

Entraînement & Nutrition Niveau 2

Une formation présentée
par l'Académie
Project Physique

MABUSINESSWEB.COM

INTRODUCTION

Le niveau 2 de la nutrition sportive porte principalement sur l'optimisation du client devant vous, autant en travaillant avec des habitudes de vie, des plans alimentaires et la psychologie de la personne devant vous.

Même si l'entraînement de quelqu'un est à 100% d'efficacité, les résultats seront difficiles si :

- L'alimentation n'est pas adaptée
- Les habitudes de vies sont médiocres
- Le stress est trop élevé
- La digestion ne se fait pas bien
- La supplémentation n'est pas ajustée
- Etc.

Beaucoup de facteurs peuvent influencer les résultats, de là l'importance de connaître tous les aspects (ou presque) qui entoure le corps humain. Pour donner un maximum de résultats, même à quelqu'un qui ne s'entraîne pas, il faut donner le bon nombre de calories, de macronutriments et micronutriments, mais aussi s'assurer que tout ce qui lui est donné est ajusté à cette personne. En effet, certaines personnes seront super efficaces en suivant un plan alimentaire tandis que d'autres personnes seront incapables d'en suivre un.

Le rôle principal d'un entraîneur étant de donner des résultats et adapter lorsqu'il n'y a plus de résultat, il sera vu en détail dans cette formation tous les calculs des calories et macronutriments, et plus important encore quelles sont les pistes de solutions lorsque quelqu'un n'a plus de résultats malgré qu'elle suive le même plan.

CRÉATION D'UN BON QUESTIONNAIRE

La première étape avec votre client sera de déterminer qui il est, qui il était, ce qu'il veut et ce qu'il est prêt à faire pour l'atteindre. Donc, la première étape sera de créer un questionnaire qui englobe toutes ces questions. Vous devrez parler de ce qu'il a atteint par le passé, de quelle façon et comment il a vécu ce changement, Ce qu'il désire maintenant et ce qu'il s'attend de votre travail ensemble, Ce qu'il veut avoir comme résultats plus tard, ce qu'il veut faire pour les avoirs et les difficultés qu'il pourrait rencontrer, À quoi ressemblent son alimentation, sa digestion, son hydratation, etc. , Comment va son sommeil, son stress, etc.

Peu importe à quel point un plan alimentaire peut être efficace et monter aux calories près, si des habitudes de vies élémentaires comme un sommeil récupérateur et une bonne digestion ne sont pas optimales, les résultats ne seront jamais optimaux non plus. De plus, si le client n'est pas mentalement prêt à changer, il se créera souvent des défaites et/ou de l'autosabotage.

Le questionnaire que vous vous créerez devra englober le plus possible de question et devra être remplis par tous vos clients lors de la rencontre initiale. Les réponses vous permettront de situer votre client, à savoir si ses objectifs sont extrêmes ou non, si sa motivation est à fond ou non, etc.

Par la suite, un deuxième questionnaire devra être créé. Ce questionnaire sera utilisé dans les rendez-vous de suivi et englobera les questions du premier questionnaire. Par contre, il faut ajouter des questions qui sont en lien avec « comment ça s'est passé depuis le dernier rendez-vous »? À savoir :

- Si le sommeil s'est amélioré
- Si les problèmes de digestion sont mieux
- Si l'énergie est plus haute/basse/stable
- Au contraire, si la personne a commencé à avoir des problèmes de sommeil d'énergie ou digestion depuis qu'elle a commencé à modifier sa routine

Avec les réponses du questionnaire de suivi, vous saurez s'il faut ajuster son alimentation, son entraînement ou simplement mettre le focus sur certaines habitudes de vie.

EXEMPLE DE QUESTIONNAIRE

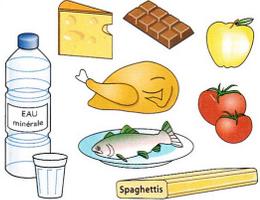
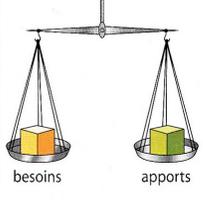
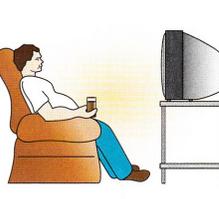
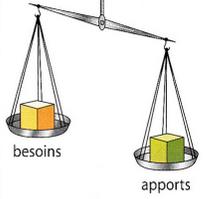
Un exemple de questionnaire pourrait être :

- Quels sont tes objectifs? En prendre 2 ou 3, au moins 1 quantifiable (un chiffre) et idéalement avoir une date (quantifié la progression)
- As-tu déjà atteint un ou des objectifs similaires? Détails...
- As-tu déjà eu un entraîneur auparavant? Si oui, qu'as-tu aimé de ton travail avec lui? Qu'as-tu moins aimé? (Cette question t'aidera toi à adapter ton coaching en fonction de ses commentaires)
- Combien de fois/semaine t'entraînes-tu? Quel type d'entraînement fais-tu?
- As-tu des blessures?
- As-tu des contre-indications médicales?
- Prends-tu des médicaments?
- Prends-tu des suppléments naturels?
- Fumes-tu la cigarette?
- Que manges-tu dans une journée typique et à quelles heures?
- Que bois-tu? (Eau, alcool, jus, liqueur)
- Vas-tu à la selle faire un numéro #2 tous les jours?
- Sues-tu lorsque tu t'entraînes?
- Comment est ton sommeil? (Heures, qualité, réveil dans la nuit, réveil le matin avec énergie)
- À quel moment dans une journée as-tu le plus d'énergie et le moins d'énergie?

IMPLANTATION D'HABITUDES DE VIE

Lorsqu'il est question de donner des résultats, il faut toujours penser long terme (à moins que le but soit la transformation court terme pour un objectif précis). En pensant long terme, cela permet de prendre son temps avec l'implantation des habitudes de vie. Idéalement, il y aurait l'implantation d'une habitude à la fois, plus si la demande est là (demande = personne prête à faire plus d'efforts maintenant). La raison de seulement en donner une à la fois est simple : donner trop d'habitude à quelqu'un résulte souvent à un échec, l'effort de faire tous ces changements étant trop grand. En donnant 1 à 2 habitudes à la fois, cela permet au client de se concentrer un maximum sur l'accomplissement de ces habitudes. Quand les premières habitudes sont bien implantées, ajouter des habitudes de plus en plus difficiles, toujours dans la limite de la capacité du client à bien les suivre. Les habitudes de base devraient être les premières données :

- Boire plus d'eau
- Manger plus de légumes
- Plus de sommeil
- Améliorer le déjeuner
- Mastiquer lentement

	Types d'aliments très souvent consommés	Activités physiques	Bilan besoins/apports
Thomas 14 ans taille : 1,65 m poids : 60 kg			
Romain 14 ans taille : 1,65 m poids : 85 kg			

Il faut bâtir une fondation solide avant de penser à construire une maison; le corps humain est pareil. En donnant plus de bonnes choses au corps comme de l'eau, des légumes et du sommeil, la personne devient plus en santé, ce qui l'aide à atteindre son objectif plus rapidement, peu importe quel est son objectif. La perte de poids et la prise de masse musculaire, étant dans les dernières priorités du corps, ce dernier travaillera avant tout à combler les carences alimentaires, balancer les hormones, réduire l'inflammation, etc. bien avant d'essayer d'améliorer le physique.

« La perte de poids est le résultat d'une bonne santé »

La majorité des gens, ne mangeant pas assez de bonne chose, devrait voir leur nourriture augmenter lorsqu'ils vont voir un entraîneur, pas diminuer. Bien sûr, la bonne nourriture augmente et la mauvaise descend! Par contre, il est important de respecter cet ordre pour que le cerveau et le corps puissent suivre au long terme : ajouter de la bonne nourriture avant d'enlever la mauvaise. Ces ajouts permettront au corps d'être plus en santé, aideront les hormones à mieux aller, ce qui aidera la personne à ne pas avoir, ou du moins à moins avoir, de rages de sucre, etc.

Lorsque l'alimentation s'améliore, il est plus facile de couper peu à peu la mauvaise nourriture; ces coupures se font souvent naturellement, puisque la personne a moins faim. Cette transition permet également au client de réduire la mauvaise nourriture qu'il a le moins de difficulté à couper et de garder celle qui le rend plus heureux (comme couper des biscuits en collation pour garder une tranche de pain au déjeuner). Accompagner et éduquer son client dans cette transition est souvent le travail de l'entraîneur lors d'un rendez-vous alimentaire.

En effet, lorsqu'une stratégie alimentaire est mise en place, l'adapter aux circonstances du client devient le plus gros du travail

- S'il a « tricher »
- Les résultats (perte de gras ou prise de muscle)
- Ressenti physique (digestion, énergie)
- Ressenti mental (trop difficile à continuer ou pas assez de résultats)

Si les habitudes et le plan sont bien ajustés, le client devrait avoir des résultats, jusqu'à un certain point. Lorsque ce point (aussi appelé plateau) est atteint, il faut réajuster, encore et encore.



CRÉER UN PLAN ALIMENTAIRE

Détermination de l'objectif et le temps

La première chose à prendre en considération lors de la création d'un plan alimentaire est l'objectif du client et le moment où il veut atteindre son objectif. Bien sûr, les calories et les macros ne seront pas les mêmes en prise de masse ou perte de poids, pour atteindre le physique dans 3 mois ou 1 an, pour augmenter les performances dans 1 mois ou 6 mois, etc.

Calories

Le premier paramètre à déterminer est le nombre de calories dont le client a besoin pour atteindre son objectif. Le calcul est le suivant :

> Masse maigre en livres multiplié par l'objectif :

- Sédentaire - multiplié par 10-12 pour une perte de poids, 12-14 pour garder le même poids et 16-18 pour monter le poids
- Modérément actif (2-4 activités sportives/semaine) - multiplié par 12-14 pour une perte de poids, 14-16 pour maintenir le poids et 18-20 pour augmenter le poids
- Très actif (5-7 activités et plus) - multiplié par 14-16 pour une perte de poids, 16-18 pour maintenir le poids et 20-22 pour augmenter le poids.

Bien sûr, avant d'aller plus loin, il faudra prendre le pourcentage de gras de la personne pour déterminer sa quantité de masse maigre.

Le calcul peut être fait sans connaître le pourcentage de gras, mais il sera moins précis.

- Obèse : généralement entre 25-35%
- Surpoids : 20-25%
- Surpoids, mais a de la masse musculaire : 18-20%
- Un peu de gras, avec de la masse musculaire : 15-18%
- Look fit : 12-15%
- Athlète : 10-12%
- Très très mince : 8-10%



Exemples :

- Personne de 140 livres (léger surpoids, pas de masse musculaire) qui veut perdre du poids et s'entraîne 3 jours/semaine : $140 \text{ (poids)} - 20\% \text{ (surpoids)} = 112 \text{ (masse musculaire)} \times 10 \text{ (objectif)} = 1120 \text{ calories par jour}$
- Personne de 140 livres (look fit) qui veut prendre du poids et s'entraîne 5 jours/semaines : $140 \text{ (poids)} - 12\% = 123 \text{ (masse maigre)} \times 20 \text{ (objectif)} = 2460 \text{ calories}$
- Personne de 190 livres (un peu de gras, avec de la masse musculaire) qui s'entraîne 4x/semaine voulant optimiser sa composition corporelle (plus de muscles et moins de gras) : $190 \text{ (poids)} - 15\% = 161 \times 16 = 2580$

Malgré ces chiffres, utiliser son gros bon sens est extrêmement important. En effet, mettre une femme de 140 livres sur une diète de 2800 calories pour prendre de la masse peut être assez intense. Si cette personne passe de manger 1300 calories (chiffre imaginaire) à manger 2800 calories, il peut souvent y avoir une prise de gras, une surcharge au niveau de la digestion ou simplement pas assez d'appétit. De plus, un homme et une femme n'auront pas nécessairement les mêmes calories même si l'objectif et le poids sont les mêmes. En effet, un homme aura plus tendance à utiliser les calories ingérées et une femme aura souvent plus tendance à les stocker.

Il vaut mieux commencer plus bas (sur le seuil de maintien) et augmenter peu à peu que commencer trop haut et devoir descendre encore et encore

Calculs des macros

Lorsque le nombre de calories est trouvé, il est maintenant possible de trouver le nombre de macros nécessaire. Pour se faire, il faut déterminer le % de chaque macronutriment. **En perte de poids**, il faut être bas en glucides, haut en protéine et lipides. Des chiffres comme 20-25% de glucides, 35-40% de protéine et 35-40% de lipides sont d'excellents point de départ pour commencer une perte de poids.

Pour une prise de masse, il faut être haut en glucides, modéré en protéine et modéré ou bas en lipides. Pour une prise de masse sans prise de gras, 40% en glucides, 30% en protéines et 30% en lipides sont d'excellents ratio pour avoir une insuline plus stable.

Un athlète très actif et très sensible à l'insuline pourrait avoir une alimentation composée de 60% de glucides, 25% protéine et 15% lipides.

Prenons en exemple une perte de poids de la personne de 140 livres qui devait manger 1120 calories par jour. Comme elle est en perte de poids, les ratios seront 25% glucides, 35% protéines et 40% lipides.

