



25

**REPONSES SUR LA
MUSCULATION ET LA
NUTRITION**

Débutant



**Toutes ces
questions,
que tu te poses,
et qui
t'empêchent
de commencer !**



**COACH
DIPLÔMÉE**

Toutes les réponses pour ne pas se tromper

1.

FAUT-IL VRAIMENT S'ENTRAÎNER TOUS LES JOURS POUR AVOIR DE BONS RÉSULTATS ?

Il n'y a pas de règles : Évidemment si tu arrives à placer 5 entraînements bien construits dans ta semaine, tu vas vite progresser. Mais si tu n'arrives pas à les tenir sur le long terme, tu vas arrêter et tu n'auras aucun résultat. Mieux vaut placer un nombre d'entraînement dans ta semaine que tu peux tenir sur la durée.

2.

FAUT-IL FAIRE DES CHEAT MEAL UNE FOIS PAR SEMAINE ?

Je déconseille les cheat meal : Cela traduit un manque de plaisir dans tes habitudes alimentaires, ça crée de la frustration jusqu'au prochain cheat meal, des possibles déclenchements de TCA. Et encore pire si ton objectif est une perte de poids. Accepter les burgers et les petites sauces dans sa diète, c'est absolument normal.

3.

QUE DOIS-JE FAIRE APRÈS UN ÉCART DANS MA DIÈTE ?

Je comprends que tu puisses avoir l'impression de faire des "écarts", mais manger doit rester un plaisir, fais surtout attention à ne pas avoir une diète qui te prive de tout. Autrement, tu reprends ta routine sportive, tu manges comme d'habitude, tu continues ce que tu fais habituellement.

4.

QUEL EST LE MEILLEUR BRÛLEUR DE GRAISSE NATUREL ?

Les brûleurs de graisse sont marketing et te feront perdre plus d'argent que de poids. Il n'y a rien qui brûle de la graisse, mis à part compter ses macros et avoir une dépense énergétique importante.

5.

DOIS-JE MANGER AVANT OU APRÈS MA SÉANCE ?

Il n'y a aucune règle sur ça : Je te conseille fortement d'avoir fait au moins un repas avant d'aller t'entraîner. Mais le mieux c'est d'essayer ce qui te va. Certaines personnes ne peuvent absolument pas manger avant sinon ça leur donne la nausée, d'autres préfèrent. Il faut essayer !

6.

PEUT-ON DÉBUTER EFFICACEMENT LA MUSCULATION À LA MAISON ?

Carrément ! Le poids de corps est efficace pour débiter, tu auras de très bonnes sensations. Tu seras forcément vite limité mais tu peux commencer chez toi, au poids du corps et avec ce que tu peux trouver dans une maison pour compliquer ton entraînement. Et le petit matériel est très loin d'être cher. (Des élastiques de différentes tailles = 5/10€)

7.

PUIS-JE DÉBUTER LA MUSCULATION À N'IMPORTE QUEL ÂGE ?

Tu ne pourras pas aller en salle si tu as moins de 16 ans car c'est la règle en France pour la plupart des salles. Mais il n'y a aucun risque à la musculation en étant jeune, sur des exercices fonctionnels, des mouvements de base et encadré par un adulte diplômé. Bien au contraire.

8.

COMBIEN D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE AI-JE BESOIN ?

Le nombre d'entraînement par semaine dépend de ton objectif, si t'as un objectif de force ou de perte de poids ce sera très loin d'être le même nombre par semaine. Le bon nombre d'entraînement est celui que tu peux tenir sur la durée. 1 seul, l'évolution sera plus longue. 5, c'est super si tu les tiens.

9.

C'EST MIEUX LES MACHINES OU LES POIDS LIBRES ?

Les poids libres ont énormément d'avantages : Travail du gainage, une sollicitation musculaire plus importante et + d'exercices possibles. Les machines guidées sont très bien, mais n'offrent pas les mêmes ressentis. Si tu commences, je te conseille de prendre ton temps pour apprendre à gérer les charges libres parce qu'elles t'apporteront beaucoup plus de résultats sur le long terme, mais ne néglige pas non plus les machines guidées.

10.

COMBIEN DE TEMPS DOIT DURER MON ENTRAÎNEMENT À LA SALLE ?

Un entraînement efficace n'a pas besoin de durer 2h. Sauf si tu t'échauffes très longtemps et que tu as du cardio après la musculation, ça peut s'entendre. Mais 1h-1h15 c'est très bien. La plupart des gens "ne trouvent pas le temps d'y aller" parce que le premier problème est qu'ils y restent TROP longtemps pour très peu de vrai travail.

PUIS-JE PROGRESSER SANS FAIRE ATTENTION

11.

À MON ALIMENTATION ?

Je peux pas dire oui, je peux pas dire non. Si tu manges 1 repas par jour, tu vas aller nulle part, donc la réponse est non. Si tu manges normalement et varié, pour débiter c'est pas toujours utile de tout changer. Il te suffit d'augmenter juste un peu tes protéines.

JE FAIS DES ABDOS TOUS LES JOURS MAIS JE

12.

N'ARRIVE PAS À PERDRE DU VENTRE, QUE FAIRE ?

Les abdos ne font absolument pas perdre du ventre. Le travail des abdominaux, bien effectué, réduit la sensation de ventre qui va vers l'avant. Ça va te gainer, te créer un haut du corps plus solide. La perte de graisse abdominale est un combo d'alimentation est d'une dépense énergétique importante.

