focus devrait être mis sur notre système digestif.

Prise de masse : lorsque vous vous entraînez, vous déchirez vos muscles (micro-déchirures). Lorsque ces déchirures sont présentes, il y a création d'inflammation à cet endroit. Cette inflammation envoie un signal au cerveau disant "j'ai besoin d'être réparé". Le cerveau envoie un signal au système immunitaire d'aller réparer les muscles. Si vos intestins ne sont pas en santé, autant que le signal du cerveau va moins bien se rendre, autant que le système immunitaire ne sera peut-être pas assez fort pour bien réparer les muscles. Donc, un intestin moins en santé va augmenter le temps que prend la récupération des muscles et va diminuer la croissance musculaire qu'il devrait y avoir.

LA DIGESTION LE 2E CERVEAU



Perte de poids : pour perdre du poids, il faut que le corps soit le plus en santé possible. Ça résume bien l'émphase que devrait être mis sur la santé pour améliorer sa shape. Le corps a des priorités, et la numéro 1 est de survivre. La perte de poids, c'est sa dernière priorité; c'est littéralement la chose la moins importante pour votre corps. Même, la prise de gras est la conséquence d'une santé qui n'est pas optimale. Si le corps est constamment en mode survie à cause de la grosse présence d'inflammation créée par la mauvaise nourriture, s'il doit créer des réactions chimiques à cause du manque de micronutriments dans le corps (micronutriments = vitamines/minéraux), s'il doit toujours créer un surplus d'hormone à cause que les récepteurs du corps sont "faibles", il aura beaucoup moins d'énergie à mettre sur la digestion, sur le transport des nutriments et des hormones, etc.

Favoriser la digestion avec des aliments santé et des suppléments spécifiques (enzyme digestive, probiotique, zinc, oméga 3, glutamine, etc.) vous aidera à atteindre votre objectif, peu importe quel est votre objectif.

Santé des intestins

Pour avoir les intestins le plus en santé possible (intestin grêle et gros intestin), il y a plusieurs aspects à regarder. Il faut commencer par comprendre qu'il y a "3" parties à l'intestin : l'entrée, l'ensemble (6 mètres d'intestins) et la sortie. Pour que les intestins fonctionnent optimalement, il faut lui donner un maximum de chance de faire son travail en lui donnant ce dont il a besoin et éviter de le faire travailler pour rien (l'intestin est un muscle).

L'ensemble de la digestion est en soi une formation de plus de 1000h, et cette formation évoluerait d'année en année tellement il y a encore des découvertes sur le sujet. Le but ici n'est pas nécessairement de connaître toute cette science par cœur, mais bien de comprendre l'importance de la digestion et les méthodes pour l'optimiser.

L'entrée

L'entrée est ce qui est le plus facile à contrôler : c'est ce que nous nous mettons dans la bouche. Plus les aliments sont sains, riches en micronutriments, en fibre, etc., moins il y aura une création d'inflammation dans l'intestin. Plus il y a consommation de mauvais aliments, moins la digestion sera aisée, moins bien seront gérées les hormones, moins il y aura d'énergie pour les tâches quotidiennes, etc. Donc, faire le choix de bien manger n'est pas seulement pour la shape, mais aussi pour que notre corps fonctionne mieux.

L'ensemble

Lorsqu'on regarde tout le transit de la digestion, la nourriture passe plusieurs stades. Un des premiers est la barrière de l'acide de l'estomac. Même s'il est impossible de descendre l'acidité de l'estomac, aider notre corps à garder un niveau optimal est très important. Il y a plusieurs façons de le faire :

- Eau avec du citron pressé
- Légumes verts
- Ne pas boire en même temps de manger
- Éviter les boissons énergisantes
- Garder un poids santé
- Etc.

Pour faciliter le transit intestinal et la sortie des aliments, la consommation de fibres alimentaires est très importante. Si l'apport en fibre n'est pas assez élevé, le transit intestinal sera ralenti et les déchets (les excréments, les hormones solubles, etc.) s'accumuleront dans le corps au lieu de sortir par voie naturelle. Les régimes et suppléments "detox" ont été inventés avec ce principe : sortir le plus possible les déchets du corps!

La quantité de fibre alimentaire devraient être entre 25 et 35g pour une femme, 35 à 45g pour un homme! L'alimentation des gens en général étant entre 0 et 10g de fibres par jour, il est important d'augmenter les fibres alimentaires. Différents aliments en contiennent :

- Légumes
- Fruits
- La plupart des noix et des graines (chia/lin/chanvre)
- Féculent (patate douce, flocons d'avoine, quinoa, riz, haricots, etc.)

Attention! Il est important d'augmenter graduellement les fibres, puisqu'augmenter la quantité d'un coup cause souvent des inconforts au niveau de la digestion.

Les fibres aident également à garder le taux glycémique bas, le taux de cholestérol contrôlé et le niveau d'œstrogène optimal.

Detox

Aider le corps à se désintoxifier est primordial, mais pas comme la plupart des gens en parlent. Il est tout sauf nécessaire (ou efficace) de s'acheter des thés detox ou des wraps "pour perdre le gras". Ce n'est que du "marketing", une façon de vendre. La meilleure façon de se désintoxifier est simple :

Manger plus de bonnes choses, manger moins de mauvaises choses.

Aussi simple! Le corps n'aura pas à travailler plus fort pour digérer les mauvais aliments qui rentrent dans l'intestin et il aura plus d'énergie et d'éléments essentiels pour faire lui-même la désintox.



DETOX

Microbiote

Nos bonnes bactéries, présentes dans tout le transit intestinal, sont connues sous le nom de microbiote. Ces bactéries sont essentielles pour la formation et le maintien d'un bon système immunitaire, la synthèse des vitamines, la métabolisation des aliments et l'utilisation même des fibres! Il y a tellement de travail fait dans tout le microbiote qu'il est considéré en soi comme un organe (en comparatif, il y a autant d'activité métabolique dans le microbiote que dans le foie).

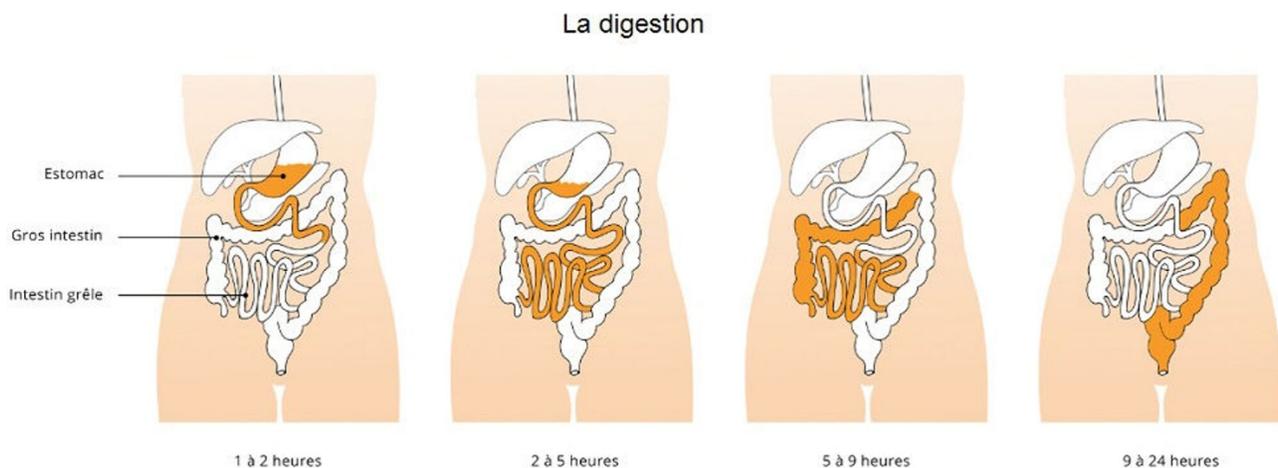
Pour garder le microbiote en santé, il suffit de suivre les recommandations plus haut, éviter de rentrer des "métaux lourds" dans le corps (comme l'aluminium et le mercure) et leur donner suffisamment de nourriture, des prébiotiques (des fibres).

Un microbiote pas en santé a été lié à des problèmes au niveau du système immunitaire, du cerveau, de la digestion, de la construction musculaire, et bien plus!

Suppléments

Plusieurs suppléments aideront à garder le microbiote et les intestins en santé :

- Fibres
- Greens
- Probiotique
- Glutamine
- Oméga 3
- Etc.



Sortie

La sortie est liée avec la régularité à la toilette à faire un numéro 2. Beaucoup de gens (surtout les femmes) y vont généralement 1x par jour. Idéalement, la fréquence serait 3x par jour, avec une belle texture et une bonne longueur! Lorsqu'on est entraîneur, il faut s'habituer à parler de ce sujet et poser ces questions! Si la sortie n'est pas optimale (ou proche), il y aura un problème à un certain point (perte de poids ralentie, accumulation de toxines, etc.).

Pour une bonne régularité, manger la dose de fibres recommandées, mastiquer lentement et manger de bons aliments complets sont de bonnes façons d'y arriver. Également, une supplémentation en Magnésium Citrate peut être très bénéfique.

Hormones (aussi appelé neurotransmetteurs)

Les hormones relâchées dans une même journée sont beaucoup trop nombreuses pour être toutes nommées (en exemple, une trentaine d'hormones sont relâchées juste lors d'un repas). Je vais donc m'en tenir aux hormones de base les plus importantes.

Il est important de comprendre qu'il y a plusieurs parties à une relâche hormonale : pour garder ça simple, le cerveau envoie une demande de création d'hormone à la glande appropriée, soit que cette glande va produire les hormones, soit qu'elle va envoyer le message à une autre glande (il y a des glandes messagères et des glandes productrices). Après que les hormones ont été créées, elles doivent être transportées jusqu'aux récepteurs appropriés dans le corps. Comme vous pouvez le constater, il y a plusieurs endroits dans le chemin des signaux que ça peut boguer (si le signal n'est pas assez fort, si la glande a de la difficulté à fonctionner, si les récepteurs sont "fatigués", etc.).

Prenons ici l'exemple des surrénales (des glandes au-dessus des reins, qui s'occupe entre autres de la production d'énergie). Il y a eu le débat à savoir si la fatigue surrénalienne existe (la fatigue surrénalienne serait le principe que, à force de produire beaucoup d'énergie, les glandes commenceraient à produire moins d'énergie à cause qu'ils sont fatigués). En tant que tel, c'est faux, puisque des glandes ne peuvent pas se fatiguer. Le réel problème est au niveau du transport hormonal dans le corps, mais surtout des récepteurs.

Quand le corps relâche une hormone (exemple ici le cortisol), ladite hormone se fait transporter jusqu'à son récepteur; et ce sont ces récepteurs qui se fatiguent. En effet, si le corps relâche en abondance du cortisol (manque de sommeil, mauvaise alimentation, prise de drogue régulière telle que le café ou la cigarette, manque d'exercice physique et j'en passe), les récepteurs ont de moins en moins la capacité de bien assimiler et utiliser les hormones qui leur sont envoyées. En plus, les hormones restent en circulation dans le corps beaucoup plus longtemps qu'ils ne le sont censées, ce qui crée d'autres réactions négatives face à ce surplus d'hormones.

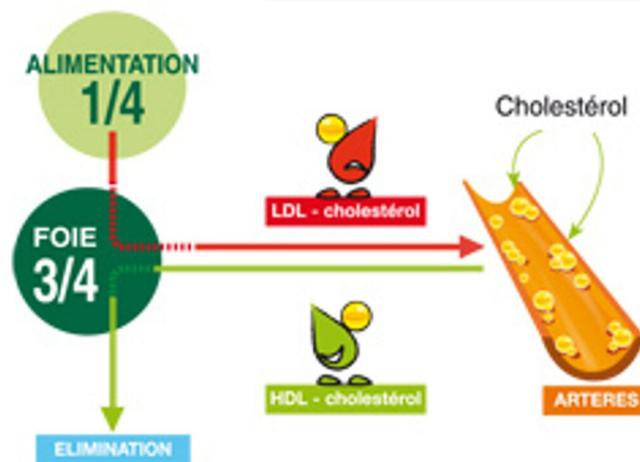
Aider le corps à gérer optimalement ses hormones est une grosse tâche qui demande des ajustements constants. Les hormones sont très réceptives à notre environnement, à ce que nous mangeons, à comment nous récupérons (dans la journée ou lorsqu'on dort), etc. Une hormone débalancée (exemple le cortisol) peut emmener à une panoplie de réactions négatives dans le corps ou dans le fonctionnement des autres hormones (trop de cortisol : moins de testostérone, plus de cholestérol, moins bon sommeil, moins d'hormones de croissance, etc.).

Cholestérol

Mais, avant de parler hormones, on doit parler cholestérol. Fait intéressant, 80% du cholestérol est produit par le corps et 20% proviennent de notre alimentation. Si on mange 30% en cholestérol, le corps va s'adapter et en produire 70%. Également, le cholestérol est la mère de toutes les hormones; ce qui signifie que toutes les hormones sont faites à partir de cholestérol. Le cholestérol est donc vital à notre santé. Pour comprendre le cholestérol, il faut parler de ses 2 transporteurs : les LDL (qui sont référencé comme le mauvais cholestérol) et les HDL (référencé comme le bon cholestérol). Comme dans tous, c'est plus nuancé que ça; il n'y a pas nécessairement de bons ou de mauvais cholestérol, il y a juste des ratios à respecter.

Les LDL transportent le gras du foie jusqu'aux cellules et les HDL transportent le gras des cellules jusqu'au foie pour qu'ils soient de nouveau métabolisés et utilisés. Logiquement, on veut plus de HDL que de LDL. Lorsqu'un taux de cholestérol est élevé, le problème est rarement le cholestérol en soi, c'est plus souvent le nombre de LDL qui compte. Les aliments contenant du mauvais gras (comme le fast-food) font monter les taux de LDL, de là leur réputation d'être du mauvais gras.

Autre chose, le taux de cholestérol peut varier dépendant de notre taux hormonal. Exemple, un homme d'une quarantaine d'année et plus risque de se faire dire par son médecin que son cholestérol commence à monter; mais ce n'est pas nécessairement son taux le problème, c'est peut-être le fait que sa testostérone est rendue plus basse et qu'il y a maintenant un excédent de cholestérol, qui servait avant à la fabrication de la testostérone.

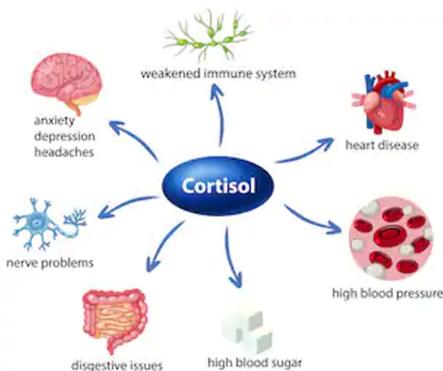


Le Cortisol

Le cortisol, aussi nommé l'hormone de stress et l'hormone de l'énergie, est l'hormone la plus travaillée dans le domaine de la santé. Cette hormone peut autant être notre meilleure amie que notre pire ennemie. Lorsqu'elle n'est pas trop sollicitée par notre corps, elle a pour effet de nous donner de l'énergie et d'être anti-inflammatoire. Lorsqu'elle est trop sollicitée, elle diminue l'énergie, empêche le corps de bien faire l'effet anti-inflammatoire, favorise la prise de gras, dérègle la quasi-totalité de nos hormones, et bien plus.

Si cette hormone est bien gérée par le corps, elle sera relâchée en majorité entre 6 à 8h le matin. Également, la gestion de cette hormone influencera le cycle circadien (cycle éveil-sommeil). Si le cycle circadien est bien régulé, l'énergie montera rapidement entre 6 et 8h le matin (relâche de cortisol), sera montante jusqu'au début de l'après-midi, sera stable en après-midi et redescendra en fin d'après. Dans le fond, le cycle circadien suit le cycle du soleil!

Cette hormone est affectée par n'importe quel stress, petit ou grand. Un retard au travail, une facture pas payée, un accident, mal manger, ne pas assez dormir, etc. L'être humain n'a jamais été autant stressé, puisqu'il n'y a jamais eu autant de stresser dans son environnement. Pour garder cette hormone sous contrôle, il faut s'assurer de sortir au maximum le stress accumulé (la meilleure façon est par le sport), de se détendre (méditation, yoga, casse-tête, lecture), d'avoir une alimentation riche et variée (pour ne pas créer d'inflammation, d'avoir tous les micro-nutriments nécessaires au corps), etc.