- $1120 \text{ (calories)} \times 0.25 \text{ (25\% glucides)} / 4 \text{ (1g de glucide = 4 calories)} = 70\text{g de glucides par jour}$
- $1120 \text{ (calories)} \times 0.35 \text{ (35\% protéines)} / 4 \text{ (1g de protéine = 4 calories)} = 98\text{g de protéines par jour}$
- $1120 \text{ (calories)} \times 0.40 \text{ (40\% lipides)} / 9 \text{ (1g de lipides = 9 calories)} = 64\text{g de lipides par jour}$

Pour une personne pesant 180 livres avec 160 livres de masse maigre et un besoin calorique de 2560 qui souhaite prendre beaucoup de masse, le calcul serait :

- $2560 \text{ (calories)} \times 50\% \text{ (ratio glucides)} / 4 \text{ (1g de glucide = 4 calories)} = 320\text{g de glucides par jour}$
- $2560 \text{ (calories)} \times 30\% \text{ (ratio protéines)} / 4 \text{ (1g de protéine = 4 calories)} = 192\text{g de protéines par jour}$
- $2560 \text{ (calories)} \times 20\% \text{ (ratio lipides)} / 9 \text{ (1g de lipide = 9 calories)} = 73\text{g de lipides par jour}$

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ¹

SÉDENTAIRE	5000 PAS/JOUR
FAIBLEMENT ACTIF	5000-7499 PAS/JOUR
MOYENNEMENT ACTIF	7500-9999 PAS/JOUR
ACTIF	10 000-12 499 PAS/JOUR
TRÈS ACTIF	12 500 PAS/JOUR

Niveau d'activité physique	Description
1.2	Immobile - Au lit
1.4	Sédentaire - très peu ou pas d'exercice. Ex: travail de bureau
1.7	Actif modéré - travaille debout, fait de l'exercice 2-3 fois semaine
2	Très actif - travail physique, fait de l'exercice 3-4 semaines

Lorsque tous les chiffres sont trouvés, il reste simplement à placer la bonne quantité d'aliments pour respecter ces macros. Une des meilleures façons de s'y habituer est de faire des plans alimentaires sur des applications avec une banque de donnée existante, comme la nôtre (Project Physique) ou comme le principe MyFitnessPal. De cette façon, il est possible de voir avec précision quel aliment contient quels macronutriments en quelle quantité.

Nombre de repas

Le nombre de repas optimal à manger dans une journée a été quelque chose qui a été très étudié depuis plusieurs années. En effet, des gens faisant du jeun intermittent et ne mangeant qu'un seul repas par jour peuvent avoir la même shape que quelqu'un qui mange 6-8 repas par jour.

La raison ici est simple : le principal déterminant étant le nombre de calories ingérées, si ces calories sont mangées en 1 repas ou 8 repas ne fait pas de différence au niveau du poids. Par contre, manger 1 repas ou 8 repas peut avoir d'autres conséquences négatives, principalement sur les organes et les hormones

Peu de repas : plus grande relâche de cortisol/adrénaline, plus de chance de manger des mauvais aliments (rage de sucre), peut être difficile sur la digestion (plus le repas contient de calories, plus il engorge la digestion).

Repas nombreux : plus grande relâche d'insuline, plus de chance de développer une hypersensibilité alimentaire (plus connu sous le faux nom « intolérance alimentaire »), plus de chance de manger des mauvais aliments (plus de moments dans la journée où c'est possible), peu affecter négativement l'énergie (trop de relâche d'insuline)



Placement des aliments

Le placement des aliments joue un rôle important dans les résultats, dans le même concept que le placement des exercices dans un plan d'entraînement change les résultats. Le placement optimal de la nourriture varie de personne en personne, mais il y a certaines « règles » qui peuvent être appliquées à la plupart des gens.

- Éviter de manger des glucides avec des lipides. Lorsque ces 2 macros sont mélangées, les transporteurs dans le corps ont plus tendance à emmener la nourriture dans le gras que dans les muscles et organes.
- Éviter de manger des glucides le matin. Lorsque des glucides sont mangés le matin, la relâche d'insuline crée souvent des fluctuations d'énergie dans la journée, des rages de sucres, des problèmes de concentrations, etc.
- Pour déjeuner, prioriser protéines et gras avec légume et source d'antioxydant. Un déjeuner « parfait » serait composé de protéine comme œufs cuits avec huile de coco (peut ajouter de la viande avec ce déjeuner), source de gras comme noix ou avocat, légumes (couleurs variées) et petits fruits (bonne source d'antioxydant et peu de relâche d'insuline).
- Glucides : placement idéal soit à l'entour de l'entraînement (pendant, après ou avant) soit au souper. Le corps gère mieux l'insuline à l'entour de l'entraînement, de là le placement idéal pendant ou après : plus de placement du glucose dans les muscles et organes que dans les cellules graisseuses. Sinon, les placer au souper aide à l'augmentation de la sérotonine et à la descente du cortisol, ce qui aidera à améliorer le sommeil.

AJUSTEMENT DU PLAN ALIMENTAIRE

Suivi alimentaire

Les suivis avec clients sont faits généralement à chaque 3-4 semaines, ce suivi peut aussi être fait à chaque quelques mois. Lors de ces rencontres de suivis, le but est de déterminer où la personne est rendue (en lien avec son objectif initial), ce qu'elle a fait et ce qu'elle doit faire dans le futur. Toutes ces informations peuvent être simplement prise par l'oral, mais le calcul du pourcentage de gras devient un outil très intéressant, puisque le corps ne ment pas, mais l'être humain oui.

Pendant ou après le rendez-vous du suivi, il va y avoir des ajustements à faire sur la personne, à moins que tout se déroule A1. Ces ajustements peuvent autant être faits sur les habitudes de vie, le mental de la personne ou le plan alimentaire. Ce dernier sera l'outil le plus utile, même si le client n'a pas de plan alimentaire à proprement parler; ceci s'appelle le contrôle des portions. En effet, le travail principal fait avec un plan alimentaire lors des suivis est les ajustements des quantités et des placements.

Maintenant, le plus difficile est quoi faire lorsque mon client n'a pas les résultats escomptés, malgré qu'il suive à la lettre le plan alimentaire. Bien sûr, il y a différents facteurs qui peuvent influencer les résultats, mais voici quelques raisons et pistes de solution lorsqu'il y a un changement corporel ou non.

Fat loss/Perte de gras

Quand un client perd du gras avec son plan en perte de gras, ça démontre qu'il y a des résultats. Une difficulté peut être qu'il y a une perte de gras sans perte de poids, ce qui peut démotiver certains clients. En effet, s'il y a une perte d'inflammation, d'eau et de gras, mais qu'il y a également une prise de masse, le physique peut changer, mais la balance ne bougera pas beaucoup ou même montera!

Que faire : garder le plan tel quel, descendre les calories (pour éviter que le métabolisme s'habitue), monter les calories?

Descendre les calories

Descendre les calories devrait seulement être utilisé en dernier recours. En effet, le corps finit par s'habituer aux calories que nous lui donnons : ce phénomène est appelé en anglais NEAT (non-exercise activity thermogenesis, en d'autres mots les calories brûlées/utilisées par le corps pour ses différentes fonctions). Lorsqu'il est question de ce phénomène, les gens ont tendance à dire que leur métabolisme a ralenti. Le ralentissement du métabolisme est un des effets vus avec le NEAT, puisque, simplement, le corps s'habitue au nombre de calories qui lui est donné s'il reçoit le même nombre de calories pendant un bout de temps. Le problème avec réduire les calories est qu'il sera plus difficile de les remonter sans causer de gains de poids. De plus, être trop longtemps sous-calorique peut causer des problèmes aux hormones comme le cortisol et la ghréline, aux glandes comme la thyroïde, à la libido, etc.

Il n'y a pas grand intérêt à moins faire manger quelqu'un lorsque les résultats escomptés sont là (cette façon de faire peut emmener à des troubles alimentaires ou une mauvaise relation corps/nourriture - lorsque je perds du poids, je dois moins manger pour continuer à en perdre).



Garder le plan tel quel

Lorsque le plan donne les résultats voulus (ici la perte de gras), garder le plan tel quel jusqu'à d'autres changements est une bonne façon de faire; ce plan a prouvé fonctionner pour l'objectif désiré. Par contre, lorsqu'il y a une perte de poids, le corps ne nécessite pas nécessairement le même nombre de calories pour fonctionner. Garder le même nombre pendant longtemps augmente les chances que le phénomène du NEAT commence.

Monter les calories

Pour n'importe quel client en perte de gras, l'idéal serait toujours de pouvoir monter les calories sans qu'il y ait une prise de gras. Si les calories montent, mais que le client ne prend pas de gras, cela veut dire que son corps répond très bien au surplus de nourriture, il a plus tendance à soit utiliser la nourriture en énergie ou la stocker dans les muscles/organes et qu'il est possible à la personne de manger plus tout en ayant les résultats souhaités.

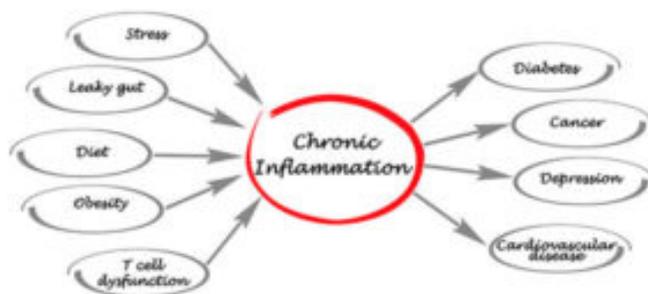
Dans un monde idéal, tout le monde pourrait manger 5000 calories et avoir toujours des abdos. La réalité est tout autre, mais cet objectif devrait être visé.

Si une personne est capable d'augmenter ses portions tout en continuant à perdre du gras, la gestion de la nourriture se fait très bien par le corps. Les calories devraient quand même être augmentées peu à peu (entre 100 et 200 calories pour une femme, 150 et 250 calories pour un homme), puisqu'une augmentation trop rapide pourrait résulter à une prise de gras. Cette augmentation graduelle aidera le corps à continuer le bon travail qu'il fait, n'engorgera pas la digestion et la gestion de certaines hormones comme l'insuline et la ghréline se feront beaucoup mieux.

Prise de gras

Malgré un plan en perte de gras, une prise de gras peut être parfois vue. Il peut y avoir plusieurs raisons et il y a plusieurs solutions :

- Les calories sont trop élevées - si les calories sont en dessous du seuil de maintien, la prise de gras est très difficile, voire pratiquement impossible. Si la personne suit à 100% le plan alimentaire avec les bonnes portions, descendre les calories plus bas peut être la solution; il faut parfois un plus grand déficit calorique pour aider à la perte de poids.
- Les habitudes de vie ne sont pas optimales - avant de couper sur les calories, repasser en revue les diverses habitudes de vie est une excellente façon de mettre le doigt sur le problème. En effet, malgré que le nombre de calories soit au bon nombre, plusieurs choses comme un sommeil non récupérateur, un stress élevé, une mauvaise digestion, un manque de « bons » aliments, etc. peuvent toutes empêcher une perte de gras optimale!
- Le client ne vous dit pas tout - une réalité à prendre en compte est que ce n'est pas tous les clients qui vous diront que le vrai problème est qu'ils ont mangé des aliments qu'ils ne sont pas censés. Les raisons peuvent être multiples, autant que le client ne sait pas nécessairement que certains aliments ou boissons qu'il consomme sont mauvais, autant qu'il peut avoir peur de vous décevoir. De là l'importance de comprendre la psychologie du client devant toi et poser les bonnes questions pour avoir toutes les informations qu'il te faut.



Perte de poids

Une perte de poids peut avoir lieu sans nécessairement avoir une perte de gras. En effet, ce phénomène est surtout vu chez les débutants, lorsqu'il y a une grosse présence d'inflammation et de rétention. Ce phénomène peut aussi être observé chez les clients en général, surtout s'ils ont consommé beaucoup d'aliments inflammatoires et ont cessé depuis. Même si le gras ne descend pas lorsque la prise du pourcentage de gras est faite, cela ne veut pas dire qu'il y a une absence de résultats. En effet, une perte de poids sans perte de gras chez quelqu'un d'inflammée est bon signe, puisque moins d'inflammation est liée à une meilleure santé, meilleur transport hormonal, etc., ce qui résultera ultimement à une perte de gras.

Prise de poids

S'il y a une prise de poids malgré le plan en perte de poids, il est important d'évaluer si c'est une prise de poids ou de gras. En effet, la marche à suivre n'est pas la même! Une prise de poids (sans nécessairement de gras) peut être liée à plusieurs aspects qui n'ont pas de lien avec les calories

- **Hypersensibilité alimentaire** - en mangeant toujours les mêmes aliments, une hypersensibilité alimentaire est souvent développée. Cette hypersensibilité se caractérise par un « rejet » du corps de l'aliment donné (reflux gastrique, mal de ventre, inflammation, diarrhée, etc.). Si ce n'est pas une vraie intolérance alimentaire (une intolérance est généralement irréversible et est présente naturellement depuis longtemps, voire même la naissance), arrêter de manger ledit aliment pendant quelques jours/semaines/mois peut enlever cette sensibilité. Par contre, elle peut revenir très vite si l'aliment est de nouveau consommé fréquemment ou en grande quantité.
- **Cheat** - manger un cheat meal peut influencer le résultat du pourcentage de gras, même 4-5 jours après la consommation, à cause de l'inflammation créée. Le délai dépendra de la grosseur du cheat, le pourcentage de gras de la personne à la base, sa capacité de gérer l'insuline, etc. Idéalement, il faut prendre un rendez-vous en conséquence de ce fait (si le pourcentage de gras est toujours pris le lendemain d'un gros, les résultats seront toujours plus élevés.
- **Inflammation/rétention d'eau** - comme expliqué depuis le début, tout ce qui est mauvais pour le corps peut créer de l'inflammation, ce qui emmène également de la rétention d'eau. En plus, beaucoup d'autres choses peuvent créer de l'inflammation
- **Manque de sommeil**
- **Stress élevé**
- **Entraînement en musculation** (si le dos est « pincé », mais qu'il a été entraîné il y a moins de 4h, le chiffre sera faussé à cause de la présence d'inflammation créée par l'entraînement).
- **Femme dans sa semaine** (le déséquilibre hormonal créé dans le corps d'une femme lors de sa semaine créera de l'inflammation et de la rétention d'eau, en plus de monter les plis du ventre, des hanches et des jambes)
- **Prise ou Abus de stimulants** comme la caféine (monté du cortisol)

Prise de masse

>Prise de gras

La plupart des gens en prise de masse prendront du gras aussi. Ce résultat est « normal », puisqu'une prise de masse vient avec un surplus calorique; ce surplus doit être utilisé comme matériel pour les muscles, mais plusieurs éléments peuvent empêcher le corps de bien faire ce travail :

- Mauvaise sensibilité à l'insuline, ce qui résulte au stockage de la nourriture dans les glycérides au lieu de stocker la nourriture dans les muscles et organes.
- Trop grand surplus calorique. Si l'apport en calorie est trop élevé, le corps va bien sûr emmener la nourriture dans le gras, puisque c'est une réserve de stockage infini.