13.

LA GRAISSE SE TRANSFORME-T-ELLE EN MUSCLE ?

Non : La graisse se loge dans les tissus adipeux et le muscle se crée à l'aide des fibres musculaires. C'est deux choses très très distinctes. Et en arrêtant le sport les muscles ne redeviennent pas de la graisse non plus.

14. QUAND JE FAIS UN RÉGIME SANS SPORT JE PERDS SUPER VITE. MAIS JE REPRENDS AUSSITÔT... POURQUOI ?

Parce que tu as fait un régime. Et que tu n'as aucune dépense énergétique : En gros tu privas ton corps pendant quelques jours et tu n'as pris aucune habitude tenable sur le long terme.

15. LE VÉLO EN SALLE AFFINE-T-IL LES JAMBES ?

Le vélo donne surement d'énormes courbatures dans les jambes, mais ce n'est pas pour autant que tu les affines. Il les muscles, et travaille ton cardio. Pour affiner ses jambes, il faut faire des séances jambes.

16. J'AI PERDU UNE TAILLE DE PANTALON MAIS POURTANT SUR MA BALANCE JE PÈSE PLUS LOURD : POURQUOI ?

Le muscle pèse plus lourd que la graisse, c'est pourquoi il se peut que tu ne vois aucun résultat sur la balance. Je déconseille très fortement la balance les premiers mois si ça perturbe ce pour quoi tu travailles dur. Deux personnes de 80kg peuvent avoir deux corps absolument différents.

17.

COMMENT CHOISIR MES CHARGES SUR LES EXERCICES ?

Pour travailler avec des charges, ton mouvement doit être propre : Bien effectué et 100% contrôlé. Tu peux augmenter tes charges par tranche de 1kg au début. Même moins si besoin, il y a des charges de 0,5g et elles sont beaucoup trop sous estimées alors que c'est grâce à ça que tu peux considérablement évoluer.

18.

QUAND EST-CE QUE JE VAIS VRAIMENT VOIR MES RÉSULTATS ?

Les résultats sont proportionnels à l'intensité que tu y mets : Tu peux commencer à voir des résultats au bout de 2 mois, mais tu peux aussi les voir apparaître au bout de 6 mois. La première année peut vraiment être celle où tu vois le plus de changements. Rigueur et discipline : Et tu auras tous les résultats que tu mérites.

19. LA MUSCULATION VA-T-ELLE STOPPER MA CROISSANCE SI JE COMMENCE JEUNE ?

Contrairement à ce qu'on a pu entendre pendant des années, la musculation est loin de stopper la croissance. Il y a plein de jeunes athlètes, et il n'y a aucun problème pour leur croissance. Évidemment, on s'entend, on ne commence pas le body-building à 8 ans. Mais des exercices de bases (squat, soulevé de terre, mouvement d'haltérophilie..) c'est absolument ok.

20. C'EST QUOI LA WHEY ?

La whey c'est une protéine qui est extraite du lait, cela donne une poudre de différentes textures suivant le moyen utilisé pour l'extraire. Ni plus ni moins, et c'est une bonne aide pour atteindre son taux de protéines journalier. Elle existe aussi en version végétale, et c'est même meilleur pour la digestion.

21. JE SUIS MINCE : EST CE QUE LA MUSCULATION EST ADAPTÉE POUR MOI ?

La musculation est adaptée pour TOUT le monde, peu importe comment tu es. Puis si ça correspond à tes objectifs, c'est adapté.

22.

FAIRE BEAUCOUP D'ABDOS FAIT-IL APPARAÎTRE LE FAMEUX SIXPACK ?

Pas du tout. Tu seras plus "tracée/lean" si tu es déjà sec. Mais faire des abdos tous les jours ne te fera jamais apparaître de sixpack. Les personnes ayant un six pack sont soit athlètes, soit très sec naturellement (c'est possible, la génétique), soit ils s'entraînent depuis des années et ont une bonne alimentation.

23.

FAIRE DU CARDIO POUR SE TONIFIER : EST-CE LA BONNE SOLUTION ?

Les termes : Se tonifier, être plus ferme, se tracer, implique tous de pratiquer de la musculation, avec des charges. Ça revient à poser la question " Pour être musclé, je peux faire du cardio? " Oui tu peux, si ça augmente ta dépense énergétique c'est bien, mais il faut accompagner ça à de la musculation. Autrement tu ne seras pas plus tonique que ça.

24.

QUELLES CHAUSSURES PORTER À LA SALLE ?

Chaussures d'haltérophilie pour le squat si t'as envie. Sinon, les Converse pour tout exercice c'est super.

25.

JE FAIS TOUT LE TEMPS DES SQUATS MAIS JE NE PRENDS PAS DU TOUT DES FESSES. POURQUOI ?

Les fessiers ne sont pas les muscles les plus faciles à recruter, il ne faut absolument pas tout miser sur les squats. Des exercices d'isolation à la poulie ou à l'élastique juste avant du squat ou du hipthrust peut vraiment être un game changer. Les fessiers sont des muscles complexes :
Variez-vos-EXERCICES !!

J'espère t'avoir aidé !

Mon Ebook NUTRITION

Disponible
dans ma BIO
Instagram

