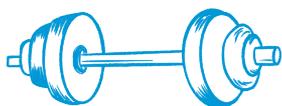


# SOMMAIRE



## CHAPITRE 1: ENTRAÎNEMENT..... 8

1. Comment s'échauffer correctement? ..... 10
2. Comment s'étirer correctement? ..... 16
3. Quelle est la durée idéale d'une séance d'entraînement? ..... 20
4. Qu'est-ce qu'un entraînement *full body*? ..... 22
5. Que choisir entre la salle et les cours collectifs? ..... 25
6. Quels cours collectifs choisir? ..... 28
7. Combien de fois par semaine faut-il s'entraîner? ..... 32
8. Quand faut-il modifier son entraînement? ..... 34
9. Combien de temps faut-il pour obtenir des résultats? ..... 37
10. Pourquoi surveiller sa fréquence cardiaque lors d'un entraînement? ..... 39
11. Quelle est la différence entre l'aérobie et l'anaérobie? ..... 42



## CHAPITRE 2: DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE ..... 46

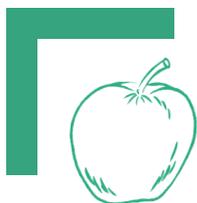
12. Quels sont les principes du développement musculaire? ..... 48
13. Combien faut-il faire d'exercices par groupe musculaire? ..... 50
14. Comment organiser ses séances de musculation de la semaine? ..... 53
15. Peut-on entraîner le même muscle plusieurs fois par semaine? ..... 56
16. Comment répartir les exercices d'une séance de musculation? ..... 58
17. Quels sont les différents types de fibres musculaires? ..... 60
18. Combien de séries et de répétitions faut-il exécuter? ..... 64
19. Comment savoir quelles charges sélectionner? ..... 66
20. Quel temps de pause faut-il respecter entre chaque série? ..... 68

21. Vaut-il mieux se servir des machines ou des charges libres? .....	70
22. Comment atteindre une bonne congestion musculaire?.....	73
23. Comment éviter de trop se muscler? .....	75
24. Qu'est-ce qu'un booster de pré-entraînement?.....	78
25. Qu'est-ce que la créatine?.....	80



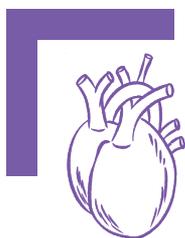
### CHAPITRE 3 : PERTE DE POIDS ..... 84

26. Quels sont les grands principes de la perte de poids? .....	87
27. Peut-on transformer la graisse en muscle?.....	90
28. Est-il nécessaire de faire de la musculation quand on veut maigrir? .....	92
29. Est-il préférable de faire son cardio en début ou en fin de séance? .....	94
30. Quelle est la durée idéale d'une séance cardio? .....	95
31. Quelle est la meilleure machine cardio? .....	98
32. Quel est l'intérêt de faire sa séance de cardio à jeun?.....	102
33. Est-il possible de cibler localement la perte de graisse?.....	104
34. Qu'est-ce que la cellulite? .....	106
35. Qu'est-ce que l'IMC? .....	108
36. Comment mesurer son taux de graisse? .....	111
37. La ceinture de sudation aide-t-elle à perdre du poids?.....	116
38. Que trouve-t-on dans les brûleurs de graisses?.....	117



## CHAPITRE 4 : NUTRITION.....120

- 39. Qu'est-ce qu'une calorie? .....122
- 40. Combien de calories faut-il consommer quotidiennement? ..... 124
- 41. Qu'est-ce qu'une protéine?..... 128
- 42. Combien de protéines faut-il consommer quotidiennement?..... 130
- 43. Quelles sont les meilleures sources de protéines?.....132
- 44. Que sont les acides aminés et les BCAA?..... 135
- 45. Quels sont les différents types de poudres protéinées? ..... 138
- 46. Qu'est-ce que la whey? .....141
- 47. Qu'est-ce que la caséine? ..... 144
- 48. Comment différencier les sucres lents des sucres rapides? ..... 146
- 49. Comment différencier les bonnes des mauvaises graisses?..... 150
- 50. Quel est le repas idéal? ..... 154
- 51. Quelle est la collation idéale? ..... 159
- 52. Que faut-il manger avant et après un entraînement?..... 163
- 53. Que faut-il boire pendant un entraînement?..... 165
- 54. Que peut-on manger avant d'aller se coucher?..... 168
- 55. Comment éviter de reprendre du poids après un régime? ..... 170



## CHAPITRE 5 : SANTÉ.....172

- 56. Quels sont les impacts du fitness sur la santé? .....174
- 57. Qu'est-ce que le métabolisme de base? .....176
- 58. Peut-on changer de morphologie? ..... 178

59. Faut-il arrêter son entraînement lorsqu'on est enceinte?.....	181
60. Comment limiter les courbatures après un entraînement? .....	184
61. Comment éviter le surentraînement?.....	187
62. À partir de quel âge peut-on commencer la musculation?.....	190
63. Qu'est-ce qu'une hormone? .....	193
64. Qu'est-ce qu'un stéroïde?.....	197
65. Quels sont les dangers du dopage? .....	200
66. Quelles sont les blessures fréquemment liées à la pratique du fitness? .....	202
67. Comment protéger ses articulations durant un entraînement? .....	205



## ANNEXES ..... 208

Prise de masse/Développement musculaire sur 4 jours .....	210
Perte de poids/Raffermisssement musculaire sur 3 jours .....	212
Les mouvements de musculation.....	214
Protocole d'un Tabata .....	228
Les mouvements du Tabata .....	230
Régime journalier de 2200 kcal.....	232
Régime journalier de 2800 kcal .....	233
Tableau nutritionnel de 100 aliments courants .....	235
Lexique .....	244
Références .....	250
Planches anatomiques.....	254