S'il y a prise de poids avoir prise de masse, c'est un résultat commun avec un surplus calorique, donc ne pas s'en inquiéter (tant que le ratio fait du sens, pas 10 livres de gras pour 1 livre de muscle).



>Perte de gras

Ce sujet emmène à la fameuse question : est-il possible de perte de gras et de prendre de la masse musculaire en même temps? Si la question est prise littéralement, non il est impossible de faire les 2 en même temps. Par contre, est-il possible d'améliorer ces 2 objectifs dans la même semaine? Oui!

Une alimentation en prise de masse peut emmener à une perte de gras (malgré la prise de masse musculaire) pour plusieurs raisons :

- Réduction de l'inflammation grâce à des meilleurs aliments
- Meilleur placement des aliments, donc meilleure utilisation par le corps
- Plus de masse musculaire, ce qui résulte à un stockage plus grand dans les muscles et moins dans les cellules graisseuses.
- Amélioration du sommeil (descente du cortisol, l'hormone de stockage)

>Prise de poids

Si le poids monte, le surplus calorique fonctionne. Par contre, si ce poids est du gras (sans prise de muscle), il faut travailler à améliorer un des aspects liés à la perte de gras (habitudes, qualités des aliments, etc.) Si le gras continue à monter, faire une période plus basse en calorique devrait être envisagé, dans le but d'améliorer la sensibilité à l'insuline, dégorger la digestion, etc.

>Perte de poids

S'il y a une perte de poids lors d'un plan en prise de masse, il faut voir si c'est une perte de gras. Si ce n'est pas le cas, il faut augmenter la nourriture pour que le poids recommence à monter. Si ce n'est qu'une perte de gras, pas de soucis puisqu'un plus bas pourcentage de gras est souvent relié à une meilleure sensibilité à l'insuline, ce qui aidera dans la prise de masse musculaire.

>Prise de masse musculaire

La prise de masse étant l'objectif qui est visé, le plan a été démontré efficace. Lorsque ce plan fonctionne, il faut augmenter les calories dès que possible pour continuer cette prise de masse. La quantité de plus dépendra de plusieurs facteurs, comme la digestion et s'il y a eu une prise de gras, mais l'augmentation sera entre 250 et 500 calories de plus par jour.

Force

>Prise de gras

L'alimentation pour les gens en force est plus « compliquée ». En effet, pour un maximum de force, il faut garder les calories relativement élevées. Par contre, puisqu'il n'y a pratiquement pas de calories brûlées dans un entraînement de force, les calories ne doivent pas être trop haut si on veut empêcher une prise de gras. La meilleure façon de garder les calories le plus élevées possible sans prendre trop de gras est de garder l'alimentation le plus « propre » possible et donner des séances légères de cardio ou de conditionnement pour augmenter la dépense calorique (exemple marche rapide).

>Perte de force

S'il y a une perte de force lors d'une phase de force, la raison est rarement l'alimentation, à moins d'une alimentation sous-calorique pendant trop longtemps. Le travail majeur se fait avec l'entraînement, où il faut réduire l'intensité et augmenter le volume. Par contre, augmenter la quantité de nourriture peut aider à accélérer la récupération, descendre le stress du corps, ce qui pourrait aider à une reprise de force.



PSYCHOLOGIE DE L'ATHLÈTE



La psychologie de l'athlète est, selon moi, un sujet que tout entraîneur devrait étudier. Malgré ça, à ma connaissance, il n'existe aucun cours traitant de ce sujet, outre les cours de psychologies au cégep ou l'université. Pour emmener un client à son plein potentiel, autant « monsieur et madame tout le monde » qu'un athlète, il est impératif de comprendre ses raisons d'être dans votre bureau et les raisons pourquoi il pourrait abandonner le processus qu'il entame avec vous.

Malgré qu'un entraîneur ne soit pas psychologue, il devra régulièrement user de psychologie avec ses clients. En effet, la psychologie entre en début de jeu : convaincre la personne d'aller dans votre bureau, que vos méthodes sont bonnes pour lui, qu'il aura des résultats, etc. Par la suite, aider votre client à travailler fort, croire en lui, ne pas abandonner ou se laisser décourager ou simplement de revenir vous voir en rendez-vous. Toutes ces choses (et bien plus) sont vitales aux résultats, beaucoup plus qu'un simple plan alimentaire ou d'entraînement.

La meilleure façon d'user de bonne psychologie avec un client (même simplement une personne) est d'écouter; ne pas écouter pour répondre, écouter pour poser plus de questions et cerner/comprendre la personne. Comme avec n'importe quel être humain, écouter l'autre dans le seul but de lui sortir une réponse est le contraire d'une bonne communication. En effet, une bonne communication se résume à écouter, essayer de comprendre, poser plus de questions pour mieux comprendre et ensuite donner une réponse en lien avec la situation précise d'une personne.

Un exemple classique serait Mélissa (nom fictif), 35 ans, 2 enfants, veut perdre du poids. À son 2e suivi, elle mentionne ne pas avoir de résultats et avoir de la difficulté avec le plan alimentaire. En entendant cela, la réaction de beaucoup d'entraîneurs est de lancer plusieurs solutions, voir si une résonne à ses oreilles. De plus, certains iront même jusqu'à suggérer de couper encore dans les calories, comme si c'était la meilleure solution! Pourtant, cette méthode est tout sauf optimale. Avant d'essayer de trouver une solution, il y a un très gros manque d'information : quel résultat ne voit-elle pas, quel résultat voit-elle, qu'est-ce qui est difficile avec le plan alimentaire, son horaire en ce moment ressemble à quoi, son niveau de stress (sur une échelle de 0 à 10), etc.

Toutes ces questions servent à un but très précis : **trouver la façon la plus simple de donner plus de résultats au client**. Peut-être que cette personne « triche » souvent à cause du manque de nourriture dans son plan, peut-être qu'elle manque de temps pour préparer ses repas, peut-être qu'elle ne dort pas bien, etc. Dans cet exemple, couper les calories empirera sûrement la situation, puisqu'il y aura encore plus de stress sur le corps (effet de l'hypocalorie), plus de chances de « tricher » et beaucoup moins de chance que cette personne revienne dans votre bureau.

Un des principes de base du PNL (programmation neurolinguistique) est : « Les réponses sont dans la personne ». En d'autres mots, au lieu d'essayer de trouver une solution miracle, laisser le client trouver ses problèmes et ses solutions en la dirigeant avec des bonnes questions sera la façon la plus simple qu'elle ait des résultats avec moins d'effort.

« Je triche souvent ». Quand triches-tu? Ta journée en alimentation ressemble à quoi généralement quand tu triches beaucoup? Comment va le stress? Dors-tu assez?

« Je ne vois pas de résultat ». Quand tu dis que tu ne vois pas de résultats, tu parles d'où exactement? Y a-t-il des endroits, autant physique que mental que dans ton environnement où tu vois des résultats? Tu t'attendais à voir quel résultat à ce point?

« Je n'ai pas commencé le plan alimentaire ». Pour quelle raison? As-tu fait quand même des petits changements dans ton alimentation? As-tu adopté de meilleures habitudes de vie? Que serais-tu capable d'améliorer maintenant?

Avec ces questions ou des questions du même genre, le client pourra lui-même trouver des solutions simples et efficaces à ses problèmes et pourra avoir des résultats beaucoup plus faciles mentalement, puisque les solutions proviennent de lui et non de nous.

Troubles alimentaires

Les troubles alimentaires sont très présents dans le domaine de l'entraînement, de là l'importance de les comprendre et de savoir quoi faire si votre client en a un. Encore plus important, comment identifier des comportements liés à ces troubles alimentaires. Les troubles alimentaires les plus connus sont l'anorexie (mentale) et la boulimie. En entraînement, les 2 autres très présents dans le monde de l'entraînement sont l'orthorexie et la bigorexie.

- **Anorexie mentale** : l'anorexie est le trouble alimentaire le plus connu - cela consiste à ne pas manger, et cela peut aller jusqu'à se faire vomir (appelé crise de boulimie). Ce trouble mental est souvent lié à une mauvaise confiance en soi et peut être relié ou non à l'apparence physique. Ce trouble alimentaire touche beaucoup les femmes (surtout à l'adolescence), mais il y a également nombre grandissement de garçons et d'adultes touchés. Les causes peuvent varier et certaines sont encore inconnues. Comprendre la raison de ce comportement est une bonne information, mais l'accompagnement et le support de votre client est encore plus important. Avec ce type de client, l'emphasis devra être mise sur l'importance de l'alimentation pour le corps et les résultats pour développer une relation beaucoup plus saine avec la nourriture
- **Boulimie** : la boulimie est le 2e trouble alimentaire le plus connu, et peut aller de pair avec l'anorexie mentale. La grosse différence avec l'anorexie est que la personne souffrant de boulimie ne s'empêchera souvent pas de manger, mais ira se faire vomir après. Cette façon de faire peut autant être lié à la peur de prendre du poids qu'au punissement corporel d'avoir été faible et avoir cédé à la tentation de manger (ce dernier est plus relié à quelqu'un souffrant d'anorexie mentale avec des épisodes de boulimie).
- **Orthorexie** - pour faire simple, l'orthorexie est l'obsession de ne manger que de la nourriture saine et ne jamais manger de la nourriture malsaine. Autant que ce type de comportement est excellent pour la santé, autant qu'il peut emmener à des problèmes comme l'isolement social et parfois de la mal nutrition (dans le sens de couper complètement certains aliments ou groupe d'aliments, ce qui peut créer des carences alimentaires ou plus).

- **Bigorexie** - la bigorexie n'est pas un trouble alimentaire à proprement parler, mais il reste un trouble mental important à mentionner puisqu'il touche beaucoup de culturistes et de sportif. Ce trouble est lié à ne pas être capable de ne pas faire d'activité physique tous les jours. « Le bigorexique masque une souffrance psychique (dépression, rupture) sous une douleur physique. Avec cette dépendance, on est passé d'une définition positive du sport, fondée sur la liberté et l'effort, à une définition négative » Aude Sophie Cagne, psychologue. Ce trouble est souvent relié soit à l'apparence physique « qui doit être amélioré », un vide qui doit être comblé ou le besoin de ressentir de l'endorphine tous les jours, hormone relâchée après avoir fait du sport. Si ces personnes ne font pas d'activité une journée, même si la raison est qu'ils sont blessés, ils peuvent devenir anxieux et irritables, voire agressifs.

Ce n'est pas tous les clients qui seront à l'aise d'avouer qu'ils ont un trouble alimentaire, de là l'importance vitale de poser les bonnes questions et de comprendre les réponses. Même, certaines personnes ne sauront pas qu'ils ont un trouble alimentaire. Malgré tout, adapter ses méthodes pour ne pas empirer leur relation avec la nourriture sera le but principal de son travail avec toi.

Pour conclure les troubles alimentaires, il est vital de comprendre que la majorité des gens ne seront jamais totalement « guéris » de leur trouble. En effet, une part d'eux sera toujours tentée de revenir à ces habitudes. Notre travail principal avec ces gens est de continuer à les encourager sur leurs réussites, adapter nos méthodes alimentaires pour qu'un anorexique ne soit pas privé de nourriture, qu'un boulimique ressente les bienfaits d'avoir de la nourriture dans le corps, qu'un orthorexique puisse ne pas toujours manger « sur la coche » pour quand même avoir des résultats et qu'un bigorexique puisse ne pas faire du sport tous les jours et quand même bien se sentir.

*À noter qu'en tant qu'entraîneurs, nous ne pouvons pas « traiter » les troubles alimentaires, nous pouvons seulement supporter quelqu'un dans son cheminement mental.



SUPPLÉMENTATION

La supplémentation a été brièvement parlé dans le niveau 1. Les suppléments de base ont déjà été expliqués, alors cette section sera beaucoup plus spécifique : pour chaque objectif, quels suppléments devraient être pris pour optimiser les résultats. Il est toutefois important de se souvenir que la supplémentation a comme action **d'aider à atteindre l'objectif**; un supplément seul sans la diète ou les habitudes de vies ou l'entraînement approprié ne sera jamais optimal, et sera parfois une perte d'argent.

Micronutriments

Après les macronutriments (protéines, glucides, lipides), les micronutriments sont la prochaine catégorie à regarder. Les micronutriments sont l'ensemble des vitamines et minéraux présent dans l'alimentation : vitamine A, B, C, etc., Zinc, magnésium, fer, cuivre, etc. Même si la prise de la plupart de ces vitamines n'est pas nécessaire en supplémentation puisqu'ils sont déjà naturellement abondants dans la nourriture, la prise de certaines de ces vitamines/minéraux peut s'avérer très bénéfique, voire même vitale.

- **Vitamine B** - il existe plusieurs vitamines B, par exemple la B6 et la B12. La vitamine B est déjà très présente dans la nourriture, mais la prise de vitamines B12 en particulier est très intéressante pour des cas spécifiques.
- **B12** - ce point est particulièrement important chez les végétariens, puisque la B12 va principalement se trouver dans la viande animale. Si quelqu'un suit ce régime, il est impératif qu'il se trouve soit un aliment très élevé naturellement en B12 soit qu'il le prenne en supplément. Sinon, la respiration cellulaire ne se fera pas bien, ce qui créera ultimement de grosses fatigues, en plus de nuire à l'assimilation des macros nutriments et la formation des globules rouges.
- **Vitamine C** - la vitamine C est excellente contre l'inflammation et les virus et elle augmente l'énergie. Même si la prise de ce supplément n'a pas à être tous les jours, prendre de la Vitamine C l'hiver ou bien après avoir vécu beaucoup de stress aide grandement le corps à être plus en santé et à beaucoup mieux fonctionner.