Lorsqu'elle trop souvent relâché, cette hormone a la capacité de moins bien faire fonctionner les autres hormones et plusieurs processus importants du corps.

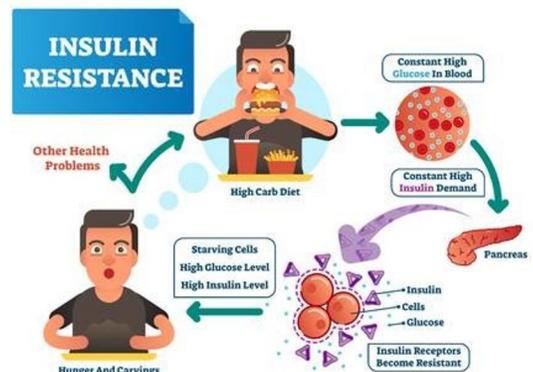
Si cette hormone est constamment relâchée dans la journée, elle créera :

- Des fluctuations d'énergies
- De la rétention d'eau
- De la prise de gras
- Des problèmes de digestion
- Des problèmes de sommeil
- Et beaucoup, beaucoup plus!

Insuline

C'est l'hormone qui est relâchée lorsqu'on mange, et elle est plus relâchée lorsqu'on mange des glucides. Également, c'est l'hormone la plus anabolisante du corps (anabolisante veut dire à même de construire de la masse musculaire).

Lorsqu'on pense à l'insuline, le concept important à comprendre est celui de sensibilité à l'insuline et de résistance à l'insuline. Pour faire simple, c'est la capacité de notre corps à bien distribuer la nourriture aux bons endroits (principalement, dans les muscles ou sous forme de gras). Mal gérée, cette hormone favorisera le gain de gras en stockant la nourriture en majorité dans nos cellules grasses. Bien gérée, elle favorisera la distribution de la nourriture dans nos muscles et organes au lieu de la mettre dans nos cellules grasses. Donc, sensible à l'insuline : musclé et cut; résistant à l'insuline : gras et mauvaise gestion d'énergie.

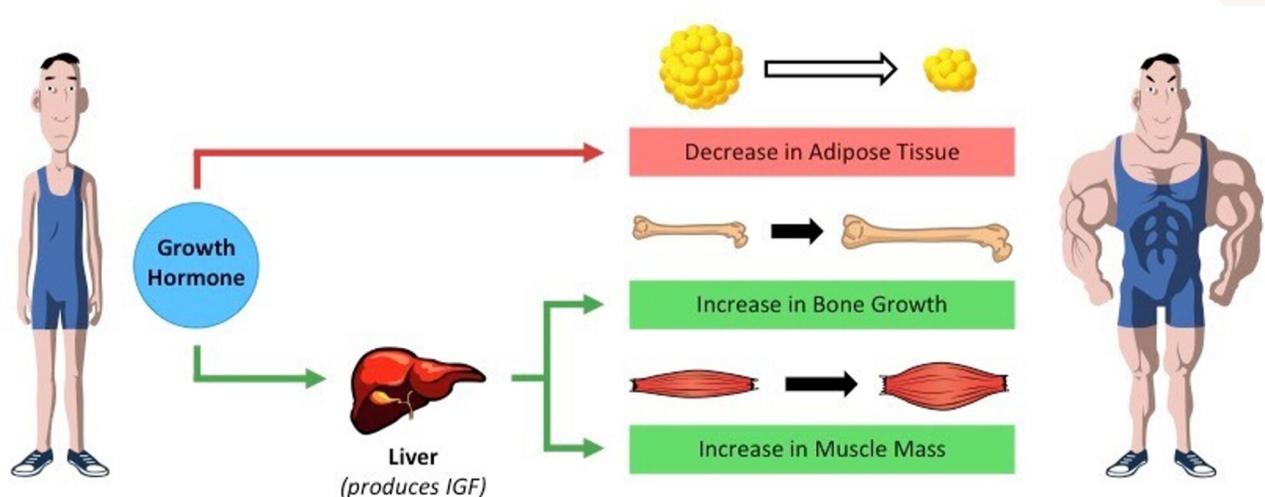


Si l'alimentation est principalement basée sur des glucides simples, il y aura toujours beaucoup d'insuline de relâchée. Plus on relâche une hormone, plus ses capteurs au niveau des cellules se fatiguent (comme mentionné plus haut). Donc, plus je relâche d'insuline, moins mon corps est bon pour gérer cette hormone. En général, les gens avec un surpoids n'ont pas une excellente sensibilité à l'insuline, et les gens minces qui ne prennent pas facilement du gras ont une bonne sensibilité à l'insuline.

Par contre, ce n'est pas seulement l'alimentation qui déterminera la sensibilité ou la résistance. En fait, ce n'est même pas la majeure partie de l'équation. En effet, ce sont beaucoup plus les habitudes de vie qui détermineront cela (activité physique, sommeil, carences nutritionnelles causées par la consommation d'aliments transformés, etc.). L'insuline est l'hormone contraire du cortisol - quand une est basse, l'autre est haute. Une façon de baisser le cortisol est de manger, en particulier des glucides. Donc, manger des glucides avant de se coucher favorise la baisse du cortisol et peut aider au sommeil.

Hormones de croissance

Lors de l'enfance, cette hormone nous aide à grandir et nous développer. À l'âge adulte, cette hormone va aider pour la récupération (muscles, tissus), la prise de masse musculaire, la perte de gras, la synthèse des protéines, l'utilisation des acides gras par le corps, le système immunitaire, etc. Elle est principalement relâchée lorsque nous dormons. Étant la 2e hormone la plus anabolisante du corps (après l'insuline), il est essentiel de l'optimiser lorsqu'on veut un maximum de résultats.



Il y a plusieurs façons d'optimiser votre hormone de croissance :

1. Avec le Sommeil

Comme mentionné plus haut, l'hormone de croissance est surtout relâchée lors du sommeil. Le sommeil est un des facteurs les plus importants, autant pour la santé, la prise de masse et la perte de poids. Si le sommeil n'est pas optimal, le corps ne gèrera pas bien les hormones (cortisol plus élevé, résistance à l'insuline, etc.). En favorisant un sommeil récupérateur, vous aiderez votre corps à mieux faire tout ce qu'il a à faire.

C'est le point que je considère le plus important à travailler, puisqu'un sommeil qui n'est pas récupérateur nuira à l'énergie, la concentration, la perte de gras, et la majorité des réactions chimiques que le corps doit faire. Si le sommeil n'est pas assez récupérateur, il y aura une hausse du cortisol, des rages de sucres, de l'inflammation, etc. La majorité des problèmes mentionnés plus haut peuvent être créés par une mauvaise hygiène de vie, entre autres par un manque de sommeil.

2. Ghréline

La ghréline est une des hormones régulant la faim. Elle est relâchée lorsque le sentiment de faim arrive. Également, elle est une précurseure de l'hormone de croissance. Pour optimiser cette réaction chimique, il est mieux de se coucher en ayant un peu faim.

3. Avec une présence de Lactate

Vous avez sûrement déjà entendu parler de l'acide lactique? Comme quoi, lorsqu'on s'entraîne il y aurait une accumulation d'acide lactique dans le muscle, ce qui créerait une sensation de brûlure et de fatigue. Sans trop entrer dans les détails, ceci est faux; il n'y a pas d'accumulation d'acide lactique, on ne s'est pas ce qui cause la sensation de brûlure à ce jour et même que la création d'acide lactique aide à retarder la fatigue musculaire.

Lorsque l'acide lactique est produit par le corps, elle se divise automatiquement en 2 : HP et Lactate. C'est ce dernier qui nous intéresse. L'acide lactique est relâché lorsque nous nous entraînons, plus en endurance (dans le système énergétique qu'on appelle aérobie lactique (présence d'oxygène et d'acide lactique)). Lorsqu'il y a présence de lactate dans les muscles, il y a un plus grand relâchement d'hormone de croissance; c'est une des raisons pourquoi il vaut mieux travailler en hautes répétitions si on veut brûler plus de gras.

Testostérone

La testostérone est l'hormone principale des hommes, et est présente en petite quantité chez les femmes. Les hommes ont, en moyenne, 24x plus de testostérone naturellement. Cette hormone permet le développement de la force, de la musculature, du renforcement de nos joints, etc. Si un homme est en manque de testostérone, il aura moins d'énergie, moins de masse musculaire, de libido, de force, une moins bonne récupération, etc. La testostérone est à des niveaux suboptimaux vers l'âge de 16-18 ans et commence à être "sous-optimal" vers 30-35 ans. De là, le taux ne fait que descendre d'année en année.

De plus, plus un homme accumule du gras au niveau abdominal, plus son ratio testostérone/oestrogène sera bas. Cela est dû à l'enzyme aromatase, qui transforme la testostérone en oestrogène.

Pour garder le niveau de testostérone optimal, il y a plusieurs façons : l'entraînement en musculation, manger beaucoup de bonnes choses, garder le stress au minimum, garder des taux optimaux de zinc, de vitamine B & D, éviter tout ce qui est oestrogénique (soya, les différentes toxines dans le plastique, etc.), garder un % de gras relativement bas, etc.

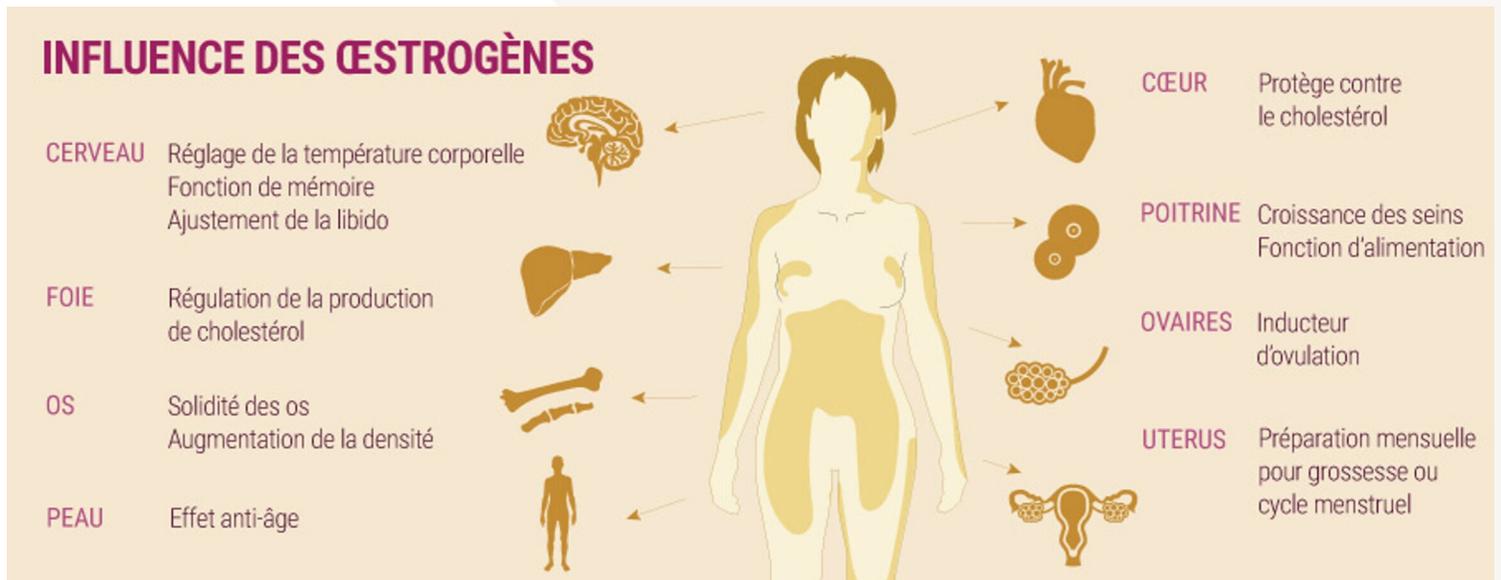
Oestrogène

L'oestrogène est l'hormone féminine par excellence. Elle a autant des bénéfices (prise de masse musculaire chez la femme) que des côtés négatifs (prise de gras chez la femme et chez l'homme). Pour garder des taux optimaux d'oestrogène, il faut surtout la comparer à une autre hormone appelée la progestérone (c'est une hormone stéroïdienne comme la testostérone et l'oestrogène). En perte de poids, on va souvent parler de détoxification d'oestrogène, puisque le gras accumulé au niveau des jambes et des fesses sont reliés à cette hormone. Mais, comme je l'ai précisé, c'est une hormone anabolisante chez la femme, et tu ne veux pas atteindre un taux trop bas.

De plus, un taux trop bas, autant chez la femme que l'homme, est relié à beaucoup de problèmes au cerveau tels que des troubles de l'humeur, dépression, des pertes de mémoire, une faible résistance au stress, augmenter l'inflammation, etc. Donc oui on ne veut pas de surplus d'oestrogène, mais il ne faut pas prendre des suppléments anti-oestrogènes en trop haute dose non plus.

Pour garder un niveau d'œstrogène bas et stable, il faut : garder un poids santé, s'entraîner en musculation, éviter tout ce qui est œstrogénique (soya, les différentes toxines dans le plastique, etc.), garder un haut apport de vitamine D, magnésium et fibre, garder un taux de stress bas, etc.

Également, selon les études, la prise de contraceptif oral réduirait la production de testostérone, donc le ratio d'œstrogène dans le corps devient plus élevé. Et, au contraire, la cigarette réduit le taux d'estrogène dans le corps; de là pourquoi beaucoup de gens prennent du poids après avoir arrêté de fumer.



Sérotonine

La sérotonine est l'hormone du bonheur et est produite à 95% alentour de nos intestins; nous sommes donc littéralement ce que nous mangeons. En effet, si vous mangez de la malbouffe votre humeur en sera directement affectée, même chose si nous mangeons de la bonne nourriture.

Cette hormone est reliée à tout ce qui touche à l'humeur : bonheur, agressivité, la « drive » dans la vie, etc. Elle est également reliée à la dépression, au sommeil, à la communication avec notre cerveau à partir de l'intestin, etc.

Pour garder cette hormone optimale, il faut éviter le plus possible les mauvais aliments, une mauvaise hygiène de vie (surtout le sommeil), éviter de détruire notre flore intestinale (penser ici aux antibiotiques) et en général d'écouter les gens qui nous font chier.

Les gens avec cette hormone basse auraient en général une moins estime d'eux-mêmes, un moins bon sommeil, une mauvaise mémoire, de l'irritabilité, etc.



Dopamine

La dopamine est reliée à la motivation, l'énergie, le plaisir, le "kick" que tu ressens quand tu vois une nouvelle information ou que tu reçois une récompense, et plus. Les gens qui prennent beaucoup de stimulants (café, drogue, sucre) sont souvent ce qu'on appelle "dopamine dépendant". La majorité des actions et des désirs sont dirigés vers : avoir un "kick".

Le système de la dopamine est relié à plusieurs grosses conditions médicales comme le parkinson, l'hyperactivité, les déficits d'attention, etc. Plus tu vieillis, plus tu perds de récepteurs de dopamine, moins ton corps peut bien gérer cette hormone.

La manière simple de la garder optimale est de ne pas exagérer sur les "entrées" de dopamine. Donc, ne pas abuser des différentes drogues exemple la caféine, mais quand même toujours rester actif! Profiter des bonnes choses sans en exagérer.

Les réseaux sociaux sont considérés comme addictifs, puisque chaque nouvelle entrée de donnée (chaque statut, photo) donne une dose de dopamine. Le cerveau devient rapidement accro à cette façon d'avoir autant de doses de dopamine, de là le réflexe de beaucoup de gens d'ouvrir facebook ou instagram dans un moment de pause ou d'ennui.

Pour optimiser le sommeil, lâcher les réseaux sociaux minimum 45 minutes avant le coucher (idéalement +2h avant) est une excellente façon de réduire l'activité du cerveau.

Personnellement, c'est le conseil numéro 1 que je donne à mes clients qui ont de la difficulté à s'endormir ou d'avoir un sommeil profond.



LES DIFFÉRENTS TYPES DE DIÈTES

Je vous ai fait cette section pour vous parler des diètes populaires que vous allez lire dessus ou bien que vos clients font ou voudront essayer. Certaines diètes communes peuvent être excellentes, d'autres diètes détruiront vos résultats maintenant et plus tard.

Cétogène - Cette diète est celle à la mode en 2018 : c'est le principe de manger 70-75% en gras, 20-25% en protéine et 5% en glucides (en légumes). C'est un régime très mal compris, c'est un régime de survie et non de performance. Ce régime a été adapté pour les gens avec des maladies reliées à l'insuline ou bien neuro-dégénératives (diabète type 1 et 2, Alzheimer, parkinson et pour le cancer).