- **Vitamine D** - aussi appelée hormone du bonheur, cette vitamine est principalement présente dans le soleil. Par contre, il faudrait une exposition au soleil tous les jours pendant 20 minutes, complètement nu (ou presque). De plus, plus la peau de quelqu'un est foncée, plus cette personne aura de la difficulté à bien assimiler la Vitamine D. Une prise quotidienne devrait être faite pour augmenter l'énergie et la santé, surtout l'hiver où l'exposition au soleil est souvent proche de 0.
- **Vitamine K2** - la vitamine K2 a comme action principale d'aider la calcification des os. Elle joue aussi un rôle dans la coagulation sanguine. De plus, cette vitamine est de plus en plus combiné avec la Vitamine D dans les suppléments, puisqu'elle aide à une meilleure assimilation de la Vitamine D.
- **Magnésium** - le magnésium participe dans 300 réactions chimiques dans le corps. La prise quotidienne aidera à calmer le système nerveux, avoir un sommeil plus profond, un stress mieux contrôlé, une meilleure digestion, une meilleure circulation sanguine (particulièrement dans les jambes), etc.
- **Zinc** - le zinc est un minéral très important pour le corps, et malheureusement il n'est pas très présent dans l'alimentation. Une prise régulière aidera à la santé du système immunitaire, une testostérone plus haute, l'assimilation des aliments, la santé des cheveux, ongles, dents, etc.



Santé digestive

Comme vu dans le niveau 1, l'important lorsqu'il est question de la santé du système digestif est l'amélioration du travail de nos bactéries (microbiome), réduire l'inflammation et optimiser les processus chimiques.

- **Fibre**

Le premier supplément qui devrait être pris pour la santé de la digestion est un supplément de fibres, puisque les fibres sont la source alimentaire principale de nos bactéries. Comme la consommation de fibres d'une femme devrait être entre 25 et 35g par jours et de 35 à 45g pour un homme, avoir un apport suffisant juste avec de la vraie nourriture est difficile chez la plupart des gens. Un bon supplément de fibres (exemple le Daily Cleanse) fournira une quantité plus importante et des sources variées.

- **Probiotique**

Les probiotiques sont simplement un ensemble de bactéries qui aidera à augmenter le nombre et la diversité de vos propres bactéries. Les suppléments varient entre 2 milliards et 150 milliards de bactéries. L'important est surtout de varier les sources de probiotiques plus que d'en rentrer un nombre impressionnant. Par contre, la prise de fibre est primordiale.

- **Glutamine**

La glutamine sert à beaucoup de choses, et une de ses propriétés est d'aider à la santé du système digestif. Cet acide aminé participe autant à la réparation des tissus que d'améliorer l'entretien des fonctions de la paroi intestinale, de la prolifération de la flore intestinale, ainsi qu'une réduction des infections. Les doses de glutamine peuvent être très élevées sans conséquence néfaste sur le corps et la prise devrait être journalière, ce qui aidera à la récupération des entraînements, la croissance musculaire, l'assimilation de la nourriture et la biosynthèse de nombreux acides aminés.

- **Greens**

Un supplément de Greens a comme bénéfique son ensemble varié de vitamines et minéraux. En effet, 1 scoop de Greens « équivaut » à la consommation d'une tasse de légume au point de vue vitamines et minéraux. Par contre un supplément de Greens ne peut que partiellement remplacer la consommation de légumes, puisque les Greens n'ont pas le même apport en fibres, ne donne pas le même sentiment de satiété et simplement qu'un supplément ne remplacera jamais l'apport d'une vraie source de nourriture.

- **Curcuma**

Le curcuma est excellent pour réduire l'inflammation et est très efficace pour sortir les mauvais œstrogènes. Une prise régulière aidera à la santé digestive et des hormones. De plus en plus de recherches démontrent la haute efficacité de ce produit autant au niveau inflammatoire qu'antioxydant, même à petite dose.

- **Oméga 3**

L'oméga 3 est le supplément par excellence pour réduire l'inflammation. Le nom scientifique de l'oméga 3 est EPA DHA. L'EPA sert directement à réduire l'inflammation et le DHA est excellent pour la santé et la performance des organes, notamment le cerveau. Ce supplément aide la santé de tout le monde, autant les femmes enceintes, les enfants avec un déficit d'attention que quelqu'un qui veut une meilleure shape! L'oméga 3 est un acide gras qui n'a pas besoin d'un autre transporteur et peut passer facilement à travers les barrières dans notre corps.

Si le but de quelqu'un est de réduire son inflammation ou même de perdre du gras, une prise d'oméga 3 devrait être envisagé en premier, bien avant un « fat burner ». L'oméga 3, jouant directement sur la santé, aide autant aux résultats à court terme qu'aux résultats à long terme : moins d'inflammation, corps plus en santé puisque les transports se font mieux dans le corps, organes plus en santé, plus d'énergie, meilleure récupération, meilleure pump musculaire... Toutes les raisons sont bonnes pour prendre de l'oméga, de là pourquoi il devrait toujours être considéré dans un protocole de supplément.

- **Multi-Vitamines**

La multi-vitamines n'est pas un supplément de base, mais il peut être très bénéfique chez les gens qui n'ont pas une alimentation riche en végétaux. En effet, une multi-vitamine est composée de petites doses de beaucoup de vitamines/minéraux. Ce dosage est très pratique pour enlever les carences alimentaires dues au manque de micro-nutriments. Par contre, puisque ce type de produit ne contient pas de hautes doses, une prise d'un supplément plus spécifique doit être envisagé pour régler un problème spécifique (exemple prendre un supplément de magnésium pour aider au sommeil au lieu de se fier à la micro-dose dans la multi-vitamine).

Prise de masse

Lorsqu'il est question de suppléments et de prise de masse, il faut voir les différents facteurs d'importance :

Plus de matériaux - Meilleure assimilation - Moins de calories brûlées - Augmentation des performances -Augmentation de la récupération (reconstruction musculaire)

- **Mass Gainer** - si l'apport en nourriture est assez élevé, la prise d'un, mass gainer n'est pas nécessaire. Par contre, un mass gainer est une excellente façon d'augmenter rapidement et facilement le nombre de calories ingérées.
- **Enzymes digestives** - vous avez peut-être déjà entendu la phrase « on est ce qu'on mange ». La phrase a du vrai, mais la vraie phrase serait « on est ce qu'on assimile ». La prise d'enzymes digestives aidera le corps à bien assimilé tous les éléments d'un aliment et moins en perdre dans la digestion et les nombreux transports.
- **Magnésium** - en plus d'aider à la récupération de diverses façons (sommeil plus profond, meilleure assimilation des aliments, etc.), le magnésium a un effet très utile chez les gens qui veulent prendre de la masse. En effet, le magnésium aide à réduire l'activité du système nerveux (se détendre), ce qui aide à brûler moins de calories au repos. Un des problèmes principal d'un ectomorphe (personne faite mince sans beaucoup de muscles) étant qu'il brûle beaucoup de calories au repos, réduire l'activité du système nerveux aidera la personne à être plus facilement en surplus calorique.

- **Créatine** - la créatine est le supplément naturel le plus efficace pour la prise de masse. En gros, ce supplément emmène de l'eau dans le muscle et augmente l'énergie du corps, plus spécifiquement l'ATP (source d'énergie première du corps) grâce à la conversion de la créatine phosphate en ATP. Ce supplément aide à monter la force et augmente le potentiel d'hypertrophie. Une prise de créatine peut être faite à tous les jours à petit dosage pour garder des performances et des résultats maximaux.
- **Test Booster** - ce supplément devrait être pris par les hommes, rarement par les femmes. Étant l'hormone principale des hommes, cette hormone est en relation avec la force, la masse musculaire, la perte de gras, la récupération, la libido, et beaucoup d'autres choses. L'hormone principale de la femme étant l'oestrogène, et cette hormone étant importante dans la prise de masse et l'équilibre mental, la prise de booster de testostérone pourrait créer un déséquilibre nocif à la santé des femmes. Pour un homme, la prise de ce supplément aidera à booster le taux naturel de cette hormone en favorisant la production de testostérone, son transport et/ou la sensibilité des récepteurs.

Avec plus de testostérone dans le corps, un homme aura une montée de force, d'énergie, de masse musculaire, plus de gras brûlé, et beaucoup d'autres bénéfices!

Là où il faut faire attention est le déséquilibre de la testostérone / œstrogène. Ce phénomène est fréquent lorsque la prise du supplément est trop élevée ou pendant trop longtemps. Prendre un supplément d'anti-œstrogène ou d'anti-aromatase aidera le corps à garder un meilleur taux de testostérone et d'œstrogène, ce qui empêchera la plupart des conséquences négatives.

Finalement, une prise de test booster pourrait être envisagée pour une femme pour une montée de la masse musculaire et de la force. Cette prise devrait être basse et sur une courte durée, pour être sûr de ne pas déséquilibrer l'œstrogène.

- **Glutamine** - La glutamine mérite une mention aussi dans la section prise de masse. Comme vu dans la section Santé Digestive, la Glutamine aide au maintien d'une bonne santé des intestins, ce qui aide à la reconstruction musculaire et la récupération. En plus de tout ça, la glutamine aide à l'activation de l'enzyme mtor, qui est l'enzyme qui « active » la prise de masse musculaire. Donc, la prise journalière de ce supplément aidera aussi à augmenter la masse musculaire.

Perte de poids

Lors d'une perte de poids, les priorités en supplément sont simples :

- **Sommeil** : l'utilisation principale sera le magnésium pour améliorer la qualité du sommeil et certaines plantes adaptogènes comme l'ashwagandha pour réduire le cortisol (l'hormone du stress). Une prise de mélatonine peut aussi être intéressante pour aider à réguler le cycle circadien, ce qui aura pour bénéfice une meilleure horloge interne sur les heures que le corps est censé dormir et les heures que le corps est censé être éveillé.
- **Digestion** : une digestion qui n'est pas optimale ralentira la perte de poids. Une prise de supplément pour aider l'assimilation et contrer l'inflammation est la deuxième étape (première pour certaine). Aller relire plus haut dans la partie Santé Digestive pour savoir quels suppléments prendre
- **Fat Burner** : la prise de bon produit type « fat burner » peut être très intéressante pour aider à la perte de poids. En effet, ces produits sont souvent composés de caféine, thé vert, plantes adaptogènes et d'autres ingrédients qui aident à l'accélération du métabolisme. La prise de ce type de supplément doit impérativement être jumelée avec une alimentation appropriée et ne devrait pas être prise sur le long terme. Sinon, il y aura une accoutumance du corps et le niveau de cortisol pourrait devenir trop élevé à cause de la caféine présente dans ces produits.



MYTHES EN ALIMENTATION

Les mythes en alimentation sont très nombreux et nous proviennent de « ouï-dire » ou de recherches faites à moitié.

Notre alimentation devrait être composée d'au moins 60% de glucides, puisque c'est notre source d'énergie principale.

En premier lieu, il est important de mentionner que les glucides ne sont pas notre source d'énergie principale, le glucose l'est. La différence majeure est que nous ne sommes pas obligés de manger des glucides pour avoir du glucose, puisque notre corps est fait pour produire du glucose s'il n'y a aucune entrée. En effet, le foie peut produire à lui seul 130g de glucose par jour grâce à la néoglucogenèse (la création de glucose en utilisant des acides gras et des déchets du corps). Le chiffre 130g est très précis, puisque c'est ce dont le cerveau a besoin dans une journée pour fonctionner optimalement. Avec des processus comme la néoglucogenèse, le corps est capable de produire assez de glucose pour nourrir le cerveau, les muscles, les organes, etc. Par contre, l'utilisation des acides gras et des déchets pour faire la néoglucogenèse n'est pas une réaction chimique optimale. En effet, il est beaucoup plus simple de manger simplement des glucides pour avoir du glucose, et donc de l'énergie.

Cependant, un surplus de glucides nuira à l'énergie plus qu'il l'aidera. En effet, comme il a été expliqué dans les sections parlant de l'insuline, une trop grande relâche d'insuline ou une trop grande fréquence de relâche d'insuline créera ce qu'on appelle la résistance à l'insuline. Cette résistance nuira à l'énergie, puisque la relâche d'insuline sera de plus en plus élevée pour les mêmes aliments et le corps stockera beaucoup plus en forme de gras ces glucides que les utiliser comme énergie. De plus, quelqu'un avec beaucoup de gras de corps n'aura pas besoin de rentrer une grosse dose de glucides quotidienne, puisque ses réserves de gras sont assez pour produire de l'énergie. En effet, quelqu'un en surpoids pourrait passer 1 mois sans manger de glucides et encore avoir assez de réserves de gras pour continuer à créer du glucose, donc de l'énergie.

Troisièmement, les recommandations faites au Québec ne sont pas faite dans le but d'optimiser une personne, mais seulement de la faire manger facilement. En effet, pourquoi recommander de manger des céréales ou des toasts le matin avec un verre de lait sinon? Ces aliments sont connus depuis longtemps pour ne pas être santé, mais ils sont encore recommandés. Comme écrit dans la section Placement des aliments, il a été prouvé scientifiquement que le meilleur déjeuner pour l'énergie, l'humeur la concentration et j'en passe est un déjeuner composé de protéines et lipides avec peut-être un peu de glucides; tout le contraire du déjeuner recommandé qui n'est qu'un gros ramassis de sucre. Même, des tests ont été faits sur des enfants avec des problèmes comme le TDAH, et ils ont vu une amélioration significative lorsque le déjeuner sucré était enlevé et remplacé par un déjeuner protéine/lipide. En effet, ces enfants ont passés de turbulents à concentrés et « plus intelligent » avec de meilleures notes à l'école.

	Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour				
	Enfants de 1 à 3 ans	Enfants de 4 à 13 ans	Adolescents et adultes (homme)	Adolescents et adultes (femme)	
Légumes et fruits Frais, congelés ou en conserve	4	5-6	7-8	7-10	     
Produits céréaliers	3	4-6	6-7	7-8	     
Lait et substituts	2	2-4	3-4 adultes (18 à 50 ans) 2 adultes (50 ans) 3	3-4 adultes (18 à 50 ans) 2 adultes (50 ans) 3	     
Vianes et substituts	1	1-2	2	3	     

Enfin, l'alimentation haute en glucides est un bon concept sur papier, mais est horrible sur le terrain. En effet, la majorité des gens mangent déjà trop de glucides. Les descendre pour avoir un apport de 25% de glucides par jour est une excellente façon d'accélérer la perte de poids et la descente d'inflammation sans trop nuire à l'énergie. Comme mentionner dans la section Plan alimentaire, monter ensuite les glucides peu à peu pour atteindre un 40-50% d'apport en glucides devrait le but ultime, tant qu'il n'y a pas de prise de gras.

Le gras est mauvais pour la santé &

Le Jaune d'œuf est mauvais pour le cholestérol

Comme ces 2 mythes vont de pair, ils ont été mis ensemble.

Le mythe que le gras est mauvais pour la santé est directement relié à notre alimentation haute en glucide. La raison est simple : une étude à Harvard dans les années 60 a financé par des gens qui voulaient que la conclusion de l'étude soit faussée; au lieu que la conclusion soit qu'une alimentation haute en sucre soit mauvaise, la conclusion était maintenant qu'une alimentation haute en gras était mauvaise. Ceci a créé l'alimentation moderne où il y a du sucre ou des glucides partout et peu de bonnes sources de gras. Depuis que cette étude a passée, l'être humain, particulièrement les Américains, n'a jamais été aussi peu en santé, avec des nouvelles classes d'obésités créées, comme la catégorie de l'obésité infantile qui n'existait pas avant les années 80.

Malgré que le gras (lipide) est très craint, il y a beaucoup plus de bénéfices pour la santé à avoir une alimentation haute en gras que haute en glucides (transport hormonal, balancement des hormones, concentration, énergie).

Le « problème » principal avec les jaunes d'œufs est la haute teneur en gras. Par contre, comme il a été expliqué à maintes reprises durant la formation, le bon gras n'est pas un problème, seulement le mauvais gras l'est. Les jaunes d'œufs sont une excellente source de gras, il a été démontré que cet aliment monte nos HDL (nos « bons » gras) et permet une assimilation encore plus facile des blancs d'œufs, puisque ces « 2 » aliments (qui ne sont qu'un seul aliment dans la nature) vont de pair. Même, il est beaucoup moins naturel de manger des blancs d'œufs que des œufs entiers, puisque les blancs d'œufs ont dû être modifiés pour enlever le jaune d'œuf.

L'avantage d'utiliser seulement des blancs d'œufs dans un plan alimentaire est sa haute teneur en protéine et sa faible teneur en gras. Moins de gras voulant également dire moins de calories, manger des œufs complets accompagnés de blanc d'œuf est un excellent mélange protéiné sans être trop calorique.

En conclusion, le gras est excellent pour la santé et ne devrait pas être craint. À la place, manger des aliments gras naturels en quantité modérée aide le corps à mieux fonctionner.

FORMATION ENTRAÎNEMENT NIVEAU 2

www.MaBusinessWeb.com



La formation Musculation Niveau 2 porte principalement sur la création du plan d'entraînement le plus optimal pour votre client. Pour arriver à créer un plan d'entraînement optimal, il faut comprendre la science derrière l'entraînement : l'anatomie, la biomécanique et un peu de physique!

La différence majeure que j'observe chez des entraînements compétents ou non est l'efficacité du placement des exercices dans un plan d'entraînement, des techniques d'entraînement utilisés, la compréhension de la périodisation; bref la science derrière l'entraînement. Il est fondamental de comprendre que l'entraînement est principalement de la science et un peu du ressenti (comment le client ressent le mouvement, puisque chaque personne est différente).

La majorité des entraîneurs dans le domaine se fit au « broscience » ou à leur propre expérience. Les 2 peuvent avoir du bon, mais ces 2 principes ne sont qu'une petite part de ce qui devrait être utilisée.

Le « broscience » consiste à utiliser la « science » qu'utilisaient les bodybuilders de l'âge d'or (année 70-80). Le problème avec cette fausse-science est expliqué en détail dans la section Mythe de l'entraînement, mais il est important de comprendre que les informations tirées de la « broscience » sont soit fausses ou très exagérées, ou pire ont été démenties par des recherches solides depuis.

Le problème avec seulement utiliser sa propre expérience est encore pire : c'est penser qu'il existe un « One Size Fit All »; que si tout le monde faisait comme toi, ils auraient les mêmes résultats. Donc, ces entraîneurs sans connaissance donnent des exercices qu'ils sentent bien ou des diètes qui ont bien fonctionné sur eux; ce sont des entraîneurs qu'on peut appeler « copié-collé ».

Utiliser son expérience lorsque votre expérience est bonne est un excellent outil. Utiliser la « broscience » quand quelque chose ne fait pas scientifiquement du sens, mais fonctionne très bien au gym, ça a du sens. En effet, il est possible de découvrir des techniques qui fonctionnent dans le gym sans que la science approuve (un exemple facile est la technique du Cluster utilisée par Charles Poliquin et qui a été démontrée efficace par la science plus d'une décennie après sa création). Par contre, ces 2 outils devraient être mélangés à une compréhension solide du corps humain et une connaissance intense de la science derrière l'entraînement, surtout que cette science évolue constamment et qu'il est impossible de tout savoir sur le corps humain.

CRÉATION D'UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Tout plan d'entraînement n'est pas égal. En effet, un problème majeur que j'observe dans le gym est que certaines personnes ont un plan d'entraînement, mais la plupart de ces plans ne sont même pas 50% optimaux. La raison est simple : ce n'est qu'un ramassis d'exercices placé un après l'autre avec un nombre de répétitions. Un mentor m'a déjà dit : « Tu sais que tu es un bon entraîneur quand tu n'as pas d'exercice de « remplissage », quand tous tes exercices ont un sens et une utilité; pas seulement « j'ai mis un latéral raise pour faire travailler ses épaules ».

De plus, la majorité des « entraîneurs » sont en fait des motivateurs. La raison est simple, ces entraîneurs se contentent de pousser leur client au maximum, sans autre objectif précis. Même si être un motivateur est une grosse partie d'être entraîneur, un vrai entraîneur sera quelqu'un qui est capable de donner un maximum de résultats avec un minimum d'effort. En effet, il est extrêmement facile de « tuer » quelqu'un en 10 minutes d'entraînement, de le faire vomir ou bien de faire un entraînement tellement demandant qu'il aura de la difficulté à marcher pendant 4-5 jours. Un vrai entraîneur est capable de faire ça, mais il comprend également que ce n'est pas optimal pour les résultats (chez la majorité des gens) de donner des entraînements stupides comme ça. Un entraîneur personnel compétent pourra être un bon motivateur avec un peu d'effort, un bon motivateur ne sera jamais un entraîneur compétent sans plusieurs formations à son actif.

Comme écrit plus haut, lorsqu'il est question d'un plan d'entraînement, la différence majeure entre un motivateur et un entraîneur sera la logique derrière chaque exercice, placement, tempo, série répétition, temps de repos, etc. Le but n'est jamais de pousser son client à son maximum, le but est de lui donner un maximum de résultats tout en gardant les risques de blessures minimales.



PÉRIODISATION

Avant même de créer un plan d'entraînement, il faut faire ce qui s'appelle une périodisation. Dans le niveau 1, il y a eu une introduction à la périodisation. Ce niveau sera beaucoup plus poussé sur ce sujet, puisque c'est un sujet vital à comprendre et à bien appliquer avec nos clients pour augmenter au maximum les performances physiques. En gros, la périodisation est où votre client est dans son cheminement et où vous voulez qu'il se rende. En effet, lorsqu'on fait une périodisation, il faut garder en tête le but ultime visé et à quelle date, ensuite tout déconstruire en plus petit. L'important avec un client est toujours ce qu'il aura l'air dans 1 an, et non dans 1 mois. Avec cela en tête, il faut planifier comment se passera la prochaine année : phase de dépense calorique (aussi appelé phase métabolique), phase de prise de force, phase de prise de masse, etc. Même s'il n'est pas obligatoire de faire une périodisation, les résultats en seront grandement affectés. En effet, une personne n'aura pas les mêmes résultats en perte de poids (exemple) en faisant 1 an de « programme perte de poids » qu'en variant des programmes d'endurance, de force et d'hypertrophie. Comme appris lors du niveau 1, les résultats sont toujours plus optimaux lorsque les 3 qualités musculaires sont développées, et ce à intervalle régulier.



Périodiser correctement un entraînement, en plus d'aider à se rapprocher plus vite de son objectif, a plusieurs autres avantages : ne pas trop surcharger le système nerveux ou le système musculaire (en variant intelligemment les répétitions), ne pas surcharger les articulations en travaillant toujours les mêmes angles (exemple varier entre le bench et le incline bench pour éviter d'user l'épaule), ne pas perdre la qualité musculaire développée précédemment (après 3 semaines sans faire de force, on perd la force développée dans la phase précédente; même chose pour l'endurance ou l'hypertrophie), etc.

En simple, périodiser est alterné entre une phase d'accumulation (plus de répétitions) et une phase d'intensification (moins de répétitions). Une phase d'accumulation sera caractérisée par une augmentation des répétitions par rapport avec le mois précédent. Une phase d'intensification sera caractérisée par moins de répétitions que la phase précédente, donc plus de charges utilisées en entraînement.

Il y a plusieurs types de périodisation, mais les deux les plus utilisés sont la périodisation linéaire et la périodisation ondulatoire. Voici un exemple pour chaque :

Linéaire (exemple) :

Mois 1 (4 semaines) : 10 à 12 répétitions

Mois 2 : 8 à 10 répétitions

Mois 3 : 6 à 8 répétitions

Mois 4 : 4 à 6 répétitions

Mois 5 : 8 à 10 répétitions

Mois 6 : 6 à 8 répétitions

Mois 7 : 4 à 6 répétitions

Mois 8 : 2 à 4 répétitions

Mois 9 : 10 à 12 répétitions

Etc.

Ce type de périodisation est excellent chez les débutants, puisqu'il permet une augmentation graduelle des charges de mois en mois avec l'augmentation de l'intensité d'entraînement.

Le désavantage est que la phase d'entraînement métabolique (faire des plus hautes répétitions) ne se répète qu'à chaque 4-5 mois, ce qui est trop long pour développer optimalement une qualité, mais aussi pour avoir des stress différents sur le corps.

En utilisant cette périodisation, il faut garder en tête le concept de diminuer les répétitions de 2 chaque mois, pour éventuellement les remonter et recommencer (généralement après 4 mois).

Ondulatoire (exemple) :

Mois 1 (4 semaines) : 10 à 12 répétitions

Mois 2 : 6 à 8 répétitions

Mois 3 : 8 à 10 répétitions

Mois 4 : 4 à 6 répétitions

Mois 5 : 8 à 10 répétitions

Mois 6 : 4 à 6 répétitions

Mois 7 : 5 à 7 répétitions

Mois 8 : 3 à 5 répétitions

Mois 9 : 10 à 12 répétitions

Etc.

Ce type de périodisation est plus avancé que le linéaire, puisque l'écart des répétitions est plus grand, ce qui signifie des charges plus lourdes, plus rapidement.

L'avantage est que ce type de périodisation permet de bien varier entre accumulation (volume) et intensification (intensité/force). En effet, chaque mois varie entre lever lourd et lever plus longtemps, ce qui permet un développement beaucoup plus optimal des qualités de force (chaque qualité est retravaillée après 4 semaines).

En utilisant cette périodisation, il faut généralement descendre de 4 répétitions pour la phase d'intensité (augmenter l'intensité de 8 à 10% entre la phase d'accumulation et la phase d'intensification) et augmenter de 2 répétitions pour la phase d'accumulation (en réalité, descendre l'intensité de 2 à 5% entre la phase d'accumulation précédente et celle-ci).

Progression	Périodisation de l'entraînement
<ul style="list-style-type: none">•Au cours des 6 à 10 premières semaines, les progrès sont rapides.•Une personne arrive généralement à augmenter la charge de 10 à 30 %.•Ensuite, il faut s'attendre à un ralentissement	<ul style="list-style-type: none">•Afin d'éviter la fatigue et le surentraînement, il est recommandé à ceux qui s'entraînent plus de trois fois par semaine de varier de manière progressive :<ul style="list-style-type: none">❖ le nombre de séries et de répétitions❖ l'intensité❖ les exercices•La progression peut être linéaire ou ondulatoire
<ul style="list-style-type: none">•Il est suggéré de changer le programme d'entraînement aux 4 à 6 semaines	

Le pourcentage nommé ci-haut est lié au 1RM (100%) : plus l'intensité est proche de 100%, moins les répétitions seront hautes.

1RM = 100% d'intensité

2RM = 94% d'intensité

3RM = 90% d'intensité

4RM = 88%

5RM = 84%

6RM = 83%

8RM = 78%

10RM = 74%

12RM = 70%

15Rm = 66%

Etc.

- Donc, le mois 1 (10 à 12 répétitions) est à 70% d'intensité (12RM).
- Le mois 2 (6 à 8 répétitions) est à 78% (augmentation de 8% d'intensité entre le mois 1 et le mois 2).
- Le mois 3 (8 à 10 reps) est à 74% d'intensité (augmentation de 4% entre la phase d'accumulation du mois 1 et celle-ci du mois 3).
- Le mois 4 est à 4 à 6 répétitions (83%), ce qui est une augmentation de 9% d'intensité.
- Le mois 5 est de nouveau de 8 à 10 répétitions. Malgré le fait que c'est les mêmes répétitions que la dernière phase d'accumulation (donc le même % d'intensité), l'intensité pourrait être plus élevée pour 2 raisons principales : augmentation des charges, puisque la force est plus haute grâce à la phase d'intensification entre les 2, soit qu'il pourrait y avoir intégration d'une technique d'entraînement pour augmenter la difficulté du programme.

Une périodisation se fait généralement sur 1 an, mais les paramètres peuvent changer en cours de route. En effet, il est possible d'utiliser une périodisation linéaire pendant 4 mois avec un débutant pour le familiariser avec les charges lourdes et changer pour une périodisation ondulatoire par la suite.

Dommmage musculaire

Un autre concept à prendre en considération lors de la périodisation est le dommage musculaire. Le dommage musculaire est un principe d'hypertrophie qui consiste à créer des microdéchirures. Plus il y a de dommage musculaire, plus il y a une grosse présence d'inflammation dans les muscles (ce qui va stimuler la synthèse des protéines) et plus la personne est raquée de son entraînement.