La majorité des gens qui essaient cette diète voit des résultats très rapidement au niveau physique à cause de la diminution de l'inflammation et de la rétention d'eau. Cette diète est en fait très comparable à la diète basse en glucides, puisque la majorité des gens ne tombent jamais en cétose (état où le corps utilise les corps cétoniques comme source d'énergie, ce qui est le but de la diète kéto). Pour tomber en cétose, ça prend soit 3 jours de jeûnes complets ou bien 10 jours sans glucides (rien sauf 3-4 tasses de légumes). Dès qu'il y a présence d'un stress qui cause de l'inflammation, ce stress fait sortir la personne de la cétose; ce qui va lui reprendre quelques jours pour revenir dans cet état.

Aussi, cette diète peut emmener plusieurs problèmes de santé : cholestérol élevé, problème de pression, résistance à l'insuline, inflammation du système digestif, etc. Malgré sa nouvelle popularité, dans les faits seulement 5% des gens réussissent à tomber en cétose et y rester sans développer de problèmes, et encore là ils auront sûrement des problèmes s'ils décident d'arrêter ce régime.

Les gens qui commencent cette diète perdent généralement du poids rapidement, pour 2 raisons très simples :

1) 1g de glucide retient 3-4g d'eau. Donc, une diminution drastique des glucides aide le corps à sortir une grande quantité d'eau, de là la perte de poids rapide, mais qui n'est pas une perte de gras.

2) La majorité des gens passent de manger beaucoup d'aliments transformés à manger des aliments pour la plupart santé et naturel. L'augmentation de bons nutriments et la diminution des aliments chimiquement transformés aident à réduire l'inflammation, la rétention d'eau et la perte de gras à court terme.

Le problème de ce régime vient vraiment après l'arrêt de ce régime : une prise de poids se fait rapidement à cause de la reprise d'eau, une prise de gras se fait rapidement à cause des récepteurs à insuline qui ont perdus leur sensibilité et ça prend plusieurs mois voir années pour que le tout revienne à la normale.



Jeûne intermittent -

C'est une autre diète à la mode depuis 2-3 ans, pourtant c'est un mode de vie qui est pratiqué depuis très longtemps. Le but du jeûne est de ne pas manger pendant 12 à 18h (typiquement, 12 à 16h, il est possible de se rendre à 48h). Si on prend l'exemple du jeûne de 12h, tu arrêtes de manger à à peu près 21h et tu manges seulement à 9h le lendemain matin. Dans le 12h qu'il te reste, tu dois manger toutes les calories et macro que tu as de besoin (beaucoup de gens font l'erreur de ne pas assez manger dans cette période).

Le jeûne est très utile pour laisser une pause à tes organes, pour qu'ils puissent moins travailler à digérer et tout ce qui vient avec et a plus le temps de se désintoxifier, régler les différents problèmes, etc.

Vegan - Le végétarisme est pour la plupart des gens un mode de vie, mais ça rentre quand même dans la catégorie des régimes. En effet, ce régime fait couper un groupe alimentaire complet qui est la viande. Il est très souvent adopté pour la cause de la planète ou des animaux; c'est donc un sujet très sensible avec vos clients et le plus dur à faire changer si besoin. Il est possible d'avoir d'excellent résultat, mais si on est végétarien ou végane; les choses à contrer sont le manque de protéines dans l'alimentation, le surplus de glucides et le manque de certains éléments essentiels comme la vitamine B12 et la carnitine.

Sans gluten - Je le rentre dans les diètes, mais on peut voir ça comme un virement plus santé que les gens ont commencé à faire vers 2016, en même temps que la diète paléo est arrivé. Le gluten est la protéine présente dans le blé.

Ce virement santé est pour le mieux, mais comme dans tout il y a eu des abus et des mauvaises compréhensions (on peut ici penser aux aliments sans gluten qui coûte 3x plus cher que la version avec gluten ou bien les sacs de fruits écrits sans gluten). La majorité des gens ont une réaction du système digestif, que ce soit un petit gonflement que des gros maux de ventre. Le gluten n'a pas nécessairement besoin d'être complètement coupé, mais sa consommation devrait être limitée.

Bio - Aliments biologiques : aliments qui ont des pesticides biologiques.

En soi, l'idée de manger biologique est super, puisqu'on rentre beaucoup moins de pesticides chimiques dans notre corps. Par contre, dans les faits, les aliments bio contiennent eux aussi des pesticides, mais biologique (ce qui voudrait dire des pesticides plus naturels, moins chimique que le non bio).

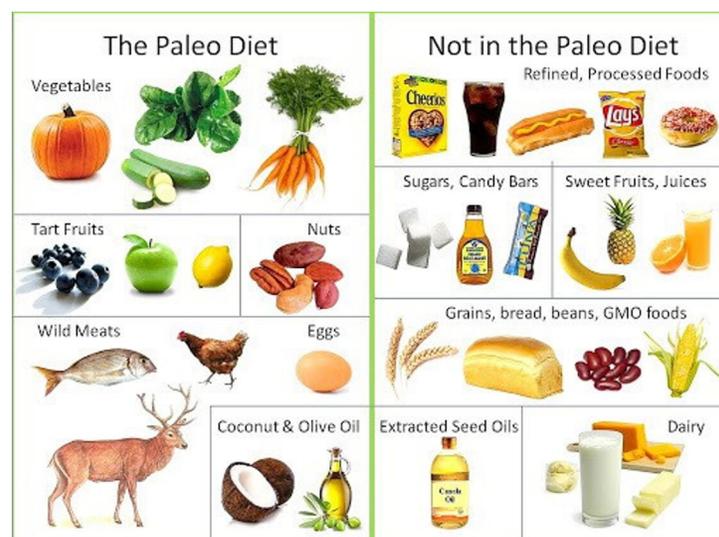
Avant d'essayer de manger bio, je mettrais plus de l'avant manger des aliments moins transformés et moins sucrés. Pour ce qui est de la viande, regarder pour que l'animal que vous mangez n'ait pas été nourri aux grains de soya, mais bien à sa nourriture naturelle, qu'il n'a pas été bourré d'antibiotique et qu'il n'a pas été maltraité. Tout ceci aura une grande influence sur votre santé, beaucoup plus que : bio ou non.

Par contre, de plus en plus d'étude sort sur le lien entre les maladies reliées au système immunitaire et les pesticides, donc la nourriture "santé" risque d'être de plus en plus bio.

IIFYM - J'en ai parlé en bref au début, cette diète est liée à : je dois manger un nombre X de calories dans une journée, et peu importe de quelle source sont mes calories, ce n'est pas important. Cette diète tire son principe que, pour la perte de poids, c'est qu'une question de nombre de calorie. Certaines personnes défendent encore cette diète, puisqu'ils se basent sur la science qui dit que, pour perdre du poids, il faut seulement utiliser plus de calories que ce qu'on consomme. En principe c'est vrai, quelqu'un qui mange moins de calories que ce qu'il utilise devrait perdre du gras (principe de déficit calorique). Vous pouvez maintenant comprendre que la perte de poids n'est pas aussi simple que de moins manger, et aussi que perdre du poids ne veut pas dire être en santé.

En 2010, il y a un professeur de nutrition aux États-Unis qui a démontré qu'il était possible de perdre du gras peu importe ce que tu mangeais; il l'a prouvé en ne mangeant que des twinkies pendant 1 mois, et il a perdu 27 livres. Même s'il a eu une grosse perte de poids (ce qui était le but de son expérience), la vraie question est comment il se sentait, comment il dormait, s'il digérait bien, s'il avait de l'énergie, etc. Des phénomènes semblables se sont produits depuis, mais aucun régime malsain comme celui-ci n'a été démontré viable.

Paléo - Cette diète était à la mode en 2015-2016. Cette diète consiste à manger comme le faisait nos ancêtres : viandes, fruits, légumes, noix, parfois certains grains; bref, aucun aliment transformé! Comme ce n'est pas une diète très vendeuse ni très commerciale, elle a rapidement « pris le bord ». Pourtant, selon moi, c'est la plus logique de toutes : il faut éviter les aliments transformés, puisque ce sont ces aliments qui sont nocifs pour la santé. La majorité des diètes suivent la ligne directrice de cette diète : beaucoup de bonnes protéines, de féculents, de légumes, de fruits et de bons gras.



Bas en glucides (low carbs) - c'est la plus populaire et la plus utilisée en perte de gras. Même si ce n'est pas ma technique préférée, elle a un gros avantage : la majorité des gens vont avoir des résultats en adoptant cette diète. La raison est simple : la très grande majorité des gens mangent beaucoup de glucides de piètre qualité pendant des années. La majorité des clients arrivent en bureau et ont une alimentation composée d'à peu près 70-80% en glucides, et le ¾ sont des aliments qui devrait être consommé qu'en de rare occasion (pain, pâte, etc.). Quand on parle de bas en glucides, on parle de 20-25% de glucides, ce qui est vraiment plus bas que 70-80%. En réduisant les glucides comme ça, on augmente la sensibilité à l'insuline, on réduit l'inflammation, on diminue le gras (surtout abdominale), et plus encore.

Par contre, il ne faut pas associer perte de poids avec perte de gras avec cette diète. En effet, les gens ont souvent des résultats rapides avec cette diète puisque, en diminuant les glucides, il y a une diminution de l'inflammation et de la rétention d'eau. Lorsque l'inflammation et la rétention a diminué, les résultats viennent moins rapidement et c'est là qu'il faut adapter.

Bas en gras (low fat) - La diète basse en gras est selon moi celle qui vaut le moins la peine d'être utilisée, sauf en prise de masse. Cette diète est basée sur la fausse science des années 70 qui disaient que le gras est mauvais pour la santé, et même que manger du gras faisait prendre du gras. Fait intéressant, depuis l'adaptation générale de cette diète par les Nord-Américains le nombre de personnes obèses a presque doublé.

Un des seuls moments où il est bénéfique d'utiliser cette diète est lors d'une phase de prise de masse où les glucides sont très élevés. La raison est simple, lorsqu'on mange un repas avec des glucides et du gras, les transporteurs de gras ont plus tendance à emmener les glucides vers le gras que vers les muscles. Une façon de garder les gras haut même lorsque les glucides sont haut été simplement de les manger à des repas différents.

High carbs – Cette diète sera utile dans 2 cas très spécifiques : pour les gens en prise de masse et les gens qui font des sports d'endurance. Pour la prise de masse, il faut un maximum de matériaux. Les glucides sont le macro préférée du corps lorsqu'il est question de prise de masse et de récupération. De plus, comme mentionné plus tôt, manger des glucides relâche plus d'insuline que les autres macros, ce qui favorise la prise de masse.

On veut une diète haute en glucides pour les gens qui font des sports d'endurance, puisque les glucides sont la source d'énergie préférée du corps, et seront facilement utilisés par le corps pour la production d'énergie.

Cyclage des glucides

Cette méthode consiste à faire des journées basses en glucides et d'autres journées hautes en glucide.

La méthode de cyclage des glucides est selon moi (et selon nous) la meilleure à utiliser, autant pour la perte de gras et la prise de masse (prise de masse sans prise de gras). Cette méthode permet une meilleure gestion hormonale, d'empêcher une prise de gras et d'empêcher l'adaptation du métabolisme. Il est possible de faire entre 1 et 4 journées hautes en glucides, dépendant du métabolisme, de la gestion de l'insuline, etc. Les journées hautes en glucides devraient être mises idéalement en même temps que les journées d'entraînement, puisque la demande d'énergie est plus haute.

Passons maintenant aux suppléments alimentaires ...

Suppléments

Dans le monde de l'entraînement et de la santé, la prise de suppléments alimentaires est devenue chose commune, et c'est même de plus en plus conseillé. Il existe des centaines de suppléments différents, et autant de compagnie qui proclame que leurs suppléments sont les meilleurs sur le marché. Comme s'y retrouver, et qui croire? Certains suppléments sont essentiels, certains sont utiles, certains sont une perte d'argent, ou presque. Je vais vous parler de quelques suppléments, qui sont dans les plus populaires.

Protéine en poudre

La protéine en poudre est tout sauf une nécessité, mais elle est grandement utile chez la plupart des gens. La protéine en poudre (whey, iso, bœuf, végétale) est souvent utilisée après l'entraînement pour refaire la synthèse des protéines rapidement, soit en collation pour avoir quelque chose de rapide ou une source élevée en protéine.

Si l'apport protéiné du client est assez élevé, pas besoin de s'acheter de la protéine en poudre; mais si l'apport est trop bas une scoop de protéine de 25g aide à se rendre à notre quantité finale.

Les qualités de protéines sont : whey, whey isolate, isolate hydrolysé. La whey est la forme de base. Elle est une protéine de petit-lait et contient généralement un peu de sucre (2-5g) et un peu de gras (1-3g). La whey isolate, ou juste isolate, est une forme plus pure. Elle crée moins d'inflammation pour les gens ayant une sensibilité au lactose et contient moins de gras et sucre (0-3g). L'isolate hydrolysé est la forme la plus pure. C'est un type de protéine "pré-métabolisé", ce qui veut dire que l'assimilation se fait encore plus facilement et qu'on n'en perd pas (ou peu) lors de la digestion et l'assimilation.



Un shake de protéine devrait contenir maximum 25-30g de protéine; la raison est simple, comme vu plus haut dans la section protéine, l'être humain peut assimiler à peu près 40g de protéine en 30 minutes. Donc, prendre un shake de 2 scoops (50g de protéine) et le boire très rapidement (30 secondes - 1 minute) ne résulte qu'à une perte de plus de la moitié de la protéine prise. En d'autres mots, c'est exactement comme jeter la moitié d'un pot de protéine dans les toilettes.

Finalement, un shake de protéine devrait toujours être bu en 10-15 minutes, puisque le boire trop rapidement empêche une bonne assimilation de la protéine; et encore une fois, il y a perte dans la toilette.

BCAA

Le BCAA est probablement le supplément le plus consommé en entraînement. Par contre, la plupart des gens qui le consomment ne savent pas exactement ce que c'est. Les BCAA sont généralement composés de 3 acides aminés non essentiels, la Leucine, l'isoleucine et la valine. Ce qui fonctionne avec ce supplément est l'activation de l'enzyme mTor par la leucine (enzyme mTor = enzyme dans le processus de création de masse). Pris en quantité suffisante, ce supplément aide un peu à la construction musculaire, l'énergie et la récupération. Par contre, la majorité des études faites sur la leucine utilise en fait des suppléments de whey qui contiennent de la leucine. Donc, le dosage optimal n'a pas encore été découvert. Ce serait entre 2 et 5g, et les bcaa contiennent généralement entre 2 et 4g.

Par contre, les études sont mitigées quant à l'efficacité de ce produit. Si vous prenez de la protéine en poudre, vous avez probablement des BCAA à l'intérieur. Personnellement, il n'est même pas dans mon top 15 de suppléments à acheter. Les BCAA n'aident pas beaucoup à reconstruire le muscle, et prise en quantité trop élevée peut emmener à des problèmes de santé, comme la dépression, l'inflammation, la résistance à l'insuline et même le cancer.

Oméga 3

Ce supplément rentre dans la catégorie des essentiels quand il est question d'une santé optimale. Le ratio d'oméga 6 et oméga 3 dans le corps devrait être de 4:1, il est généralement 28:1, puisque la majorité des aliments contiennent de l'oméga 6 (qui est très inflammatoire et nocif pour la santé) et très peu d'oméga 3 (qui est un anti-inflammatoire). L'oméga 3 fait vraiment 1001 choses dans le corps, autant au niveau des transports hormonaux qu'à la descente d'inflammation qu'à la récupération. Plus d'oméga 3 veut dire meilleure santé et atteinte de l'objectif plus facilement.

Pour moi, si vous aviez un seul supplément à prendre pour être plus en santé ce serait celui-ci.

La dose recommandée est entre 4 et 10g par jour.

Magnésium

Le magnésium participe dans 300 réactions chimiques dans le corps, autant au niveau de la digestion, la construction musculaire, la désintox, la gestion de stress, etc. Comme il n'y en a presque plus dans la nourriture, une prise de magnésium régulière est extrêmement bénéfique.

Il y a plusieurs sortes de magnésium, les principales vendues sont : citrate (qui est le plus doux au niveau des intestins, j'aime l'utiliser pour les gens qui sont constipés), glycinate (et bi-glycinate, aide principalement à la détente du système nerveux, donc de la récupération), malate (aide à la détente musculaire, l'énergie et la désintox) et oxyde de magnésium (une sorte qui ne vaut rien, puisqu'elle est assimilée à moins de 5%). La dose recommandée est entre 2 à 8 capsules par jour.