Lors de la création de la périodisation, il faut s'assurer de bien périodiser les dommages musculaires pour une raison simple : si le programme d'entraînement crée trop de dommages musculaires, la récupération sera trop longue, ce qui nuira à la progression (à cause du principe du syndrome général d'adaptation, qui nous dicte qu'un muscle devrait être réentraîner à chaque 4-5 jours pour un développement optimal).

Puisque le dommage musculaire se crée principalement avec les excentriques lents, il faudra simplement s'assurer de respecter quelques « règles » :

- Ne pas mettre tous les exercices avec des excentriques lents
- En phase de stress métabolique (accumulation), réduire le dommage musculaire pour ne pas nuire à la récupération (une phase d'accumulation crée déjà beaucoup d'inflammation à cause du volume d'entraînement)
- Ne pas compter principalement sur ce concept pour l'hypertrophie, puisque les recherches sur les bénéfices en hypertrophie ne sont pas 100% concluantes.

Séries et répétitions

La périodisation dicte les répétitions, mais quand est-il des séries? En fait, les répétitions nous dicteront les séries! En effet, le volume étant inversement proportionnel à l'intensité, les répétitions sont inversement proportionnelles aux séries! En d'autres mots, plus il y a de répétitions, moins il y a de séries, et vice-versa.

Un entraînement est généralement composé de 6 à 8 exercices, et devrait durer maximum 1h. Les premiers exercices (en A) sont les plus importants et sont ceux qui durent le plus longtemps.

Les séries devraient être en 3 et 8 séries, dépendant de la phase et du niveau de la personne. Un débutant travaillera 3 à 4 séries par exercice, un intermédiaire/avancé aura 5-6 séries pour ses premiers exercices et diminuera à 3-4 pour les prochains exercices.

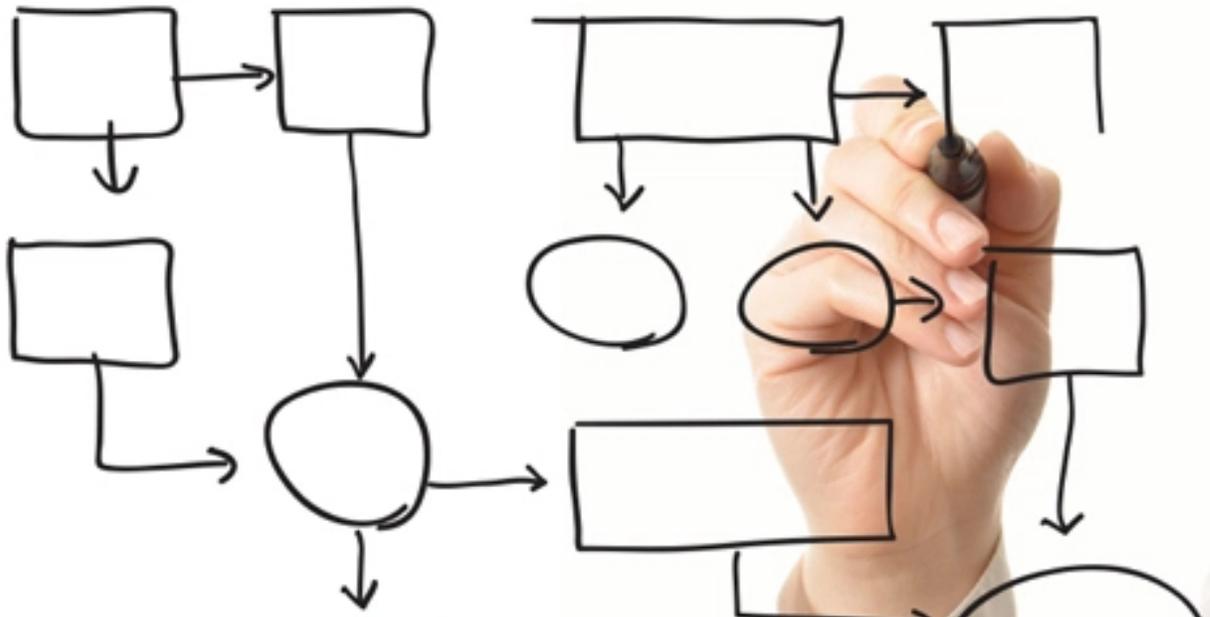
Exemple (en reprenant la périodisation ondulatoire créée plus haut) :

Mois 1

- A1 10 à 12 répétitions, alors 4 à 5 séries dépendant du niveau de la personne
- A2 même chose que A1
- B1 12 à 15 répétitions, puisque les répétitions augmentent plus on avance dans un programme (augmentation du temps sous tension). 3 à 4 séries, dépendant du nombre de séries en A
- B2 même chose que B1
- C1 15 à 20 répétitions, ou bien 12 à 15 avec un tempo plus élevé. 3 séries
- C2 même chose que B2

Mois 2

- A1 6 à 8 répétitions, alors 4 à 6 séries (4 à 5 pour un débutant, 5 à 6 pour un avancé)
- A2 même chose que A1
- B1 8 à 10 répétitions, 3 à 4 séries (si 6 séries en A1, 3 séries ici, simplement pour ne pas dépasser 1h d'entraînement)
- B2 même chose que B1
- C1 10 à 12 répétitions, 3 séries
- C2 même chose que C1



Temps de repos

Les temps de repos sont directement proportionnels aux nombres de répétitions. Une règle simple pour s'en souvenir est :

- 6 répétitions et plus : entre 120 et 180 secondes de repos
- 6 répétitions et moins : 240 secondes et + de repos

L'utilisation des exercices alternés devient très intéressante, surtout lorsque le temps de repos est élevé. En effet, si en A c'est un bench à 6 répétitions et qu'il est seul, le temps de repos sera de 180 secondes. À la place, si le bench (A1) est alterné avec un exercice de dos (A2), le temps de repos sera coupé en 2 (90 secondes après le bench et 90 secondes après le dos).

En contrepartie, l'utilisation des supersets (passé de A1 à A2 sans prendre de pause) n'est pas vraiment intéressante. En effet, en entraînement le but principal est de recruter nos fibres musculaires pour aller ensuite les fatiguer. En passant de A1 à A2 sans prendre de pause, nous recrutons nos fibres au premier exercice (exemple bench) et nous ne recrutons pas nos fibres en A2 (au dos), nous ne faisons que les fatigués (ce qui ne crée pas de développement sans recrutement préalable). Avec ce schéma, il y aura recrutement et fatigue des muscles pectoraux et seulement fatigue sans recrutement des muscles du dos, ce qui créera un déséquilibre autant physique que physiologique. Outre en utilisant des techniques d'entraînement comme le pré ou post-fatigue où le but est simplement de fatiguer les muscles, la majorité des entraînements devraient contenir des pauses entre chaque exercice.

PLACEMENT LOGIQUE DES EXERCICES

Lorsqu'il est question d'avoir un maximum de résultats, la disposition des exercices sur un plan d'entraînement joue un gros rôle. En effet, un plan d'entraînement pourrait contenir les mêmes 6 exercices avec les mêmes tempos et tout, mais donner des résultats différents dépendant de l'ordre des exercices. Les points principaux à regarder pour l'ordre des exercices sont :

- Implication du système nerveux et musculaire
- Profil de résistance
- Faiblesses musculaires à travailler
- Périodisation
- But du programme
- Etc.

Implication du système nerveux et musculaire

La première chose à regarder pour la disposition des exercices dans un programme d'entraînement est la demande neurale et musculaire. En effet, il est beaucoup plus logique de placer un squat bas en répétition au début et un leg press haut en répétition au milieu ou à la fin, et non le contraire. En effet, lors d'un squat, la demande neurale est très élevée. En d'autres mots, un squat bas en répétition sera beaucoup plus difficile à faire (pour le corps) qu'un leg press à haute répétition.

Lors de la construction d'un plan d'entraînement, les premiers mouvements seront intenses, les suivants le seront de moins en moins et seront plus haut en volume à la place.

Exemple :

- Squat 6 répétitions
- Leg extension 8 répétitions
- Leg press 10 répétitions

Plus le plan avance, plus le TUT (temps sous tension) sera élevé. Plus le temps sous tension est élevé, moins la demande neurale est grande et plus la demande musculaire est élevée. En effet, cette façon de faire permettra de maximiser chaque exercice avec son plein potentiel en utilisant différents systèmes énergétiques. Si le premier exercice est à 6 répétitions et le 5e l'est également, il sera impossible de mettre assez lourd sur les derniers exercices, ce qui fait qu'ils ne seront jamais faits optimalement. De plus, cette surcharge neurale pourra créer des baisses de performances, des difficultés à récupérer, un mauvais sommeil, etc. Dans le même sens, toujours faire des hautes répétitions ne sera pas optimal non plus : cela créera un surstress musculaire à cause de la présence immense d'inflammation, de déchets métaboliques, etc.

En résumé, il est important de mettre les exercices les plus demandant neurologiquement en premier et les plus faciles en dernier. Par contre, cette règle peut être ignorée si :

- Un mouvement difficile comme le squat ou le deadlift est mis à la fin pour aider à travailler la technique, et non pour la performance
- Des exercices neurologiquement faciles peuvent être placés au début si c'est pour travailler une faiblesse (comme un mouvement de rotation)

Profil de résistance (courbe de force)

La prochaine chose à prendre en considération est le moment où le mouvement est le plus difficile. En effet, pour un entraînement optimal, il faut placer les exercices où il y a beaucoup de contractions en premier et des exercices où il y a beaucoup d'étirement à la fin. Voici quelques exemples :

- Fly à la poulie en premier (le mouvement fini avec le pec très contracté)
- Fly aux dumbbells en dernier (le mouvement fini avec le pec étiré)

- Leg curl en premier (travail l'ischio dans la partie contractée)
- Goodmorning en dernier (travail l'ischio dans la partie étirée)

- Concentration Curl en Premier
- Curl à la poulie arrière assis sur banc droit en dernier

- Extension des triceps à la poulie en premier
- French Press en 2e

Malgré l'importance de ce placement, il y a des exceptions. En effet, peu importe que le travail se fasse dans la partie contractée ou étirée, il faut prendre en considération avant tout le premier point, qui était l'implication du système nerveux! Les meilleurs exemples sont:

- Leg extension en premier (travail le quadriceps en contraction)
- Squat en deuxième (travail le quadriceps en extension)

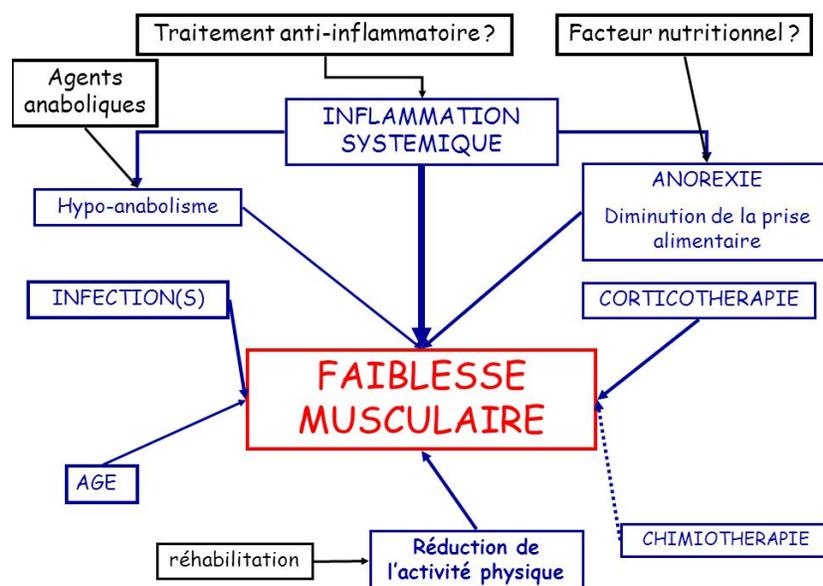
Malgré que le leg extension travail en partie contracté et le squat en partie étiré, si le but est de générer un maximum de force il est impératif de placer le squat en premier, puisque c'est un mouvement très demandant. Au même titre qu'il faut placer un deadlift avant un leg curl, malgré que le deadlift travail en partie étiré et le leg curl en partie contracté.

Ceci étant dit, la règle ci-haut s'applique lorsqu'il est question de force. Lorsqu'il est question d'hypertrophie (généralement en phase d'accumulation), commencer l'entraînement avec un mouvement en contraction comme le leg extension permettra un plus grand recrutement musculaire pour le reste de l'entraînement. En effet, le recrutement musculaire peut être jusqu'à 40% plus important s'il y a eu de l'activation avant (principe parlé dans le niveau 1 dans la section Échauffement).

Faiblesses musculaires

Une autre chose qui peut changer l'ordre des exercices est les faiblesses musculaires. En effet, si quelqu'un est très faible de la coiffe des rotateurs et du trapèze inférieur, il est plus optimal de lui donner ses exercices de renforcement en début d'entraînement (avant le travail principal) au lieu d'à la fin, même si ce sont de petits mouvements. Les placer au début permettra une meilleure exécution de ces exercices, puisque la personne a beaucoup plus d'énergie mentale et physique pour bien exécuter les exercices qui lui seront le plus bénéfiques. Ce type de placement est surtout utilisé chez les débutants qui ont de grosses faiblesses ou chez les gens qui se sont blessés.

Également, des gros exercices comme le deadlift pourraient être placés à la fin d'un entraînement. Ce genre de placement spécial a 2 avantages : la pratique du mouvement ou "détruire" quelqu'un (2 objectifs très contraires). En effet, une introduction au mouvement (deadlift, bench, etc.) peut être faite à la fin d'un entraînement, comme c'est seulement une introduction, le poids est quasi nul. Cela permet d'introduire le mouvement, travailler la base et possiblement l'introduire en début d'entraînement par la suite (cette façon d'introduire n'est par contre pas aussi optimale que le faire en début d'entraînement où la personne est « fraîche ». Complètement dans l'autre spectrum, il est possible de mettre un gros mouvement à la fin d'un entraînement pour "détruire" quelqu'un. En effet, mettre un deadlift à une personne avancée permettra de donner le coup final à l'entraînement. Cette façon de faire ne peut qu'être utilisé avec quelqu'un d'avancer, puisque l'exécution de l'exercice doit rester parfait. Bien sûr, ce placement ne permet pas de progresser dans le mouvement, puisque le seul but est de fatiguer.



But du programme

Le dernier paramètre (qui peut aussi être le premier paramètre) à prendre en considération est le but du programme. En effet, est-ce que la personne devant toi veut un maximum de résultats rapide, perdre du gras ou revenir d'une blessure? Tous les paramètres devront être pris en considération avant la création du plan d'entraînement, puisque le plan d'entraînement peut être le meilleur jamais créé, mais la personne devant toi ne l'aime pas, donc ne le fera pas. Même si le but est toujours d'équilibrer le corps, améliorer la posture, augmenter la force, etc., le programme ne pourra pas être monté de la même façon dépend de la personne. Par exemple, si l'entraînement est pour une femme sédentaire de 50 ans qui ne s'entraîne pas et commence 2-3x semaines, l'emphasis ne devrait pas être mise sur la périodisation, la création de force, etc. À la place, le focus devrait être sûr : elle aime le programme, elle le fait, elle se sent bien, elle n'est pas trop raquée, elle a le goût de retourner au gym s'entraîner. Plus cette personne avance et prend goût à l'entraînement, plus ce dernier pourra être précis, poussé et optimal. Bien sûr, il peut l'être avant, mais est-ce autant efficace que donner goût à l'entraînement à la personne devant toi? Parfois oui, souvent non.

En opposé, un adolescent ou un jeune adulte qui vise avoir le plus de muscles possibles devra souvent sentir qu'il se donne à 100% au gym, sinon il doutera de l'efficacité du programme. Un entraînement plus spécifique avec des charges ou des % visés pourra être plus optimal pour le garder motivé.

Il faut se souvenir que le travail principal d'un entraînement est d'adapter!

Oui il faut donner au client ce dont il a besoin, mais il ne faut jamais oublier d'aussi prendre en considération ce qu'il souhaite. Même si le programme n'est pas 100% optimal à tes yeux, il donnera peut-être plus de résultats au client puisqu'il sera plus adapté à sa situation et psychologie particulière.

TECHNIQUES & OUTILS D'ENTRAÎNEMENT

Il y a un nombre très élevé de techniques d'entraînement : 1 & ¼, pause isométrique, antagoniste, activation, post fatigue, etc. Il y en a des centaines, et quelqu'un avec de l'imagination pourrait en créer une. Ces techniques d'entraînement permettent de donner plus de résultats en changeant les paramètres d'entraînements comme le tempo et le temps sous tension. Toutes les techniques ne s'équivalent pas, mais, utilisées au bon moment, elles permettent d'accélérer le développement d'une qualité musculaire (force, hypertrophie, endurance).

Ce qui déterminera quelle technique d'entraînement devrait être utilisée est son effet sur le corps, le but recherché et la périodisation. En effet, certaines techniques ont plus d'efficacité lorsque certains autres paramètres sont respectés (par exemple, la technique 1 & ¼ sert principalement à augmenter le temps sous tension; l'utiliser dans une phase d'accumulation est donc souvent plus logique que dans une phase d'intensification.) Bien utilisé, la plupart des techniques s'équivalent au niveau efficacité pour les résultats.

En phase d'accumulation, les techniques d'entraînement utilisé devraient servir à soit augmenter le temps sous tension et/ou augmenter le stress métabolique (pump). En d'autres mots, faire forcer les muscles plus longtemps et emmener une plus grande demande musculaire en oxygène. Des techniques comme les supersets agonistes (travail du même muscle), tout ce qui est circuit, les 1 & ¼, les concentriques lents, les séries forcées et les drops sets (au moins 8 répétitions) seront très bénéfiques.

En phase d'intensification, les techniques d'entraînement serviront principalement à augmenter le recrutement des unités motrices (plus il y a d'unités motrices de recrutées, plus il y a de fibres musculaires recrutées, plus il y a de développement de la force et de l'hypertrophie) et également augmenter la capacité de contraction. Donc, en intensification tu utilises des techniques qui te rendront plus fort. Les techniques utilisées pourraient être les pauses isométriques excentriques (prendre une pause après l'excentrique), les excentriques lents, les clusters (répétitions X, 10 secondes de repos, 1-2 répétitions, 10s de repos, 1-2 répétitions), les drops sets (si la charge est lourde et les répétitions basses) et les rest-pause, etc.

*Pour en apprendre plus sur les techniques d'entraînement, je conseille le livre " Le recueil des techniques d'entraînement" de Keven Arseneault, qui contient plus de 150 techniques d'entraînement avec des explications très complètes sur chacune d'entre elles.

Outils d'entraînement

Il y a également un grand nombre d'outils utilisés en entraînement : élastique, chaîne, ceinture, ballon, bossu, etc. Comme les techniques d'entraînement, ces outils servent à donner plus de résultats, surtout utilisés au bon moment! La plupart de ces outils servent à changer la courbe de force (le moment où le mouvement est le plus difficile).

- **Élastique** : en utilisant un élastique, on rend la fin du mouvement plus difficile sans affecter le début du mouvement. Cela permet de mettre plus de tension où le corps est le plus fort sans en ajouter où le corps est au plus faible. L'élastique peut être également utilisé pour rendre le début du mouvement plus facile lorsqu'il est utilisé dans des exercices comme le chin up (pieds dans l'élastique), le hack squat (élastique attaché en haut de la machine), Squat reverse bend (élastique sur la barre du squat et attaché en haut de la cage, ce qui tire la barre vers le haut), etc. Cet outil est donc autant utile pour ajouter de la difficulté, changer la courbe de force, mais aussi aider dans la progression d'un mouvement (comme le chin up).
- **Chaîne** : le principe de la chaîne est un principe de surcharge progressive sur le muscle. Plus la barre est proche du sol, plus la chaîne est au sol, moins il y a de poids. Inversement, plus la barre lève, plus le poids est lourd. Cet outil sera principalement utilisé sur des gros mouvements comme le squat, deadlift et bench pour augmenter la tension dans le haut du mouvement (partie forte) et la diminuer dans le bas (partie faible). Cet outil sert principalement aux personnes avancées pour dépasser un plateau. En effet, la surcharge créée par la chaîne est aussi bénéfique pour l'activation supérieure du système nerveux que l'augmentation du stress musculaire.



- **Ceinture** : il y a 2 types de ceintures en entraînement – ceinture de poids et ceinture à la taille. La ceinture de poids est très utile pour les mouvements “poids du corps” comme le chin up et le dips pour augmenter le stress musculaire lors du mouvement. Également, cet outil est utile pour la progression d’exercice, principalement dans le chin up. En effet, faire de l’excentrique avec une charge supplémentaire aidera à améliorer le chin up, autant la force que l’endurance que la capacité à faire des chin up. La ceinture à la taille, quant à elle, est utile lorsqu’il est question de soulever très lourd au squat, deadlift ou overhead press. Quand le poids est proche du 1RM (au moins 90% d’intensité), la ceinture permettra un plus grand support des lombaires, ce qui peut éviter les blessures. Par contre, le port de cette ceinture ne devrait jamais être plus qu’à très court terme. En effet, lorsque ce type de ceinture est souvent porté, les abdominaux s’affaiblissent puisqu’ils sont moins sollicités. De plus, certaines personnes utilisent ces ceintures pour avoir une taille plus fine. Même s’il est vrai que le port de ceinture (et de corset) aide à affiner la taille, la conséquence est ultimement un déplacement des organes dans le corps, ce qui est mauvais pour le corps.
- **Ballon** – le ballon est un outil très utile pour changer la courbe de force et augmenter le déséquilibre. Par contre, cet outil ne devrait être qu’utilisé qu’en cas très spécifique, comme un leg curl avec ballon, et non pour faire des squats debout dessus. C’est un outil surutilisé, et il n’y a aucun bénéfice à faire des curls, des flys ou des press sur un ballon. Le déséquilibre créé par le ballon emmène la plupart du temps une diminution de la force, donc un entraînement moins efficace.
- **Bossu** – le ballon emmène le sujet du bossu. Cet outil est dans le même principe que le ballon, mais encore moins efficace. Il est très utile lorsqu’on veut solliciter plus le “core” (exemple en faisant une planche les bras sur le bossu), mais contre-productif pour tous les autres objectifs. La raison principale des gens pour utiliser le bossu est pour travailler la “proprioception”, sans savoir que la proprioception ne se travaille pas sur un ballon en déséquilibre.

MYTHES EN ENTRAÎNEMENT

Les mythes en entraînement nous viennent de très loin. En effet, la majorité de ces mythes proviennent du « golden era » dans les années 60-70-80, dans le temps des bodybuilding comme Larry Scott, Franco Colombu, Arnold Schwarzenegger, Frank Zane, etc. Ces bodybuilders se fiaient beaucoup au ressenti, à ce qui leur donnait des résultats, ce qu'ils voyaient dans le gym, etc.; leurs « découvertes » n'étaient donc pas très scientifiques! Bien sûr, il y avait aussi des recherches faites dans ce temps-là. Par contre, la méthodologie n'était pas aussi bien appliquée qu'aujourd'hui et les conclusions étaient souvent plus hâtives.

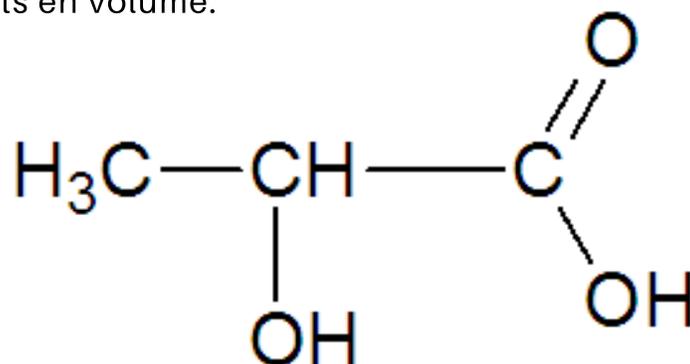
Par contre, il y a aussi beaucoup de recherches faites sur l'entraînement aujourd'hui qui ne valent pas grand-chose. En effet, beaucoup de recherches sont faites sur des gens qui ne s'entraînent pas ou peu et qui ne sont pas nécessairement dirigés sur la façon optimale de faire un mouvement. Exemple, nous ne pouvons pas dire qu'un exercice fait par un homme de 40 ans qui s'entraîne rarement est bon ou mauvais. Il est beaucoup plus facile de tirer une conclusion lorsque ce même mouvement est fait par quelqu'un qui fait de l'entraînement sérieux depuis plusieurs années et qui est dirigé par un coach compétent.

Également, certaines prescriptions (ou non) d'exercice sont faites en regardant l'effet potentiel sur le corps dans plusieurs années, donc sur la prévention extrême. L'exemple parfait est le split squat, où il est souvent recommandé de ne pas dépasser le genou des orteils, à cause de la pression exercée sur le genou et qui pourrait être un problème dans 10-15 ans. Le mouvement qui sera recommandé sera alors la fente, où le genou reste à 90 degrés. Le problème avec cette variante est que le genou est dans sa position la plus faible (90 degrés) et que la hanche est beaucoup plus utilisée. Donc, le mouvement recrute moins de muscles sans diminuer nécessairement les risques de blessures.

Acide lactique

L'acide lactique est souvent décrit comme l'ennemi lors d'un entraînement ou d'un sport. Comme quoi cet acide accumulerait dans nos muscles, réduirait notre endurance et créerait un sentiment de brûlure. Pourtant, ces 3 énoncés sont complètement faux!

- **Accumulation de l'acide lactique** : il n'y a en fait pas d'accumulation d'acide lactique. Dès que cet acide est « créé » par le corps (en utilisant des déchets présents dans le corps), il se divise immédiatement en H⁺ et en lactate. Lors de cette division, le lactate devient un allié essentiel dans les performances. En effet, l'accumulation de lactate augmente l'endurance et aide à garder la présence de déchets musculaires bas ou même de sortir ces déchets du muscle, par exemple le H⁺ créé lors de la séparation de l'acide lactique.
- **Réduction de l'endurance** : ceci est le point le plus raté - le lactate ne diminue pas l'endurance, même qu'il l'augmente! En effet, les molécules de lactates aident à sortir les déchets des cellules, ce qui va augmenter l'endurance musculaire. Le système énergétique de l'ATP et le CP donne entre 10 et 15 secondes d'énergie lors de l'effort. Par la suite, le système énergétique du lactate embarque et permet un autre 75-80 secondes d'efforts physiques. Donc, le lactate est un de nos « système » d'énergie principal et une aide précieuse et non un handicap pour les performances.
- **Sentiment de brûlure** : finalement, le sentiment de brûlure n'est pas causé par l'acide lactique ni le lactate. En effet, la science n'a pas encore réussi à démontrer exactement ce qui cause ce sentiment de brûlure musculaire. Ce sentiment est sûrement dû à la présence de déchets comme le H⁺, puisque ce type de déchets diminue les performances. De plus, logiquement, le lactate ne peut pas causer ce sentiment de brûlure, puisque ce dernier diminue les performances au lieu de les aider comme le fait le lactate.
- **Bonus** : faire des entraînements de lactate (stress métabolique aka volume/accumulation) augmente la sécrétion d'hormone de croissance, ce qui augmente la perte de gras, la prise de masse musculaire et la récupération. En résumé, tu veux un maximum de lactate présent lors de tes entraînements en volume.



Il faut faire du cardio pour perdre du poids

En entraînement, le cardio est associé avec perte de poids. En effet, les gens voulant perdre du poids auront tendance à passer leur heure d'entraînement sur un tapis roulant que devant le rack à poids. Même s'il est vrai que faire du cardio augmente la dépense calorique, ce n'est pas l'outil principal qui devrait être utilisé en perte de poids. En effet, la musculation aidera à augmenter la dépense calorique, autant maintenant que plus tard (grâce à la création de masse musculaire). De plus, les entraînements en musculation aideront à relâcher plus de lactate (qui aide à la perte de gras), aidera le corps à utiliser la nourriture au lieu de la stocker sous forme de graisse, aidera à la gestion des hormones (autant le cortisol, la testostérone, la dopamine, etc.) et bien plus!