Créatine

La créatine est le meilleur supplément pour la prise de masse et de force, point final. Dans notre corps, la créatine est notre 2e source d'énergie (l'ATP nous donne de l'énergie de 5 à 10 secondes, par la suite la créatine nous donne un 10-15 secondes d'énergie). Une prise de créatine en supplément emmène de l'eau à notre muscle, ce qui explique la rétention d'eau créée par le produit. Donc, ce supplément garde notre muscle hydraté, augmente notre force, notre potentiel d'hypertrophie et notre endurance jusqu'à un certain point (inutile dans les efforts de 12 minutes et plus).

La créatine monohydrate est la sorte de base, et est le supplément le plus étudié sur le marché. Toutes les autres sortes sont des dérivés de la monohydrate, et leurs supériorités n'ont pas encore été démontrées. Donc, rester avec de la monohydrate reste un choix logique. Lorsqu'on commence à prendre de la créatine, il faut faire une phase de loadage. Pour les hommes, 20g par jour pendant 5-7 jours et 5g par la suite. Pour les femmes, divisées par 2. Il faut prendre de grande quantité puisqu'on veut saturer les muscles, et qu'on perd à peu près 40% de la créatine prise dans la journée qu'on la prend. Il n'y a pas nécessairement de meilleurs moments pour la prendre, mais après l'entraînement serait un moment plus propice, puisque les muscles sont plus à même de bien transporter et entreposer la créatine. Également, la prise de créatine devrait idéalement être prise avec des glucides, puisque le transport se fait plus facilement.

Glutamine

La glutamine est un acide aminée qui aide principalement la digestion. Plus précisément, il aide à garder un taux optimal d'acidité dans l'estomac (le pH), aide au fonctionnement du système immunitaire, aide au maintien de l'intégrité de la paroi intestinale, etc. Cet acide aminé joue aussi un rôle dans la récupération en aidant à la synthèse des protéines. L'exercice physique modéré aide à monter le taux sanguin de glutamine et les gros stress descendent le taux sanguin.

La glutamine n'est pas un acide aminé essentiel, mais une prise de 5 à 10g par jour aidera à la santé et la récupération. Des doses extrêmes de 40g d'un coup peuvent être prise pour aider à combattre un virus ou autre problème (40g est le maximum que le corps peut assimiler en 1h). Ce supplément peut être pris n'importe quand dans la journée, mais les meilleurs moments seraient au levé à jeun, après l'entraînement et/ou avant le coucher.

Probiotique

Un supplément de probiotique est un supplément de bactérie (se référer à la section Microbiote plus haut). Le but d'un supplément en probiotique est d'augmenter la quantité de bonnes bactéries dans le corps. Les suppléments contiennent en générales quelques milliards de bactéries (ils varient entre 2 et 150 milliards). Un supplément qui contient entre 5 et 10 milliards de bactéries est en général une bonne quantité. Il y a 2 choses importantes avec ce supplément : varier la source de probiotique (pour avoir des sources de bactéries différentes) et se demander si c'est le bon supplément à prendre; en effet, il est souvent plus judicieux d'augmenter les prébiotiques et les fibres (sources alimentaires de nos bactéries) que d'augmenter le nombre de bactéries. Si notre microbiome est malade, il vaut mieux le rendre plus en santé que d'augmenter le nombre de bactéries qui deviendront malades à leur tour.

Finalement, une prise de probiotique (mélanger à des prébiotiques et fibres bien sûr) est excellente (voir même essentiel) après la prise d'antibiotique. Lorsque le traitement d'antibiotique est terminé, la majorité de nos bactéries (bonnes et mauvaises) ont été éliminées. Comme vu dans la section Microbiote, nos bonnes bactéries sont essentielles à notre santé et notre survie. Aider notre microbiote à récupérer plus vite et plus facilement est une priorité.

Pré-workout

Le supplément le plus acheté et le plus utilisé par les gars. Les pré-workouts sont un mélange (en général) de caféine (pour l'énergie et la concentration), de béta-alanine (pour l'endurance), de citrulline ou d'arginine (pour la pump), de créatine (pour l'énergie et la force) et d'autres ingrédients pour augmenter un de ces aspects ou l'assimilation de ces ingrédients.

Le gros problème avec les pré-workouts est que l'augmentation des performances est significative, donc la majorité des gens deviennent rapidement accros à ce produit et on de la difficulté à ne pas en prendre avant de s'entraîner. Plus on en prend, plus on crée une résistance à la caféine, plus on doit en prendre plus parce que le produit devient moins efficace, on en cherche un plus fort, et la roue tourne! Pour éviter cette accoutumance, il est essentiel de ne pas toujours en prendre, et de ne pas avoir à augmenter la dose. Dès que le besoin est là, c'est le signe qu'il faut diminuer ou arrêter.

Fait intéressant, comme j'en parle dans la formation d'entraînement, une des façons de faire de l'hypertrophie est d'avoir une plus grosse pump musculaire. La caféine a un effet de vasoconstriction, donc diminue la pump. Donc, prendre beaucoup de pré-workouts pourrait diminuer les gains musculaires malgré l'augmentation des performances. Pour aider à la pump, il y a l'option de prendre un pré-workout de pump. Ce type de pré-workout contient généralement aucune caféine; il contient des ingrédients comme de la citrulline, de l'arginine, de la beta-alanine, parfois d'autres ingrédients comme de l'agmatine, du glycérol, etc.



FORMATION ENTRAÎNEMENT NIVEAU I

www.MaBusinessWeb.com





L'entraînement, c'est pour développer une qualité musculaire : force, hypertrophie ou endurance; ce n'est pas pour perdre du poids. Oui, il y a une façon d'aider à la perte de poids en entraînement, mais le focus principal doit être mit sur développer une qualité musculaire.

Pour développer une qualité, vous devez créer une adaptation, un traumatisme. Votre entraînement était tellement dur que votre corps se renforce pour ne jamais revivre ce même trauma.

« On ne s'entraîne pas pour se détruire, on s'entraîne pour s'adapter ».

Il est impératif de s'entraîner dans l'inconfort, il ne faut jamais s'entraîner dans la douleur. L'inconfort va créer la demande d'adaptation au corps, la douleur ne fait qu'augmenter les risques de blessures et prolonger le temps de récupération. Les muscles devraient être retravaillé après 3 à 4 jours de récupération, à un moment où ils ne sont plus ou presque plus endoloris.

Avant de commencer à parler des qualités musculaires, je vais vous parler du tempo. Le tempo est un paramètre d'entraînement qui, selon moi, est le plus important. C'est principalement le tempo qui va déterminer quelle qualité musculaire vous allez travailler. Le tempo, c'est 4 chiffres (exemple 4-0-1-0). Le premier chiffre est l'excentrique (la descente, quand on retient la charge, quand le muscle s'étire), le 2e chiffre est s'il y a une pause isométrique après la descente, le 3e chiffre est le concentrique (quand on monte la charge, quand on contracte le muscle), le 4e chiffre est s'il y a une pause isométrique après la montée.

L'ENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION, C'EST POUR CEUX QUI VEULENT DES RÉSULTATS

LES QUALITÉS MUSCULAIRES :

FORCE, HYPERTROPHIE, ENDURANCE.

Force : En règle générale, on développe la force entre 2 et 20 secondes sous tension. On peut la prolonger jusqu'à 40 secondes sous tension, dépendant de l'individu. En termes de répétitions, ça signifie entre 1 et 5 répétitions, ça peut aller jusqu'à 8 répétitions, dépendant de plusieurs facteurs comme le temps sous tension, les neurotransmetteurs, la génétique, etc.

Lorsqu'on fait des entraînements en force, on appelle ça des entraînements en intensité.

Intensité : c'est plus tu te rapproches de ton 1RM (répétition maximale). Plus le poids soulevé est proche du 1RM, plus il y aura une demande de génération de force. Donc non, faire un entraînement « intense » ne signifie pas faire des circuits ou du cardio. Ce type d'entraînement fait référence au « volume » et non à l'intensité.

Un entraînement en force est caractérisé par des charges très lourdes pour l'individu et des temps de repos élevés. Pourquoi des temps de repos élevés? Quand tu lèves lourds, c'est surtout ton système nerveux qui est impliqué, moins ton système musculaire. Donc, tu dois prendre du temps entre chaque série pour que ton système nerveux récupère et soit prêt à émettre de nouveau de la force. De plus, on utilise principalement notre créatine dans notre corps pour soulever des charges lourdes. Ça prend en moyenne 2m30 pour que notre taux de créatine redevienne élevé, ce qui signifie que ça prend au moins 2min30 de repos avant que notre force revienne proche d'optimale. Lorsqu'il est question de soulever son 1RM ou son 2RM, une pause de 5-6 minutes est optimale.

Pour augmenter la force : soulever lourd. Il faut créer une demande d'adaptation par notre système nerveux, et c'est seulement possible en soulevant une charge très lourde pour nous. Théoriquement, si tu fais bien tes entraînements de force, tu devrais être 2% plus fort à ton prochain entraînement pour ce même lift (entre 2.5 et 5 livres de plus). Ce chiffre peut, bien sûr, être différent pour chaque individu, mais c'est un but à viser.

La force est la mère de toutes les qualités. Soulever plus lourd devrait être l'objectif de chacun, même si ce n'est pas l'emphase principale. En effet, un individu serait plus performant à faire 20 répétitions au squat si son 1RM de squat est très élevé. Donc, même chez les athlètes d'endurance il devrait y avoir des phases d'entraînement en force.

Finalement, apprendre à bien activer son système nerveux est impératif pour les résultats. Plus on active le système nerveux, plus on peut recruter des muscles, plus on peut avoir des résultats. Chiffre intéressant, quelqu'un d'avancé peut recruter jusqu'à 70% de ses muscles et un début peut recruter aussi peu que 7% de ses muscles; de là pourquoi un programme très simple peut être difficile pour un athlète avancé et facile pour un débutant. Également, en règle générale, une femme a un moins bon recrutement musculaire qu'un homme, de là une des raisons pourquoi elles ont généralement moins besoin de temps de repos qu'un homme.

Hypertrophie : L'hypertrophie, c'est la prise de masse musculaire. Le temps sous tension pour la prise de masse est entre 40 et 70 secondes, ce qui équivaut entre 6 à 12 répétitions. Par contre, tout le monde réagit différemment en ce qui a trait à la prise de masse. Donc, quelqu'un peut prendre de la masse en faisant des 1 répétition et quelqu'un d'autre en faisant des 30 répétitions. L'important à se rappeler avec ce principe : si tu veux prendre de la masse ou que ton client prenne de la masse, varie le plus possible tes répétitions.

Il y a 2 types d'hypertrophie : l'hypertrophie myofibrillaire et l'hypertrophie sarcoplasmique.



Myofibrillaire : c'est l'augmentation du nombre de fibres que vous avez dans votre muscle. Plus vous avez de fibres musculaires, plus vos muscles ont un look volumineux. Principale façon de faire cette hypertrophie : surcharge musculaire. En bref, créer beaucoup de microdéchirures sur vos muscles. Pour ça : soulever « lourd » et garder une tension maximale sur le muscle, surtout grâce aux excentriques (partie de la descente dans le mouvement). En général, 6 à 10 répétitions pour ce type d'hypertrophie, un peu plus de répétitions si le temps sous tension est plus bas.

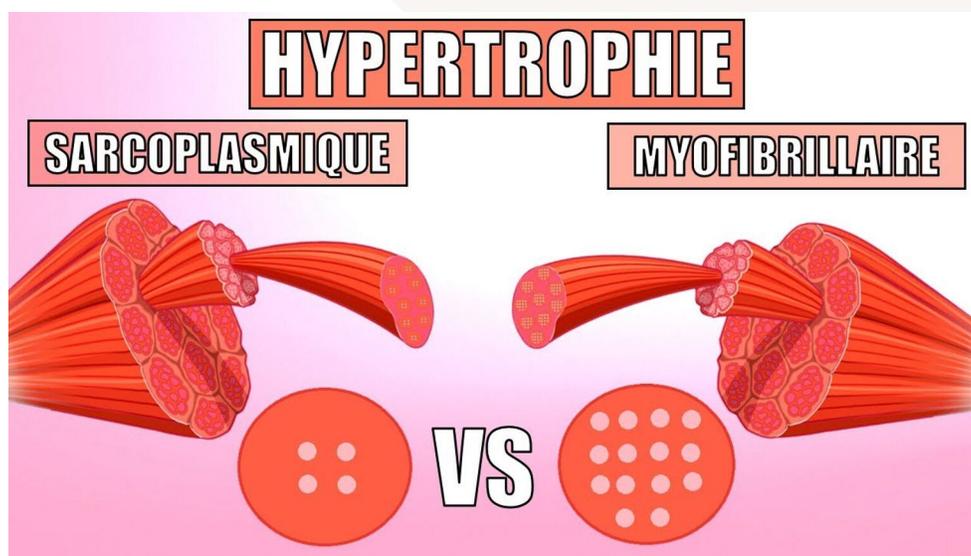
Sarcoplasmique : le sarcoplasme est un liquide qui entoure vos myofibrilles. C'est également une source d'énergie. Pour ce type d'hypertrophie, vous devez vider cette source d'énergie, et votre corps va augmenter ses réserves d'énergies (le volume du liquide) pour éviter de manquer d'énergie la prochaine fois. Vous pouvez vous imaginer une ballonne d'eau. Ma ballonne a un certain volume, je vide complètement l'eau, et le corps remet toute l'eau dedans, et un peu plus. Ce type d'hypertrophie va être dans les 10-30 répétitions. C'est une hypertrophie qu'on pourrait aussi qualifier d'hypertrophie de « pump ».

Même si augmenter la pump est très utile dans l'hypertrophie, il ne faut pas compter sur cette méthode exclusivement. Lorsque vous êtes « désentraîner » (plusieurs semaines sans entraînement), vous perdrez cette pump en premier. Cependant, avec l'hypertrophie myofibrillaire, en plus d'augmenter le nombre de fibres musculaires, vous augmentez le nombre de noyaux dans les cellules de vos muscles. Ces noyaux ne disparaissent jamais; ils restent pour toujours dans vos muscles. Donc, même si vous passez plusieurs années sans vous entraîner, vous avez le potentiel de revenir à votre shape précédente, entre autres grâce à ces noyaux.

Pour la prise de masse, l'important est de varier un maximum ce que vous faites, tout en faisant bien sûr des exercices logiques avec des ordres logiques. Exemple : vous pouvez autant faire de l'hypertrophie avec 1 exercice de 6 répétitions avec 2 minutes de pauses qu'avec un circuit de 3-4 exercices sans pause. Comme le but principal est l'adaptation, varier le plus possible ce que vous faites demandera au corps de s'adapter à plusieurs types d'entraînement et de mouvement.

Attention : varier ne veut pas nécessairement dire de faire une chose différente à chaque entraînement! Progresser sur un exercice est autant important que varier l'exercice. Si vous ne progressez jamais, les charges ou l'exécution ne seront jamais optimales sur l'exercice, ce qui ralentira les résultats (on peut penser au sport du CrossFit, où l'entraînement change tous les jours et, malgré cela, à peu près le 2/3 des gens n'ont pas vraiment de « shape »).

Pour l'hypertrophie, respecter cette formule : Tension musculaire + stress métabolique + dommage musculaire = gains musculaires! La majorité des gens dans le gym n'ont même pas 50% de résultats pour une raison très simple : leur formule est dommage musculaire (lève lourd) + stress métabolique (maximum de répétition) + peu ou pas de tension musculaire (aucun tempo ou enlignement optimal des muscles).



Endurance : L'endurance, c'est la capacité à faire un effort pendant un long laps de temps. On peut autant parler de force endurance (soulever une charge lourde pendant longtemps), endurance musculaire (faire beaucoup de répétitions) ou à l'endurance cardiovasculaire (faire un effort pendant plusieurs minutes sans prendre de repos). Puisqu'il y a plusieurs façons de travailler l'endurance, la meilleure façon de la développer est de changer le type de stress qu'on émet sur le corps : travailler en superset, triset, giantset, avec des repos actifs (cardio pendant la pause), faire des sprints, du cardio longue distance, etc.

On travaille l'endurance dans 2 filières énergétiques principales : aérobie (présence d'oxygène) et anaérobie (pas d'oxygène). Le système anaérobie sera principalement utilisé lors de courts efforts intenses (exemple sprint ou lever de charge lourde) et le système aérobie sera principalement utilisé lors d'efforts continus (exemple marathon).