Cependant, un gros avantage de l'entraînement en cardio est le renforcement du cœur. En effet, en augmentant les fréquences cardiaques on aide à la circulation sanguine, on augmente notre capacité à l'effort, on augmente notre capacité à récupérer durant l'entraînement et entre les entraînements et on peut aussi bâtir du muscle! Par contre, un entraînement en cardio ne signifie pas nécessairement tapis roulant ou elliptique! Un entraînement cardio est caractérisé par une intensité cardiaque d'au moins 60%, souvent 85%. Cette intensité peut être atteinte en entraînement avec poids si l'intensité est très élevée. Comme vu dans le niveau 1, intensité est relié à lever une charge avec un poids proche de notre 1RM. Donc, autant qu'on peut travailler en cardio avec de longues séries avec peu de pauses qu'on peut le travailler avec un mouvement très demandant et lourd.

En conclusion, faire du cardio en intervalle de sprint pendant 10 à 15 minutes à la fin d'un entraînement peut être très bénéfique à la perte de poids. Cependant, il plus important de miser sur une alimentation appropriée (souvent en déficit calorique) et un entraînement en musculation.

Soulever le plus lourd possible

Même si le poids soulevé est un facteur important pour avoir des résultats, il reste un des facteurs les moins importants. En effet, malgré que la majorité des gens qui s'entraînent en musculation focus principalement sur soulever le plus lourds possible, la tension musculaire et le stress métabolique sont les 2 facteurs qui doivent être pris en considération en premier pour avoir un maximum de résultats.

En d'autres mots, il est beaucoup plus important que le muscle force 100% du temps et qu'il y ait un maximum d'afflux sanguin plutôt qu'utiliser un maximum de charge. Plus il y a de la tension dans les muscles (tension intra-musculaire), plus il y aura une haute synthèse des protéines dans ces muscles (synthèse des protéines = processus de réparation musculaire au cours duquel le corps utilise les protéines pour reconstruire les muscles et les renforcer). Plus le muscle a une grosse pump (afflux sanguin), plus il y aura présence d'acide lactique, donc de lactate et d'hormones de croissance, ce qui aidera à la récupération et la construction musculaire.

Lorsque ces 2 conditions sont remplies (un maximum de tension grâce au tempo et un maximum d'afflux sanguin grâce à la contraction/étirement des muscles), il est maintenant intéressant de mettre "le plus lourd possible". En effet, un maximum de stress mécanique est essentiel pour une demande d'adaptation du corps, pour renforcer autant le système nerveux que les muscles. Par contre, un maximum de poids n'est pas nécessairement prendre le poids le plus lourd sur la machine; c'est prendre un poids qui créera un maximum de stress, tout en gardant un bon tempo et une bonne contraction/étirement. Le cerveau ne fait pas la différence entre 30 livres et 60 livres, il sait seulement si c'est lourd ou non; c'est donc notre travail de rendre le poids le plus lourd possible et non de prendre le poids le plus lourd possible.

Proprioception

En bref, la proprioception, c'est le cerveau qui connaît la position du corps dans l'espace. Donc, c'est la connaissance de la position des pieds, longueurs des muscles, placement des bras, etc. Les gens pensent améliorer leur proprioception en étant en déséquilibre sur un ballon, mais pas du tout. Le déséquilibre travaille ce qui s'appelle le vestibulaire, qui est un organe sensoriel responsable de l'équilibre.

Pour ce qui est du proprioceptif, ce genre d'exercice (déséquilibre sur ballon) peut l'empirer! En effet, pour faire un travail parfait de proprioception il faut que le corps soit le plus équilibrer/calibrer possible. La proprioception ne peut donc être travaillée en déséquilibre postural, puisqu'on ne fait que renforcer notre déséquilibre. De plus, comme vu dans le Niveau 1, la très grande majorité des gens ont un ou plusieurs déséquilibres musculaires. En bref, la proprioception ne se travaille pas dans le gym, et travailler sur des bossus, en plus de diminuer les performances, a le potentiel d'augmenter les déséquilibres musculaires et posturaux.

INTRODUCTION À LA RÉHABILITATION

Les blessures sont très fréquentes en entraînement. La raison est simple, l'entraînement est un sport dangereux où il est très facile de se blesser. De plus, beaucoup de gens commencent l'entraînement suite à une blessure. Il n'y a pas de recette miracle lorsqu'il est question de réhabilitation de blessures, puisque beaucoup de facteurs jouent

- Muscle(s) blessé
- De quelle façon
- Âge de la personne
- Sa forme physique
- Son alimentation
- Etc.

De plus, la majorité des gens iront voir ou auront vu un professionnel comme un physio, un ostéo ou un masso lors de la blessure. La majorité de ces professionnels ont une connaissance très poussée du corps humain, des blessures et de la réhabilitation, de là pourquoi c'est leur travail principal et non le nôtre. Notre travail est d'optimiser la réhabilitation, renforcer les muscles qui ont un problème et prévenir au maximum les chances de se blesser à nouveau. Pour ça, il y aura un besoin constant d'essai et d'adaptation avec son client.

En premier lieu, pour aider à renforcer une blessure il faudra travailler un maximum sur l'équilibre musculaire (comme vu dans le Niveau 1). Le travail unilatéral sera essentiel pour aider le muscle blessé à revenir équilibré (le plus possible), pour empêcher que l'autre muscle prenne toute la charge de travail et qu'un écart de force/grosseur se crée entre les 2.

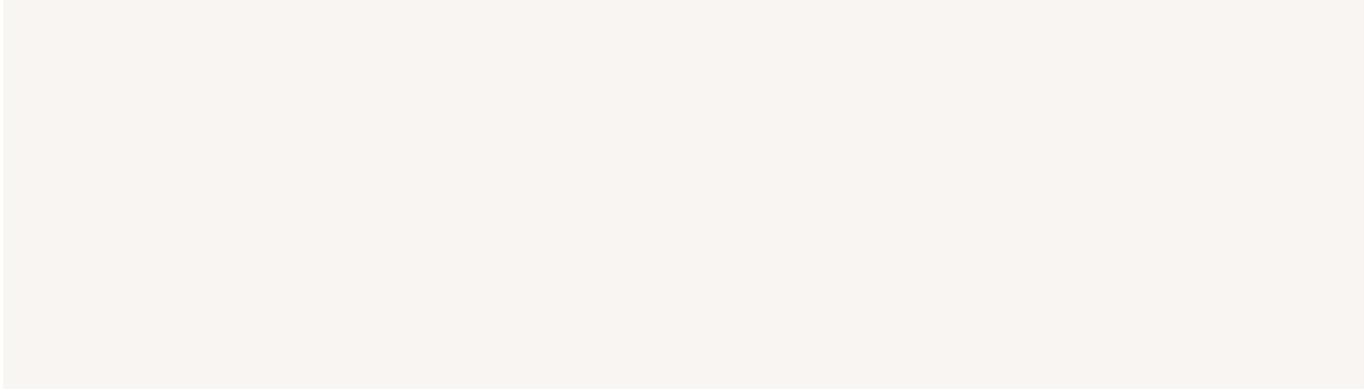
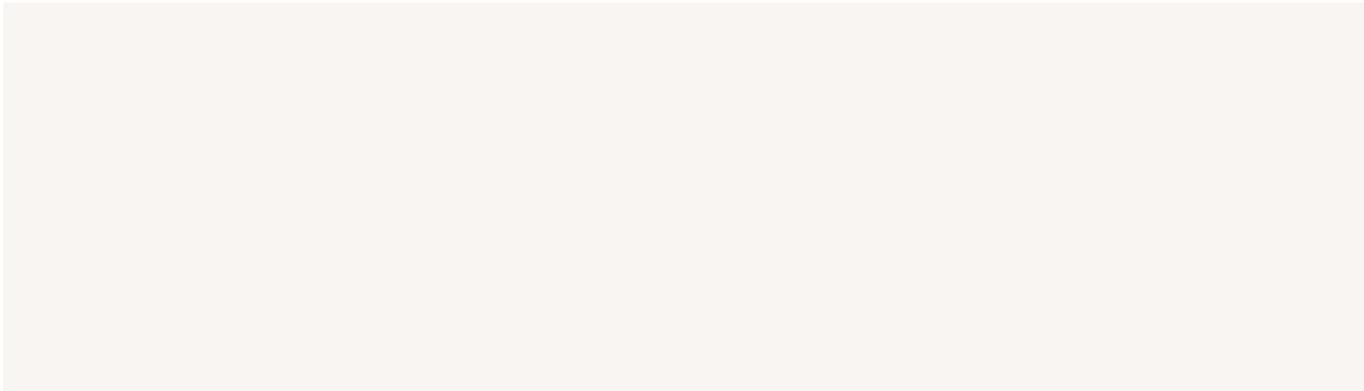
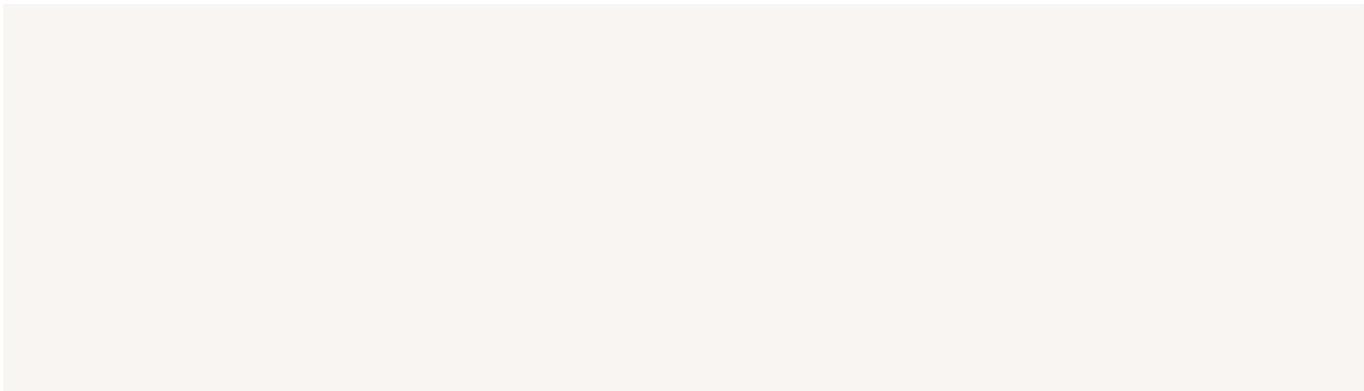
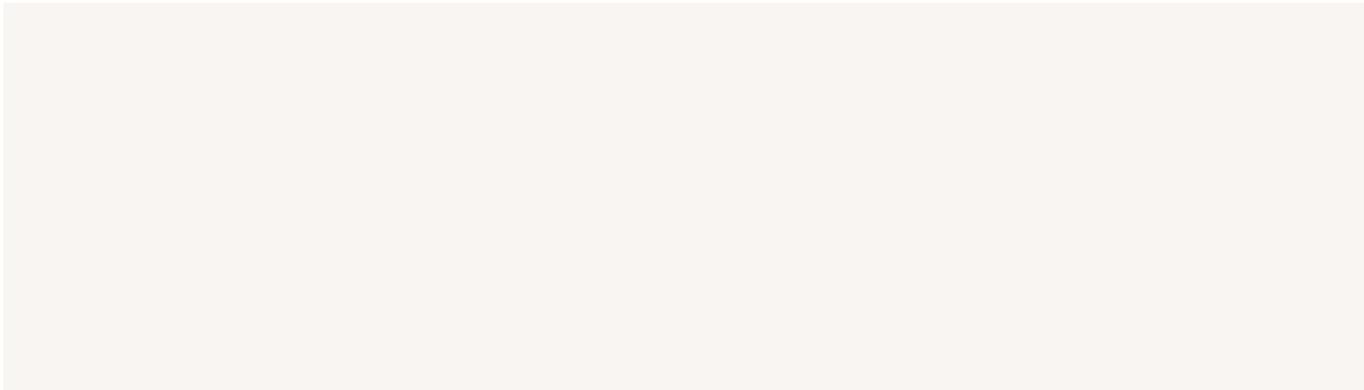


Bien sûr, tout le travail devra toujours être fait sans aucune douleur, seulement avec de l'inconfort. De plus, le focus devra toujours être mis sur la récupération et sur l'alimentation. En effet, la meilleure manière de récupérer dépend de la blessure (glace ou chaleur, bouger régulièrement ou garder immobile, etc.) et cette méthode vous sera donnée par le professionnel qui traite le client. En règle générale, bouger/faire circuler du sang, des mouvements "poids de corps", appliquer de la chaleur et de la glace et masser la région musculaire accélèrera la récupération.

Le dernier travail que nous devons faire est l'alimentation. En effet, l'alimentation joue beaucoup sur la capacité du corps à récupérer. En effet, comme vu dans le Niveau 1, mal manger crée de l'inflammation et cette inflammation, entre autres, réduira la force des signaux entre les glandes et diminuera l'efficacité de la majorité des processus dans le corps. Donc, le système immunitaire sera beaucoup moins efficace à la réparation de la blessure si le corps est mal nourri, mal de sommeil, a un manque de micronutriments, etc. Donner au corps un maximum de bonnes choses (viande, lipides, glucides) et des aliments anti-inflammatoires (légumes, fruits) accélèrera la récupération, ou du moins la rendra plus facile.

Finalement, certains suppléments peuvent être très utiles. En effet, des suppléments comme l'oméga 3, la glutamine et le magnésium aideront à réduire l'inflammation, augmenteront l'efficacité du système immunitaire, amélioreront le sommeil, etc. De plus, il y a des suppléments comme du collagène qui peuvent aider à la reconstruction de tissus et des suppléments pour les joints/articulations qui aideront à réduire la douleur.

FEUILLE DE NOTES



**MERCI D'AVOIR SUIVI
LA FORMATION
NIVEAU 2 DE
L'ACADÉMIE
PROJECT PHYSIQUE**

COACH GAB ET COACH SAM