Revenons un peu au tempo. Pourquoi c'est un paramètre aussi important est que le tempo détermine les résultats, puisqu'il détermine le temps sous tension. Prenons l'exemple sur 5 répétitions. La plupart des gens pensent que faire 5 répétitions c'est pour faire de la force, mais ce n'est pas nécessairement vrai!

5 répétitions en 1-0-1-0, c'est 10 secondes sous tension, alors c'est de la force.

5 répétitions en 6-1-1-0, c'est de l'hypertrophie vu que c'est 40 secondes sous tension

5 répétitions en 6-2-6-2, c'est 80 secondes sous tension, on fait de l'endurance!

Les Muscles

- Fibres musculaires -

Les muscles sont composés de 3 types de fibre : fibre blanche, fibre rouge et fibre rose.

Fibre rouge (lente, type 1) : C'est une fibre musculaire à contraction lente, peu puissante au niveau de la contraction, mais très endurante (marathoniens) (système énergétique = aérobique lactique). Fibre rouge = présence de sang.

Fibre Blanche (rapide, type 2B) : C'est une fibre musculaire très puissante, très rapide au niveau de la contraction, mais très peu endurante et qui produit de l'acide lactique (sprinteur en course) (système énergétique = anaérobique). Fibre blanche : pas de présence de sang.

Fibre Rose (rapide, type 2A) : C'est une fibre assez rapide, puissante, résistante à la fatigue, mais moins que la fibre rouge (nage du 400m) (système énergétique = anaérobique lactique).
Fibre rose : petite présence de sang.

Fibres musculaires à contraction	Lente	Rapide	
Type	I	II _a	II _b
Vascularisation	Très riche	Riche	Faible
Potentiel d'utiliser l'oxygène	Très élevé	Élevé	Faible
Contenu en graisses	Très riche	Intermédiaire	Faible
Résistance à la fatigue	Très élevée	Élevée	Faible
Recrutement au cours des exercices	Long et modéré	Long et intense ou modéré	Bref et intense

La dominance des fibres musculaires dans nos muscles dictera si on est mieux de travailler en basses répétitions ou en hautes répétitions. Il y a un concept important à comprendre : beaucoup de choses peuvent influencer notre dominance en type de fibre. Principalement, notre génétique. Par génétique, je veux autant dire celle avec laquelle vous êtes nés que celle que vous vous êtes créée. Exemple, quelqu'un est né pour être extrêmement fort, mais peu endurant, mais ensuite fait des sports d'endurance pendant plusieurs années, il va changer son pourcentage de fibres musculaires.

Exemple : né avec une génétique de 80% de fibre rapide dans le quadriceps, 15 ans de soccer peut diminuer ça à 40-60%, et le muscle devient principalement dominant en fibres lentes.

Haut du corps

Dos : La région du dos est celle où il y a le plus de muscles et où les fonctions musculaires sont les plus variées. On peut les séparer en 3 régions. Lat, haut du dos et bas du dos (lombaires)

Lat (grand dorsal) : muscle principalement composé de fibres lentes (rouge). Ce muscle répond beaucoup plus au volume qu'à la force. Par contre, comme tous les muscles, il est important de le faire travailler de toutes les façons, même en basse répétition. Une bonne façon de le faire est de mettre un tempo plus lent ou bien avec des secondes de contraction isométrique pour augmenter le temps sous tension du muscle.

Le Grand dorsal a 6 fonctions : abaissement de la scapula, rétraction de la scapula (sauf en cas exceptionnel dû à la génétique), rotation interne humérus (épaule), abduction, extension et inclinaison latérale du tronc.

Lumbar triangle

Malgré le fait que c'est un muscle qui supporte un gros volume, c'est un muscle que je ne conseille personnellement pas un gros volume. La raison est simple, le fait que le muscle s'attache sur le devant de l'humérus augmente la rotation interne de l'épaule, qui est une position déjà exagérée lors de l'entraînement puisque beaucoup de mouvements travaillent la rotation interne, et que c'est la position la plus dangereuse pour l'épaule. Je suggère donc des répétitions plus légères où on accentue la phase de contraction isométrique à la fin du mouvement. Également, des mouvements qui vont étirer le lat pour éviter d'avoir des tensions créées dans l'épaule, qui peuvent résulter à une blessure (ce qui est assez courant dans le monde de l'entraînement).

Pour finir, le lat prend une énorme superficie du corps, il part des hanches et se rend aux épaules en passant proche de la colonne. Il est utile pour la stabilité dans tous les lifts (squat, deadlift, press) et donne la forme en V du dos (effet visuel de largeur).

Haut du dos : La région du haut du dos est la plus diversifiée. Il y a les 3 trapèzes (supérieur, médian et inférieur), les muscles rotateurs (infra-épineux, supra-épineux, petit rond et sous-scapulaires) et j'ajouterais également le deltoïde postérieur dans les muscles rotateurs. Il y a également le grand rond et les rhomboïdes. La majorité des fonctions des muscles du haut du dos sont reliées à la scapula (les omoplates) : soit en élévation, en rotation externe ou en abaissement. Les fibres de ces muscles sont mixtes; c'est donc la génétique et le type d'entraînement qui va déterminer le pourcentage de fibres.

Au niveau santé du corps et performance, la région du haut du dos est selon moi la plus importante à travailler. Plus ces muscles seront forts et endurants, plus votre posture sera naturellement droite, plus vous serez stable et fort lors de tous vos exercices et plus vous éviterez les blessures.

En ratio, vous devriez faire 2 à 3x plus de haut du dos que de lats et même de pecs. Un gros point important à retenir en entraînement est : de ne pas se blesser. Même s'il est plus esthétique de travailler beaucoup vos lats, vous augmentez du même coup les problèmes de posture et ultimement les blessures. N'oubliez pas : le but est de progresser en entraînement; si vous vous blessez, vous ralentissez considérablement votre progression.

Lombaires : la dernière région est le bas du dos, qu'on appelle les lombaires, ou bien les muscles érecteurs du rachis (de la colonne vertébrale). Ce sont des muscles pour la plupart profonds qui s'occupent de la stabilité au niveau de la colonne vertébrale. Cette région est composée du carré des lombes, du multifides, l'interépineux, le semi-épineux, le dentelé, l'iliocostal, etc. Il y a d'autres muscles profonds au niveau des côtes, mais le plus important à retenir est le nom lombaires.

Ces muscles sont principalement des fibres lentes. Toutefois, je considère important de les travailler parfois avec du poids plus lourd, puisque ces muscles seront très sollicités lors de gros mouvement comme le squat, deadlift et overhead press. En plus d'aider à la stabilité des muscles et de la colonne vertébrale, travailler fréquemment vos lombaires évitera bon nombre de blessures ou d'inconforts.

Pectoraux : Les pectoraux sont majoritairement composés de fibres rapides. Par contre, il est intéressant de constater que les fibres deviennent de plus en plus lentes plus on se rapproche de l'attache du pectoral dans l'épaule. Ce que ça veut dire? Plus la prise est large lors d'un press, plus les répétitions devraient être élevés, et vice versa.

Les pectoraux se séparent en 2 parties : la partie claviculaire et la partie sternale.

Les pecs ont 2 fonctions : la flexion transversale de l'épaule et la rotation interne. Toutefois, ces fonctions ne seront pas bien faites si l'épaule est déjà en rotation interne. Il est donc essentiel de garder une rétraction scapulaire lorsqu'on entraîne les pectoraux. Ce n'est pas un secret que la plupart des gars adorent entraîner leurs pectoraux, très souvent au détriment de leurs dos. C'est l'erreur la plus commune, et une de celle qui coûte le plus cher! Prioriser les pecs au lieu du dos emmène plusieurs conséquences : rotation interne des épaules (ultimement inconfort et blessure), plateau rapide de la force (c'est le dos qui retient/stabilise principalement la charge lors d'un bench) et, on va se le dire, un gars avec des gros pecs mais pas de dos est une des choses les moins esthétiques jamais vues en entraînement.



Épaules : Les épaules ont 3 faisceaux : antérieur, médian et postérieur. Ces muscles sont composés en principales de fibres lentes. En plus des 3 muscles de l'épaules, il y a plusieurs muscles qui s'attachent proche de l'humérus (trapèze supérieur, pectoraux, biceps, triceps, les muscles rotateurs du dos, etc.). Également, l'humérus est l'articulation la plus « faible » du corps, dans le sens que c'est la moins stable et la plus facile à blesser (comme nous le voyons depuis tanto, énormément de mouvement cause de la rotation interne de l'humérus et peu cause de la rotation externe).

Pour comment l'entraîner, malgré des petites phases avec des poids plus lourds pour développer la force, il faut majoritairement la travailler avec des hautes répétitions, et garder un ratio élevé de deltoïde postérieur, ensuite deltoïde médian et ensuite deltoïde antérieur. Le devant de l'épaule (le deltoïde antérieur) est un muscle qui est secondaire dans énormément de mouvement (press au pec, flexion des biceps, tirade pour les lats, etc.). Étant déjà énormément travaillé, mettre plus de stress peut souvent causer plus de problèmes de postures et de blessures qu'autre chose; c'est pourquoi il est important de mettre beaucoup d'emphase sur les 2 autres faisceaux (postérieur et médian).

Au niveau du ratio, je conseille maximum 2 exercices de deltoïdes antérieurs par programme (un lift principal comme un overhead press et un lift secondaire comme un upright row ou un latéral raise). Bien sûr, ce ratio sera plus élevé si la personne va faire une compétition de bodybuilding et doit avoir plus de deltoïdes antérieurs à cause de la partie esthétique.

Bras

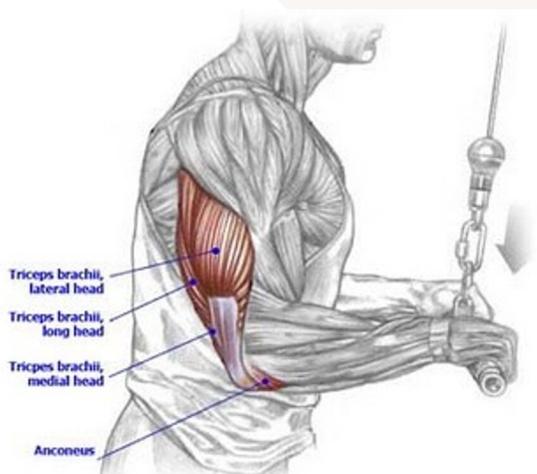
Biceps : Le Biceps est presque 50/50 au niveau des fibres, il est donc important de le travailler avec des mouvements autant lourds que légers. Cependant, il faut faire attention aux articulations (poignets, coudes). Pour ce muscle, faites du travail indirect lourd (ex. : chin up et bb row) et du travail direct plus léger (curl).

Le Biceps a 3 fonctions : supination de l'avant-bras, flexion du coude et élévation de l'épaule. Pour cette dernière fonction, le biceps fera l'élévation de l'épaule seulement s'il est déjà engagé, donc après avoir fait une flexion du coude. Pour travailler optimalement le biceps, il y a trois façons : changer la courbe de force (le moment où le mouvement est le plus difficile), changer l'accessoire (dumbells, barre ou poulie) et changer la position du coude par rapport au corps.

Également, il a 3 prises différentes à utiliser : la prise supination, qui est celle qui recrute le plus les biceps, et la prise neutre et pronation, qui sont 2 prises qui travaillent plus le brachial antérieur (intérieur du biceps) et le brachio-radial (muscle de l'avant-bras, avant connu sous le nom de long supinateur)

Triceps : Le Triceps a un peu plus de fibres lentes que rapides. Il rentre quand même dans les mêmes principes que le Biceps : faire attention aux articulations, travail lourd indirect, travail direct plus léger.

Le Triceps a 2 fonctions : extension de l'épaule et extension du coude. Lorsque le Triceps est à son plus contracté, le Biceps (muscle contraire) est à son plus étiré, et vice-versa. Le plus important pour travailler optimalement le Triceps : changer la position du coude par rapport au corps. Changer la direction des mains ne change absolument rien. Bien sûr, comme dans tous les autres mouvements, changer les accessoires, la courbe de force, etc.



Tronc

Les abdos sont composés de 4 muscles : le grand droit de l'abdomen, le muscle transverse de l'abdomen, l'oblique externe et l'oblique interne.

Grand droit : c'est le muscle principal et le plus apparent. Il part de l'os du sternum et fini à l'os du pubis. Puisque les grands droits sont travaillés principalement en endurance (nous garder droit et solide tout au long de la journée), le meilleur moyen de les développer est de faire de basses répétitions avec des charges lourdes, en faisant une flexion du tronc.

Obliques internes et externe : ces muscles se travaillent en flexion du tronc et en rotation latérale.

Transverse : c'est le muscle profond des abdos. Il s'occupe principalement de la stabilité (le core) et de la respiration. Ce muscle est relié à avoir un ventre plat.

Bas du corps

Quadriceps : Le Quad est composé de 4 muscles : droit fémoral (la plus grosse partie du quad), vaste interne (aussi appelé vaste médial), vaste externe (aussi appelé vaste latéral) et vaste intermédiaire (qui est un muscle plus profond, proche du droit fémoral, plus vers l'extérieur). Le quad commence à la hanche et fini au genou (un peu en dessous).

Le Quad est à 50/50 pour les fibres musculaires, et travail aussi bien en force qu'en endurance. Il faut les travailler autant en très lourd (squat) qu'en plus léger (leg extension).

Il y a 3 fonctions aux muscles : flexion du genou, flexion de la cuisse et antéversion du bassin. Le mouvement principal du quad se fait en flexion du genou, autant au leg extension qu'au squat. Pour un recrutement musculaire optimal, il faut faire le mouvement le plus complet possible (le vaste interne se travaille principalement dans les 15 premiers degrés et les 15 derniers degrés).

Même s'il ne fait pas partie directe du Quad, je vais parler un peu du psoas (muscle qui est attaché sur le quad et sur la hanche. La majorité des gens ne peuvent pas faire de squat (ou ses variantes) optimalement à cause du muscle psoas qui est trop tendu (conséquence directe de notre mode de vie qui n'a jamais été aussi sédentaire/assis). C'est l'un des avantages majeurs du split squat : il étire le psoas tout le long du mouvement tout en contractant le fessier (muscle opposé au psoas), ce qui permet un gros gain d'amplitude de mouvement; et ultimement un squat plus facile et optimal.

Ischio-jambiers : L'ischio-jambier est composé de 4 muscles, divisés en 2 groupes : le biceps fémoral (2 muscles), le semi-tendineux et semi-membraneux.

Il y a 2 façons de travailler les ischios : flexion du genou et extension de la hanche.

La flexion du genou (leg curl) devrait être travaillé principalement en courtes répétitions (max 6 reps) et l'extension de la hanche en plus haute répétition (12-15 reps). Comme partout, faire des phases dans les autres spectrums de répétitions (haute pour flexion et basse pour extension) est idéal pour développer optimalement ces muscles. Par contre, j'ai plus tendance à jouer avec les tempos lorsque je veux jouer dans les autres spectrums (exemple pour le leg curl, laisser 6 répétitions, mais mettre un tempo comme 5-0-1-0 ou l'extension de la hanche 8 répétitions, mais un tempo de 4-2-1-0). Les mouvements principaux seront donc les leg curls et les variantes de deadlift (good morning, romanian deadlift, back extension).

Fessiers : Le fessier est composé de 3 muscles : grand fessier, moyen fessier de petit fessier. Les 3 muscles ont les fibres équilibrées (50/50), mais ils tirent plus vers les fibres lentes.

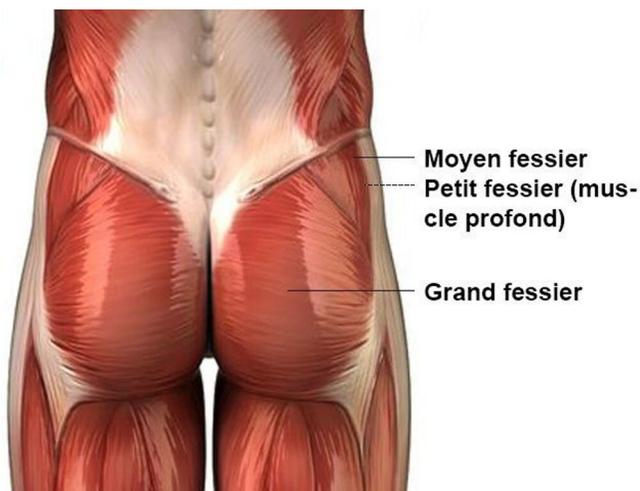
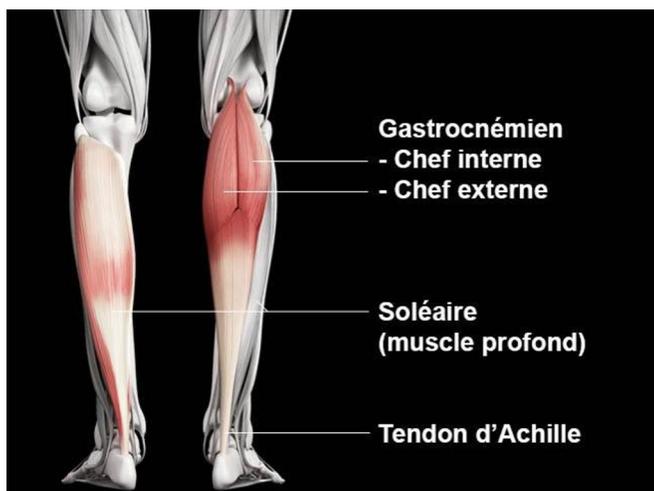
Ses fonctions sont l'extension de la cuisse, la rotation externe et interne de la cuisse et l'abduction. Il y a beaucoup de façons de travailler le fessier, vu son implication dans énormément de mouvement (squat et ses variations, deadlift et ses variations, back extension, etc.) et avec du travail direct (glute bridge, kickback, etc.). Il vaut mieux varier entre tous ces exercices, puisque les 3 faisceaux du fessier se travaillent différemment; même s'ils ont pas mal toutes les fonctions, la contraction n'est pas la même dépendant du mouvement.

Mollets : Le mollet se divise en 2 groupes musculaires : le gastrocnémien (les jumeaux) et le soléaire.

Gastrocnémien : boule dans la partie supérieure du mollet. Sa fonction principale est la flexion plantaire. Ce muscle est composé principalement de fibres rapides.

Soléaire : boule dans le bas du mollet. Sa fonction est aussi la flexion plantaire du pied. Par contre, comme le mollet s'attache au genou, c'est la position du genou qui change le recrutement; lorsque la jambe est droite, c'est le gastrocnémien qui travaille, quand la jambe est à 90 degrés, c'est le soléaire qui est contracté. L'autre différence est que ses fibres sont principalement lentes.

Donc, pour travailler le haut du mollet, jambe droite et peu de répétition. Pour travailler le bas, jambe à 90 degrés et hautes répétitions.



Progression d'exercice

Lorsque vous avez un client devant vous, il est important que vous pensiez court terme et non long terme. Si le but de la personne devant vous est de progresser et s'améliorer, vous devez lui faire des plans avec des progressions d'exercices logiques. Un squat, malgré ce qu'on en dit, est un exercice super avancé. Avant de faire squatter un client, il faut s'assurer que ses muscles soient équilibrés. Exemple, si l'ischio gauche est plus fort que l'ischio droit, l'ischio droit va finir par compenser pour l'ischio gauche lorsque les muscles vont fatigués. À ce moment, il va doublement se fatiguer, la position du corps va changer à cause de la compensation, et il sera impossible de faire autant de répétitions que le corps pourrait. Pire, des muscles qui compensent pour d'autres peuvent endommager les os et mener à des blessures. En voulant faire progresser votre client rapidement au squat, peut-être que votre client va se blesser à cause des compensations de ses muscles, ce qui va arrêter sa progression.

"Ce n'est pas ce que votre client à l'air dans 1 ou 2 mois ni même les charges qu'il soulève, c'est ce que votre client a l'air dans 1 an et les charges qu'il soulève dans 1 an qui importe. Long terme avant court terme!"

Le point de départ de la progression dépendra de plusieurs facteurs (niveau de votre client, ses faiblesses/débalancements, ses blessures, ses buts dans le gym, son équipement s'il s'entraîne à la maison, etc.)

En progression d'exercices, l'utilisation d'exercice unilatéral, surtout au début, est la clé pour progresser optimalement. Avant de faire des squats, il y aura 1001 splits squat de fait. Pourquoi? Le split squat étire le mollet, étire le psoas, travaille les muscles stabilisateurs, les muscles fessiers et recrute encore plus le quad que le squat. En maximisant cet exercice-là, le moment où le client sera prêt à faire un squat, il pourra progresser beaucoup plus vite et beaucoup plus lourd en diminuant ses risques de blessures et de plateau. Et, même pour les gens avancés, faire des phases avec du split squat au lieu du squat retravaillera des faiblesses, en plus de possiblement briser des mauvais « patterns » créés par le squat. En effet, si une personne squat de plus en plus lourd et commence à compenser d'un côté, refaire du travail unilatéral ne lui permettra pas de compenser dans son mouvement et optimisera le recrutement musculaire.

Lorsqu'il est question de progression, il y a une certaine logique derrière l'ordre des exercices. En termes d'équipement, il est plus facile d'utiliser une machine, ensuite une poulie, ensuite un poids libre, ensuite une barre. La raison est simple, on passe d'un circuit fermé (une machine = mouvement de poids A à point B), à semi-fermé (poulie : on passe encore du point A au point B, mais on a plus de liberté pendant le mouvement), à ouvert (poids libre et barre = vous pouvez bouger le poids où vous voulez dans l'espace).

Pour les débutants, utiliser des machines et des poulies leur permettront d'apprendre à contracter un muscle et faire un mouvement simple sans se casser la tête sur la direction que doit prendre le mouvement. Cette facilité leur permettra de bien progresser tout en gardant les risques de blessures bas. Également, je vais rarement mettre une barre à un débutant, je vais plutôt mettre beaucoup d'emphasis sur les dumbbells. La raison est simple : unilatéral. Avec 2 dumbbells, chaque côté force indépendamment de l'autre; avec une barre, il y a trop de risque de surcompensation d'un muscle.

Ensuite, au niveau des prises, il y en a 3 : **Neutre, Supination et Pronation**. La position de main de base sera la neutre, ensuite supination et pour finir pronation. La majorité des exercices respectent cette progression pour les prises de mains.

*Lexique :

DB : Dumbbells / Poids libres

BB : Barbell / Barre à poids

Supination and Pronation



Supination

- Supinator muscle
- Palm facing anteriorly



Pronation

- Pronator teres and Pronator quadratus mm.
- Palm faces posteriorly

10-53

Progression

Quads : Si on met de côté les machines, pour les quads la progression est simple :

Avec poulie - avec dumbbells - avec back BB - avec front BB

Pour les mouvements, les principaux seront les squats et ses variantes (split squat)

Split Squat pied avant surélevé - pieds au sol - pied arrière surélevé

Split Squat - Walking lunges - Squat talons surélevés - Squat talons au sol - Sisi Squat

Ischio : La majorité des exercices d'ischios nécessite une machine. Sinon, il y a aussi avec des élastiques si la personne n'a pas d'équipement, mais la progression reste la même :

Leg curl 1 jambe > Leg curl 2 jambes > Leg curl 2/1

Lying leg curl > leg curl à genou > leg curl debout

Seated good morning > Standing good morning > Romanian deadlift db > Romanian deadlift

Rack pull cuisse > Rack pull genou > Rack Pull tibias > Deadlift

Chaîne postérieure

Superman > 45 degrés back extension > horizontal back extension > Reverse Hyperextension

One leg glute bridge > Glute bridge (2 jambes) > pulley pull through > hip trust

Haut du corps

Dos : Si le client ne sent pas son dos en tirant avec 2 mains, on commence la tirade avec 1 bras à la fois, pour augmenter la concentration du cerveau sur le muscle visé (mind-muscle connection)

Également, dans la majorité des exercices, la progression des mains sera

Prise neutre > prise supination > prise pronation

Kneeling pull down > Lat pull down neutre > supination > pronation

Seated row > 1 hand db row > 2 hand db row > bb row supination > bb row pronation

Coiffe des rotateurs :

dumbells coude sur genou > powell raise > rotation poulie côté > rotation poulie face > basse > Cuban Press

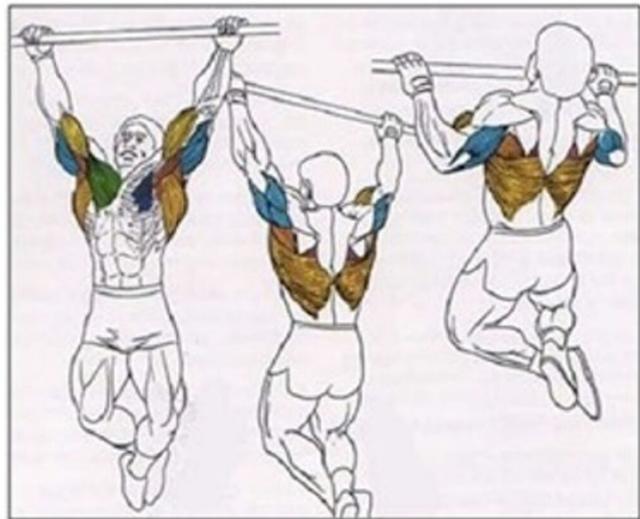
Rétraction scapulaire poulie > Trap 3 > Abaissement poulie haute > Trap 2



Pour progresser dans un exercice compliqué, exemple le chin up, la façon d'y arriver est de varier les techniques d'entraînement utilisées. On va les survoler légèrement pour cet exercice :

Chin up : iso hold en haut du mouvement > négatif (on retient la descente sans faire la montée) > jump négatif (on ajoute un aspect d'instabilité) > pause iso au milieu (on augmente le temps sous tension sans la partie la plus difficile) > 3 pauses dans le mouvement -> vrai mouvement, mais on pourrait garder de l'excentrique lent. Dans les progressions où on commence à faire le mouvement complet, on peut utiliser un élastique pour faciliter le haut du mouvement, qui est le plus dur.

Muscles used in Pull up	
Elbow	Bicep Brachii Brachialis Brachioradialis
Shoulder	Latissimus Dorsi Teres Major
Scapulothoracic	Posterior Deltoid Muscles Teres Major Muscles Lower Trapezius Pectoralis Minor Levator Scapulae Rhomboid
Trunk Musculature	Rectus Abdominis, Erector Spinae, Transversus Abdominis Internal Obliques External Obliques



Pecs :

Flat > decline > incline

Neutre > pronation

Db > BB

Fly : poulie au lieu de db. Fly avec dumbell c'est bien, mais tu forces à peu près les 5 derniers degrés. Donc, en termes d'efficacité il vaudrait mieux utiliser une poulie, où la tension est constante. De plus, théoriquement, il y a déjà un énorme stress créé par un dumbell press; il ne serait donc pas nécessaire d'aller faire un autre stretch avec un poids plus léger. J'utilise surtout le fly pour des temps sous tension plus long dans l'étirement, pour défaire les tensions dans l'épaule.

Épaules : Avec les épaules, la vraie variante se fait entre debout et assis. Assis : possible de mettre plus de charge dû à la stabilité. Debout, il y a plus de tension sur les deltoïdes antérieurs et beaucoup d'autres muscles sont plus engagés (triceps, abdos, lats, etc.)

One hand debout > 2 hand assis > 2 hand debout > bb assis > bb debout > db push press > bb push press.

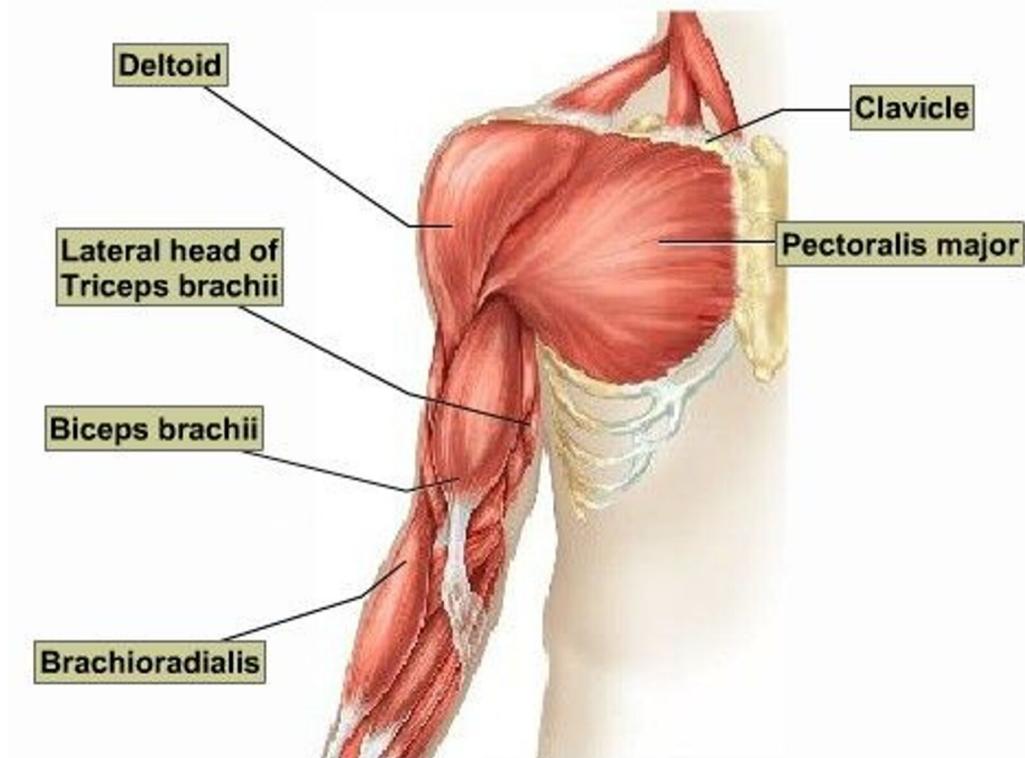
Ici, c'est un bon exemple que ce n'est pas obligatoire de faire toutes les progressions. Il y a des gens que je vais commencer avec 2 mains assis, transitionner à bb debout parce qu'elle n'est pas débutante.

Lateral Raise > upright row

Biceps & Triceps

Neutre > supination > pronation

Db > Poulie > BB



Pré/Post entraînement

Le sujet de l'échauffement n'est pas clair, même un peu controversé dans l'entraînement. Il y a des gens qui disent de faire 5-10 minutes de cardio, il y a des gens qui disent de faire 30 minutes de cardio, d'autres de faire de l'étirements, d'autres de soulever directement des poids, etc. Quelle est la bonne façon? Analysons ce qu'est un échauffement et l'avantage/désavantage de chaque méthode.

Échauffement : préparer le corps à faire l'effort physique qui vient. C'est tout, c'est aussi simple!

Étirement

L'échauffement le plus classique, mais également le plus dommageable pour le corps! En effet, des étirements statiques (tenir l'étirement 10 sec et plus) augmente les risques de blessures, diminue la capacité de contraction des muscles et diminue la force. Donc, il n'est pas seulement dommageable, il est également contre-productif.

Le seul avantage de s'étirer avant l'entraînement est de relâcher un muscle qui empêche une bonne exécution de mouvement (Exemple étirer la cheville pour squatter plus facilement). Par contre, ce n'est qu'une solution temporaire, puisque les bienfaits de l'étirement sont partis après 10 minutes et on ne fait que compenser sans s'améliorer.

Il y a des gens qui feront des étirements dynamiques (tenir la position étirée entre 3 et 10 secondes). Ce type d'étirement peut être bénéfique pour augmenter l'amplitude de mouvement lors de l'entraînement sans les répercussions négatives des étirements statiques, mais le problème reste encore que l'amplitude de mouvement gagné est de très courte durée (entre 2 et 10 minutes).

Cardio

- 5 minutes -

C'est l'autre type d'échauffement qu'on voit le plus souvent. Cet échauffement, je l'appelle un réchauffement. Faire un peu de cardio avant va aider à réchauffer le corps (muscles et tendons plus chaud) et à monter le rythme cardiaque (préparer le corps à l'action). C'est un échauffement que je considère peu efficace chez la plupart des gens, puisqu'il ne prépare pas le corps optimalement. En effet, faire 5 minutes de joggings ne prépare pas le corps à faire des squats ou des press. Par contre, chez un débutant qui a un entraînement simple avec des poids légers, ce type d'échauffement peut être suffisant pour réveiller le corps. Chez n'importe qui d'autre qui fait des entraînements plus intense (intense = lourds), je considère cet échauffement très incomplet.



30 minutes -

Il y a des gens qui font leur séance de cardio avant de faire leur séance de musculation. C'est une des plus grandes pertes de temps et d'énergie que je vois dans le gym. En faisant le cardio avant la musculation, il y a une grande perte d'énergie, il y a très peu de perte de gras et ça diminue les performances lorsqu'on est rendu à faire la musculation, la partie la plus importante de l'entraînement. La séance de cardio, toujours après! (Sauf un cas extrêmement spécifique bien sûr). Le but du cardio est d'augmenter un peu la dépense calorique. Il y a une plus grosse dépense calorique pendant et après l'entraînement en faisant de la musculation qu'en faisant du cardio; de là l'importance de favoriser la partie musculaire de l'entraînement, peu importe le résultat souhaité.

Les échauffements que je considère optimaux pour les résultats et la diminution de blessures : **musculaire et neurologique.**

Musculaire/Activation

En s'entraînant, on contracte des muscles. Si vos exercices principaux sont (exemple) deadlift et bench press. Pour chaque mouvement, il y a beaucoup de muscles différents qui force. Pour faire le mouvement optimalement, il faut que tous ces muscles soient prêts à travailler. Prenons en exemple le deadlift. Un échauffement musculaire optimal (ou presque, dépendant du cas par cas) serait :

Exercice pour contracter le fessier

Exercice pour contracter l'ischio

Exercice pour contracter les muscles rétracteurs du dos

Exercice pour contracter les muscles du tronc

Vous pouvez faire 1 à 4 séries, dépendant de votre capacité à bien sentir ces muscles travailler. Soit poids de corps, soit très léger. Vous ne perdrez pas d'énergie et vous aurez une contraction musculaire beaucoup plus optimal lorsque vous serez rendu à faire votre mouvement principal (de l'activation musculaire pré-entraînement peut augmenter jusqu'à 40% le recrutement musculaire pendant l'entraînement).

Neurologique

C'est l'échauffement que je conseille le plus chez tous mes clients, parce que c'est le plus logique. Pour soulever une charge lourde, votre système nerveux doit être le plus près possible à émettre de la force. Pour faire de l'hypertrophie, vous devez avoir un mind-muscle connexion (connexion cerveau-muscle) le plus fort possible. Donc, en activant votre système nerveux le plus possible, vous aurez une meilleure contraction musculaire et vous aurez plus de force dans vos mouvements.

Un échauffement neurologique sera très simple : faites le mouvement. Votre entraînement est 5 répétitions au deadlift en 4-0-1-0 avec 200 livres? Faites 1 série de 5 répétitions en 4-0-1-0 avec 100 livres (50%) de la charge. Si nécessaire, une deuxième série avec 75% de la charge. Vous allez préparer votre corps à faire le mouvement, ce qui est le plus important pour les performances. Jumeler ça avec de l'activation musculaire, et votre corps sera prêt à être 100% efficace dans votre entraînement.

Après l'entraînement

Que devrait-on faire après l'entraînement? Du cardio, des étirements, du sauna, rien du tout?

Étirement

Les étirements après l'entraînement ont été popularisés, malgré le manque d'étude prouvant leur efficacité. Même, il a été démontré que s'étirer après l'entraînement peut nuire aux résultats et à la récupération. La raison est simple : on s'entraîne pour s'adapter, et pour ce faire on doit créer du dommage musculaire. Le dommage musculaire est notre muscle qui déchire (microdéchirures). Pendant l'entraînement, nos muscles ont subi beaucoup de stress et de déchirures, et on ajoute plus de déchirures musculaires en s'étirant à la fin. Ce sur-stress musculaire nuit à la récupération, puisque nos muscles ont été déchirés beaucoup plus que leur capacité à récupérer. Donc, s'étirer n'aide pas à la récupération, et peut même y nuire!

Le SEUL temps que je trouve les étirements après l'entraînement efficace est lorsque notre entraînement a été purement (ou presque) en force. Puisque c'est principalement notre système nerveux qui a été touché et presque pas notre système musculaire, faire des étirements passifs aideront à détendre le système nerveux.

Cardio

Le cardio après l'entraînement n'est pas obligatoire, peu importe l'objectif. Cependant, pour les gens qui veulent augmenter leur dépense calorique (perte de poids) ou augmenter leur endurance, le meilleur moment pour faire du cardio est après l'entraînement. Si votre entraînement a été extrêmement cardio (circuit), un petit cool down de 5 minutes à marcher sur le tapis peut aider à réduire la fréquence cardiaque.

Sauna

Ce n'est pas une méthode tant utilisée, mais je trouve bien de la mentionner. Le sauna après l'entraînement peut favoriser la récupération grâce à l'augmentation de la circulation sanguine et la sortie des toxines du corps. Par contre, il faut s'assurer de rester très bien hydraté, puisque la déshydratation que cause le sauna peut nuire à la récupération (la majeure partie du corps étant composé d'eau et il faut garder les muscles le plus hydraté possible, surtout après l'entraînement).

Rien

Quand l'entraînement est fini, prend tes affaires et va-t'en. Aussi simple. Il n'y a rien de particulier à faire après l'entraînement. Même, le plus important est de récupérer et reconstruire, et ce pour les 36 à 48 prochaines heures (la fenêtre anabolique). La meilleure façon de faire cela est de se calmer, dormir, manger, etc.



Introduction à la Périodisation

La périodisation est un gros sujet en soi : en simple, c'est comment faire progresser son client sur un long laps de temps (entre 3 mois et 1 an, parfois plus). Puisque le but dans le gym est de s'améliorer (soit en force, en hypertrophie ou en endurance), il est impératif de donner un maximum d'outils logiques au corps pour progresser. En effet, si le but est la masse musculaire, s'entraîner 1 an en hypertrophie risque d'être moins optimal que de varier l'hypertrophie et la force. Même chose pour la force; s'entraîner en force pendant 1 an est rarement optimal, puisque le système nerveux se fatigue rapidement (entre 1 semaine et 12 semaines, dépendant de chaque personne). Même principe pour l'endurance!

Le Niveau 2 de nos Formations rentrera beaucoup plus en détail sur les pourcentages à utiliser, à quel moment, pour quel genre de personne, etc. Pour cette formation-ci, nous allons nous en tenir à la compréhension de la base : comment périodiser simplement les entraînements, pour les gens débutants à avancer.

Lorsqu'on pense à périodisation, il faut s'imaginer une vague. Il faut varier entre plus lourd (intensité) et plus de volume (accumulation).

Exemple :

3 semaines 10 répétitions (hypertrophie)

3 semaines 8 répétitions (force)

3 semaines 12 répétitions

3 semaines 6 répétitions

3 semaines 8 répétitions

3 semaines 4 répétitions

Etc.

	Semaine 1 Accumulation	Semaine 2 Transition (Intensification)	Semaine 3 Realisation	Semaine 4 Décharge (Optionnel)
Mois 1 : 10 reps (Accumulation)	2x10@60% 1xMAX@60%	1x5@55% 1x5@62,5% 1x10@67,5% 1xMAX@67,5%	1x5@50% 1x3@60% 1x1@70% 1xMAX@75%	1x5@40% 1x5@50% 1x5@60%
Mois 2 : 8 reps (Accumulation)	2x8@65% 1xMAX@65%	1x3@60% 1x3@67,5% 1x8@72,5% 1xMAX@72,5%	1x5@50% 1x3@60% 1x2@70% 1x1@75% 1xMAX@80%	1x5@40% 1x5@50% 1x5@60%
Mois 3 : 5 reps (Transition/Réalisation)	2x5@70% 1xMAX@70%	1x2@65% 1x2@72,5% 1x5@77,5% 1xMAX@77,5%	1x5@50% 1x3@60% 1x2@70% 1x1@75% 1x1@80% 1xMAX@85%	1x5@40% 1x5@50% 1x5@60%
Mois 4 : 3 reps (Réalisation)	2x3@75% 1xMAX@75%	1x1@70% 1x1@77,5% 1x3@82,5% 1xMAX@82,5%	1x5@50% 1x3@60% 1x2@70% 1x1@75% 1x1@80% 1x1@85% 1xMAX@90%	1x5@40% 1x5@50% 1x5@60%

Comme montré ci-haut, les répétitions restent toujours proches à chaque phase. La raison est simple, passer de 12 répétitions (accumulation) à 4 répétitions (intensité) demande au corps un temps d'adaptation au % beaucoup plus élevé de l'intensité (60% d'intensité versus 90% d'intensité). Les entraînements ne seront pas optimaux et les résultats non plus.

La majorité de gens devrait changer la qualité travaillée à chaque 3 semaines, maximum 6 semaines. Si ces délais sont dépassés, le stress sur le corps est réduit, donc la demande d'adaptation n'est plus aussi élevée.

Une qualité musculaire (force, hypertrophie, endurance) commence à se perdre après 3 semaines sans l'avoir travaillé. Donc, 3 semaines sans avoir fait de force diminue la force.

La majorité des gens sont brûlés au niveau du système nerveux après avoir fait de la force plus de 2-3 semaines. Le programme peut être gardé plus longtemps si :

- La personne est débutante, donc le recrutement musculaire n'est pas aussi bon.
- Si l'athlète est dans une phase spécifique de son entraînement (exemple un marathonien ne ferait pas de force les derniers temps avant son marathon)

Comme vu dans la section Progression d'exercice, il ne faut pas seulement varier le nombre de répétitions pour progresser. Lorsqu'il est question de périodisation, il faut aussi périodiser les exercices unilatéraux, les exercices bilatéraux, les exercices avec poids libres/barre/poulie, les exercices de base comme le split squat et les avancés comme le front squat, etc.

En restant avec le concept d'athlète de base (aussi appelé "Monsieur et Madame tout le monde"), leur but est généralement de ne pas se blesser et de progresser. Dans cette optique, bien varier les répétitions et les techniques d'entraînement rendront le pourcentage de blessures plus bas et la progression plus facile. En restant toujours dans le même nombre de répétitions (exemple classique chez les filles de faire des 12-15 répétitions), le corps arrête généralement de progresser après 6 semaines. Donc, les gens dans le gym qui font les mêmes répétitions pendant 1 an (52 semaines) ont peut-être l'équivalent de 8-12 semaines de résultats, malgré leurs efforts!

Même si l'objectif est la perte de poids, des phases de force devraient toujours être faites.

- Plus de force : plus de poids pour les hautes répétitions (poids de 2.5 livres de plus pour 15 répétitions = 37.5 livres de soulevés x 3 séries = 112.5 livres de soulevés de plus, et ce seulement pour 1 exercice)
- Phase de force = augmentation du recrutement du système nerveux = augmentation du recrutement des muscles = plus gros stress sur les muscles = plus de muscles construits, plus de calories brûlées, plus grande demande de réparation au corps, etc.

Exemple extrême : un marathonien. Son but est de faire un effort continu pendant 42h.

Malgré cela, des phases d'entraînements où il sera sous-tension 10-15 secondes par exercice (3-4 répétitions) seront très bénéfiques puisque ces gains seront utiles pour les phases d'hypertrophie, d'endurance, etc. Également, augmenter la masse musculaire permettra d'augmenter les performances du corps à long terme (relâche hormonale, digestion, stockage des glucides, etc.).

Même si le but n'est pas de rendre un athlète d'endurance plus lourd, il est très bénéfique de le rendre plus fort et l'aider à avoir une meilleure utilisation de ses muscles.

Finalement, pour faire une bonne périodisation, il faut bien utiliser les différentes techniques d'entraînement, à des bons moments.

- **1 & ¼** : principe de faire un petit mouvement à la fin ou au début du mouvement. Augmente le temps sous tension. En mouvement contrôlé cette technique augmente l'hypertrophie; en utilisant le myotatique (effet rebond du muscle), cette technique peut augmenter la force.
- **Pauses isométriques** : arrêter dans un mouvement, où les muscles sont sous-tension. Cette technique peut aussi bien être utilisée dans la partie la plus contractée ou la plus étirée, autant qu'en plein milieu du mouvement. Ces pauses augmentent la capacité de contraction des unités motrices (donc des fibres musculaires).

Si la pause est prise dans la montée du mouvement, ça augmente la pump (hypertrophie), si elle est prise en descendant ça augmente stress mécanique (force), si elle est prise complètement en bas du mouvement, ça enlève l'effet myotatique (élastique musculaire) et permet un meilleur recrutement des muscles visés.

MARKETING ET SUCCÈS EN LIGNE

UN ENTRAÎNEUR QUI N'A PAS DE
CLIENT NE PEUT MALHEUREUSEMENT
AIDER PERSONNE ...

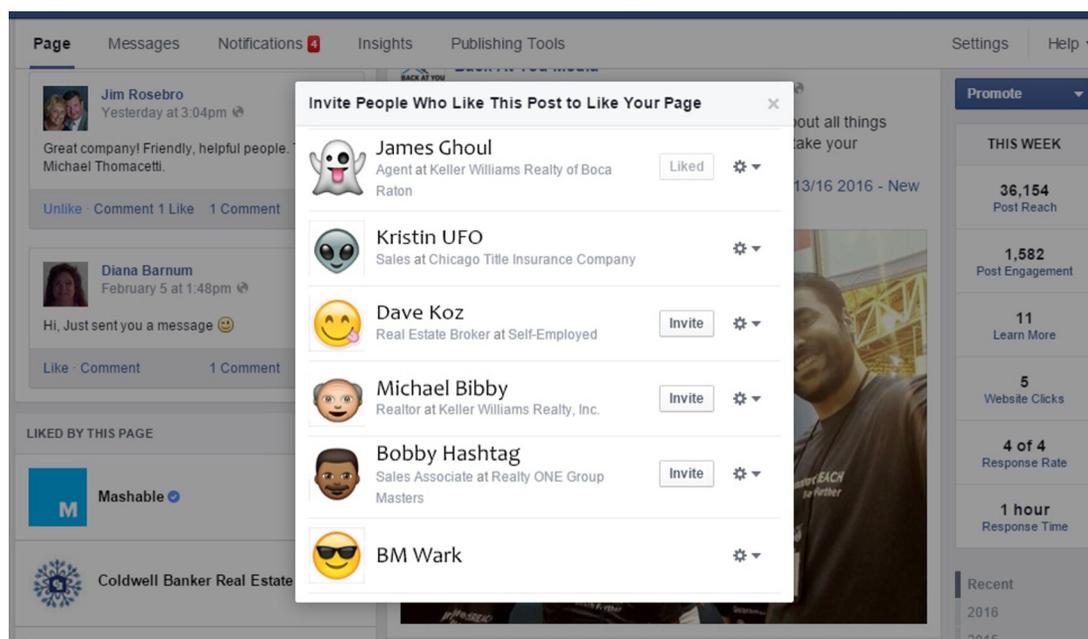
Pour bien débiter cette formation, il vous faudra évidemment une **Page Facebook**. Je considère qu'une page Facebook est l'outil Ultime de nos jours pour partager votre message auprès de vos clients potentiels. Il est également obligatoire d'avoir une Page Facebook pour créer des Publicités sur les réseaux sociaux. Avant de payer pour rejoindre votre audience, vous devriez utiliser quelques techniques simples pour obtenir de la visibilité organique (gratuite).

Lorsque vous vous lancez en affaire, n'ayez pas peur de demander à vos amis et votre famille d'aimer votre Page Facebook afin de vous encourager. Cela peut sembler simple, mais ces quelques mentions J'aime pourraient donner l'envie à d'autres de vous suivre en vous donnant une plus grande « Preuve Sociale ». **Voici quelques conseils pour bien débiter :**

1. Invitez toute votre liste d'amis à aimer votre page en cliquant sur le Bouton « Inviter » et en utilisant l'option « Sélectionner Tout ».

2. Faites une publication sur votre mur personnel en partageant votre Page et en invitant vos amis à suivre votre Page. N'hésitez jamais à « demander », puisque vous donnerez toujours en retour.

3. Pour chaque Mention J'aime sur vos publications, vous aurez la chance de voir si cette personne est abonnée ou non à votre page en cliquant sur la liste des J'aimes. Vous verrez un bouton « Inviter » pour demander à cette personne de vous suivre.



PUBLICATIONS

Une bonne visibilité est évidemment quelque chose qui peut prendre du temps à avoir lorsque vous débuterez. Il vous faut absolument être **CONSTANT**. Vous n'aurez pas beaucoup d'abonnés au départ. Vous n'aurez pas beaucoup de Mentions J'aimes. Vous n'aurez pas beaucoup de partages. Mais vous devrez continuer à être actif et à publier au maximum sur votre page. Je crois fortement que vous devez **DONNER** du contenu et des connaissances pour vous créer une crédibilité avant de **DEMANDER** de l'argent pour vos services. Voici quelques conseils pour vos publications :

1. Publiez au minimum 1 fois par jour – Personnellement, je publie 2 fois par jour du Lundi au Vendredi et 1 fois chaque jour de week-end. Vous devrez peut-être faire des tests au départ pour déterminer les meilleurs temps de la journée pour publier, mais en général : 12h30 (Diner) ou 16h30 (Retour du Travail) ou entre 19h00 et 21h00 (Moment de détente)

2. Vous devez absolument créer des publications visuelles. Si vous voulez attirer l'attention des gens avec des centaines de milliers d'autres personnes qui publient par jour, vous devez avoir une image ou une vidéo. Bien que ce ne soit pas donné à tous d'être bon en graphisme ou devant la caméra, vous devriez faire des efforts ou trouvez quelqu'un pour vous aider (Ami, Employé, Fiverr). J'ajouterai une formation prochainement pour la vidéo. Plus tard dans la formation, je vous parlerai d'un outil que j'aime beaucoup pour créer facilement des images qui ont du style.

WORKOUT DE BICEPS			❌	✅
BICEPS BRACHIAL COURT	BICEPS BRACHIAL LONG	BRACHIAL ANTÉRIEUR	NE SOYEZ PAS LE LAPIN...	SOYEZ LA TORTUE!
PRISE ÉTROITE	PRISE LARGE	HAMMER CURLS		
CABLE CURLS DB CURL INCLINÉ	HIGH CABLE CURLS SCOTT CURL	CURLS AVEC CORDE REVERSE CURLS	LE LAPIN ET SA PERTE DE POIDS	LA TORTUE ET SA PERTE DE POIDS
			<ul style="list-style-type: none">- FOCUS SUR LA VITESSE ET LES RÉSULTATS À COURT TERME- OBTIENS DES RÉSULTATS RAPIDES MAIS LES PERD RAPIDEMENT!- RÉSULTATS NON-CONSTANTS	<ul style="list-style-type: none">- FOCUS SUR LA CONSTANCE ET LE SUCCÈS À LONG TERME- RÉSULTATS PLUS LENTS MAIS QUI SE GARDENT POUR TOUJOURS- RÉSULTATS CONSTANTS
			DANS 5 ANS PERD ET REGAGNE LE MÊME 10 A 30 LBS DANS UN CERCLE VICIEUX DE DIÈTE YO-YO	DANS 5 ANS GARDE FACILEMENT UN CORPS AVEC UN FAIBLE TAUX DE GRAS GRÂCE À L'OPTIMISATION DE SON CORPS ET DE SES HABITUDES

3. Donner, Donner, Donner. Le marketing de contenu est toujours l'une des techniques #1 en ligne. Pour vous donner de la crédibilité, vous devez donner un maximum de contenus et de connaissances à votre audience vos publications. Vous pouvez ensuite proposer vos services. Mon conseil : Suivez la règle des 80/20 – 80% de vos publications devraient donner du contenu et 20% devraient proposer vos services.

INTERACTIONS

Encore ici, cela peut sembler banal, mais je considère que personne ne devrait pas être répondu sur votre page. Que ce soit dans la messagerie ou dans les commentaires de vos publications, vous devriez toujours prendre le temps de répondre à votre audience. Ce sont ces personnes qui seront les plus portées à revenir vers vous ensuite. Lorsque vous débutez, vous pourriez même envoyer un message privé à ceux qui commentent sur votre page pour les remercier de suivre votre page et que c'est un plaisir de pouvoir lire leurs commentaires. Une petite tâche que vous pourrez déléguer plus tard, mais qui fera toute une différence sur l'image que vous aurez en ligne.

MESSENGER

La plateforme Messenger est, de loin, mon outil préféré sur Facebook. C'est une chance immense que vous avez de pouvoir interagir avec vos clients tout en pouvant y faire de la vente et même des suivis. Bien utilisé, ce sera votre meilleur ami pour faire vos ventes en ligne directement. Nous parlerons plus tard de comment faire des Publicités avec Messenger et comment faire de l'acquisition de prospects avec d'autres logiciels fantastiques. Mais avant tout, vous devriez connaître les bases de cette plateforme.

1. Votre page peut seulement envoyer des messages privés à ceux qui vous ont déjà écrits dans le passé, à ceux qui commentent vos publications ou à ceux qui ont cliqués sur certaines publicités. Si une personne laisse un commentaire, vous verrez l'option « Envoyer un Message » sous son nom. N'utilisez pas cette option pour faire du « Spam » en écrivant à tout le monde. La majorité du temps, laissez-les venir à vous. Si vous sentez un grand intérêt de leur part dans leur commentaire, vous pouvez prendre le devant en leur écrivant.

2. Vous devez absolument utiliser l'outil des ETIQUETTES/TAGS dans la messagerie. C'est une merveilleuse technique qui vous permettra de gérer et de classer les gens qui vous écrivent. Lorsque je fais une tentative de vente avec un client, j'ai plusieurs TAGS qui sont prêts. Si le client achète, je lui attribue le TAG : CLIENT. Si le client ne veut pas s'inscrire pour des raisons financières, je peux lui mettre le TAG : MONEY PROBLEM (ou autre de votre choix) et lui faire une autre proposition moins chère dans les jours qui suivent. Vous avez un potentiel illimité avec les TAGS et si vous prenez le temps de bien les gérer pour chaque personne qui vous écrit, vous verrez vos ventes exploser!

INSTAGRAM

Instagram est une autre plateforme formidable pour se faire connaître et réussir à générer des ventes. Cependant, ce réseau social est très différent de Facebook selon moi. Le contenu doit donc y être adapté en conséquence. Avant de publier, demandez-vous : « ce message concerne-t-il mon client idéal ou non? ». Si 90% de vos publications ne respectent pas cette règle (bien sûr, une photo de famille ou une image drôle peuvent être acceptables, 10% du temps), vous aurez probablement de la difficulté à développer votre compte Instagram et à le rentabiliser. Il doit y avoir de la cohérence.

Vous voulez un exemple, allez voir le mien... (@samb_fitness)

Il y a une stratégie derrière presque chaque post que je fais.



Je publie toujours 1 photo éducative pour apprendre quelque chose à mes followers tout en faisant la promotion de mes services suivi d'une photo de qualité supérieure. Cela crée un beau feed qui a de la cohérence tout en ayant une belle diversité à tous les jours.

En termes de photo, c'est simple; les photos de haute qualité ou celles qui démontrent bien votre style de vie ou un événement l'emportent toujours.

Les téléphones intelligents d'aujourd'hui prennent de superbes photos, mais j'adore aussi prendre la peine de faire quelques photoshoots à l'occasion.

C'est plus facile que vous ne le pensez; vous pouvez souvent trouver un étudiant ou un photographe débutant et obtenir une séance photo de 2 heures pour 200 \$. Cela vous créera du contenu pour 1 à 2 mois - changez de tenue 5 fois. Faites cela tous les 2 mois.

Contenu Instagram et calendrier de publication

Pour mon compte, je consacre environ 45 minutes par semaine à la planification de 5-8 nouveaux sujets pour la semaine à venir. Je vous invite grandement à faire pareil pour ne pas avoir à créer du contenu tous les jours. L'inspiration ne vient pas toujours.

Ensuite, vous devez disposer d'une structure de publication quotidienne / hebdomadaire. Encore une fois, consultez mon Instagram pour voir comment je publie mes images dans mon feed. Vous pouvez aussi utiliser des « Posts Scheduler » pour planifier automatiquement vos publications. Aller voir sur Google, il y en a plein. Personnellement, j'utilise Buffer.

Pour ce qui est du calendrier et des horaires de publication, je recommande de publier au moins 1 fois par jour à tous les jours. Être constant, vous vous rappelez?

Les meilleurs temps pour publier sont très semblables à Facebook. 12h30 - 16h30 - 19h30 - 20h30 ... À vous de voir le mieux pour vous!

Hashtags Instagram

Je vais garder ça court et doux: les hashtags aident, mais ils ne sont plus aussi utilisés que dans le passé. Vous pouvez utiliser environ 7-12 hashtags dans vos publications - Plus que ça et Instagram vous verra comme du Spam.

Trouvez 7 hashtags pertinents que votre public cible recherche. Pour l'entraînement, j'aime utiliser un mix de tags très connus et d'autres moins connus pour être uniques dans ceux-ci. Par exemple, Très populaire : #fitness #fit #bodybuilding #transformation Moins populaire : #muscu #muscultation #diététique #entraîneur.

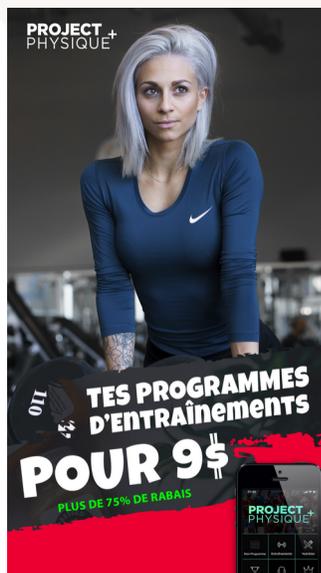
Interactions et Engagement

La plupart des gens pensent qu'ils peuvent publier quelques photos, attendre un moment et avoir automatiquement 1 millions d'abonnés... Ça ne marche pas comme ça! Tout comme Facebook, je vous OBLIGE à répondre à tous les commentaires que les gens laissent sur vos photos. Montrez de l'intérêt. Mais vous devriez également faire des recherches dans des hashtags ou des comptes qui correspondent à votre niche et créer de l'interaction dans leurs publications assez fréquemment. C'est simple - Si vous voulez être découvert, faites-vous découvrir! Sans faire du spam, rendez-vous sur des comptes populaires et écrivez sur leur plus récentes photos avec une phrase honnête - Pas un emoji ou un typique « Wow ».

Instagram Stories

Faire un story Instagram est définitivement mon outil préféré! C'est l'outil idéal pour démontrer votre personnalité, votre humour (ou votre sérieux) tout en mettant de l'avant vos connaissances et ultimement vos produits/services.

Lorsque vous aurez atteint 10k Followers, vous pourrez rajouter les options de SWIPE UP dans vos stories pour attirer encore plus de personnes vers vos vidéos, articles et pages de ventes. Il est normal de ne pas être à l'aise à parler seul devant la caméra lorsque vous faites des stories - C'est un peu comme si vous parlez à quelqu'un sans qu'il n'y est vraiment personne ... Mais je vous encourage grandement à vous pratiquer et à améliorer votre utilisation des stories pour en tirer un maximum de profits. Les gens veulent voir avec qui ils font affaires et votre personnalité restera toujours ce que vous aurez de plus unique.

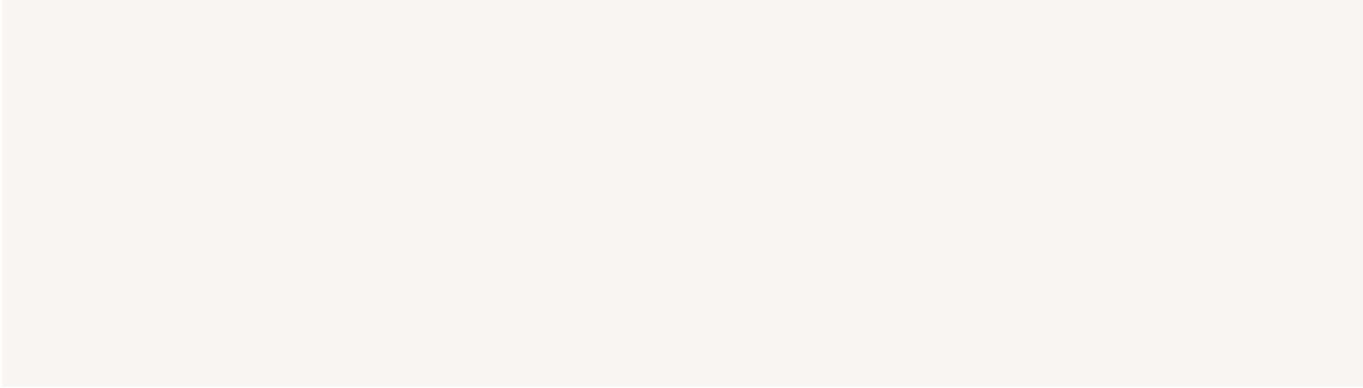
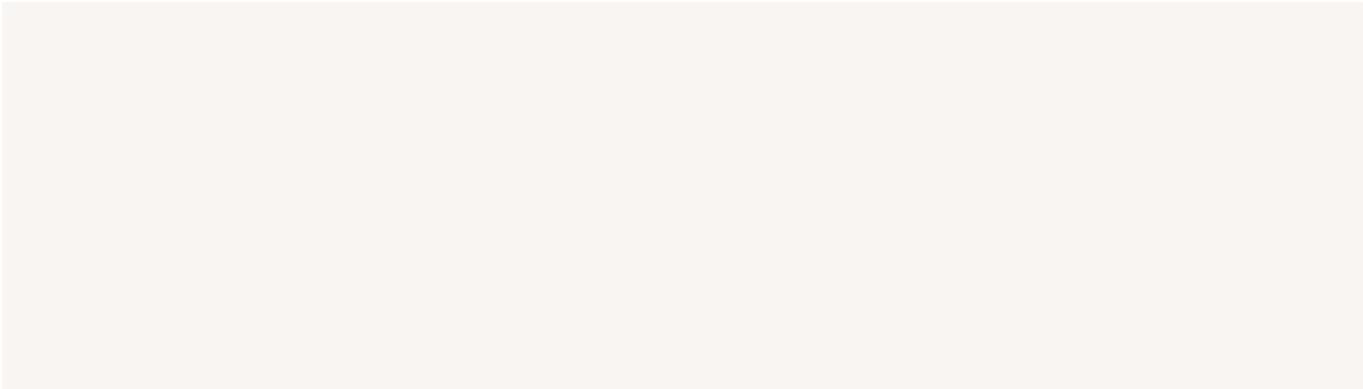
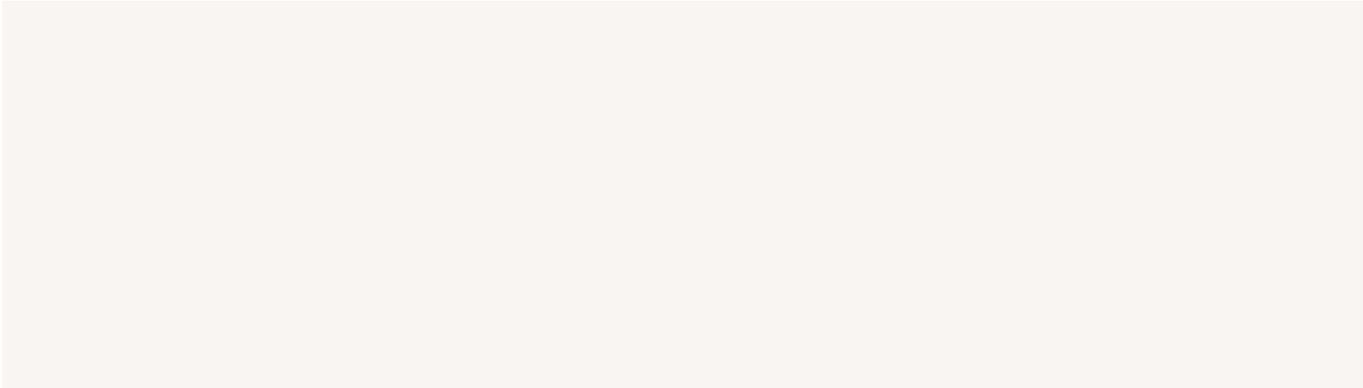


Publicités Instagram

Vous pouvez rapidement créer des publicités avec n'importe quelle publication de votre compte Instagram tant que vous avez un compte Business. C'est une stratégie intéressante qui peut évidemment vous faire découvrir plus rapidement. Cependant, posez vous toujours la question : Est-ce qu'une personne voudrait me « suivre » en voyant cette photo?

Si la réponse est non, ne gaspillez pas d'argent. Par expérience personnelle, je préfère utiliser le gestionnaire de publicité - que vous apprendrez à utiliser dans une autre section - pour faire mes promotions IG. La technique qui fonctionne le mieux pour moi est de donner quelque chose de gratuit en échange d'un « follow ». Je demande à la personne de me suivre et de m'écrire en privé le mot « FAIT » pour que je puisse lui envoyer son cadeau. C'est une excellente technique pour obtenir des abonnés qui ont de la valeur et qui achèteront peut-être dans le futur.

FEUILLE DE NOTES



**MERCI D'AVOIR SUIVI
LA FORMATION
NIVEAU 1 DE
L'ACADÉMIE
PROJECT PHYSIQUE**

COACH GAB ET COACH SAM