book · ma transformation physique

CE QUE J'AI FAIT POUR PERDRE DU GRAS ET PRENDRE DU MUSCLE...

en même temps,

semaine après semaine.



Mes pas, mes séances, mon assiette : un aperçu de la méthode que j'ai appliquée sur moi, et que j'utilise aujourd'hui en coaching.

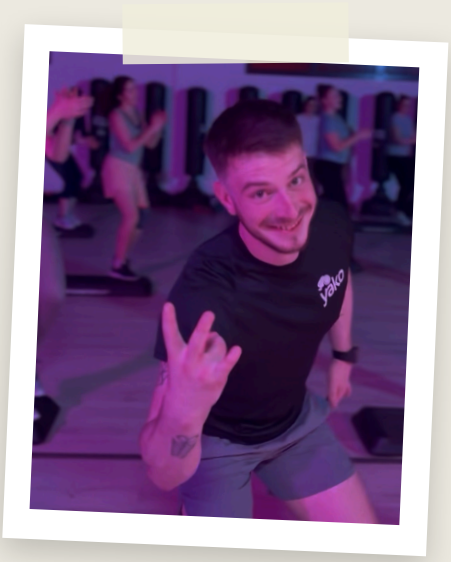
Louis · coach sportif diplômé d'État

@louis_sgrz

qui je suis

MOI, C'EST LOUIS.

coach sportif diplômé d'État.



Depuis 2 ans, j'entraîne des gens en salle de sport : une dizaine de personnes, du débutant complet à celui qui reprend après des années sans sport.

Diplômé d'État (**BPJEPS Activités de la Forme, mentions A et B**), je pars de ton point de départ réel et je construis ta progression semaine après semaine. Technique, charges, récupération, alimentation : j'ajuste tout ce qui fait la différence entre stagner et avancer.

En salle, j'ai vu ce qui manque le plus : **l'accompagnement au quotidien et le suivi**. Ils sont trop souvent négligés, alors que c'est selon moi le pilier le plus important pour atteindre ses objectifs, quels qu'ils soient. C'est justement pour ça que j'ai décidé de me lancer seul.

2 ANS	10 PERSONNES	BPJEPS AF
de coaching en salle de sport	accompagnées, du débutant au confirmé	diplôme d'État, mentions A et B

POURQUOI CE GUIDE ?

Parce que j'ai envie que tu y arrives, même si on ne travaille pas encore ensemble. Voici **un exemple** du genre de semaine que j'utilise. En accompagnement, la tienne est construite sur mesure, selon ton quotidien et tes contraintes, puis ajustée chaque semaine.

Salut toi,

Dans ce guide, je te montre ce que j'ai fait pour perdre du gras et prendre du muscle en même temps. Jour par jour, sans rien cacher.

Je vais être honnête : j'ai commencé simple, avec **le poids du corps** et **de la course à allure tranquille**. C'est tout.

J'ai jamais compté mes calories. Par contre, j'ai toujours fait en sorte d'être en **léger déficit**. Et j'ai toujours bien dormi, ce qu'on sous-estime beaucoup trop.

Ce qui m'a fait tenir sur la durée, c'est l'envie d'aller chercher **la meilleure version de mon physique**, aussi loin que mon corps est prêt à aller.

Et encore aujourd'hui, mon corps me sert de labo : **je teste mes méthodes sur moi** avant de les appliquer aux personnes que j'accompagne. Tout ce que tu vas lire ici, je l'ai fait.

À tout de suite,
Louis

au programme

1. ma transformation ... p.4
2. les 3 piliers ... p.5
3. courir ne suffit pas ... p.6
4. tes pas (le NEAT) ... p.7
5. ta semaine type ... p.8
6. tes 3 séances ... p.9
7. tes 2 footings ... p.10
8. ton assiette ... p.11
9. une journée type ... p.12
10. tes 4 semaines ... p.13
11. la balance bloque ? ... p.14

+ seul ou accompagné ? ... p.15
+ ton bilan offert ... p.17

ma transformation

CE QUE J'AI FAIT, CONCRÈTEMENT



avant



maintenant

1. POIDS DU CORPS

Pompes, squats, gainage. Pas besoin de plus pour démarrer.

2. COURSE TRANQUILLE

Des footings où je pouvais encore parler. Lent, mais régulier.

3. LÉGER DÉFICIT

Je mangeais un peu moins que ce que je dépensais. Sans rien peser.

4. BIEN DORMIR

Sans sommeil, pas de récup. Et sans récup, pas de résultats.

à savoir

CE QUI FAIT VRAIMENT PERDRE DU GRAS

Pour perdre du gras, il faut dépenser un peu plus que ce que tu manges. Ça, tout le monde le sait. Ce qu'on sait moins, c'est **d'où vient cette dépense**. Et la réponse tient en trois piliers.

Les 3 piliers de ta semaine

TES PAS

8 000 pas par jour, minimum. Tous les jours, sans fatigue. Le pilier qu'on oublie.

TES SÉANCES

3 séances de renfo + 2 footings. Pour garder ton muscle et ton souffle.

TON ASSIETTE

3 règles simples, pas de régime. C'est elle qui fait la plus grosse partie du boulot.

LE PIÈGE DU « JE COURS PLUS »

Le sport brûle moins qu'on le pense. Et après une grosse séance, t'as faim, donc tu remanges. Le sport reste indispensable, mais il ne peut pas tout faire seul. **Je t'explique tout page suivante.**

30 min de footing ≈ 300 kcal

1 pain au chocolat ≈ 270 kcal

+ 4 000 pas ≈ 150 kcal

valeurs approximatives pour une personne de 70 kg

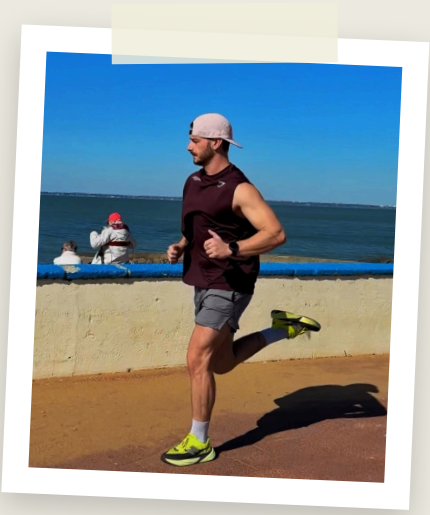
PERDRE DU GRAS, C'EST UNE MOYENNE. PAS UN JOUR.

Un repas plus copieux ne ruine rien. Une journée sans séance non plus. Ce qui compte, c'est **ta semaine**, puis **ton mois**. C'est exactement pour ça qu'on raisonne en semaine type : tu sais quoi faire, chaque jour, sans y penser.

ce que personne te dit

ARRÊTE DE COURIR POUR PERDRE DU GRAS.

(cours pour ton cœur, ta tête, ton plaisir.)



Je suis coach, je cours plusieurs fois par semaine, et pourtant je te le dis : **si ton seul plan pour perdre du gras, c'est courir plus, tu vas t'épuiser pour pas grand-chose.**

Un footing brûle environ **1 kcal par kilo et par kilomètre**. À 70 kg, tes 5 km du dimanche, c'est à peu près 350 kcal : un croissant et un jus d'orange.

pour perdre 1 kg de gras...

1 kg de gras, c'est environ 7 700 kcal. Rien qu'en courant, à 70 kg, il te faudrait faire :

≈ 110 KM

sans rien remanger de plus.

CE QUE CHAQUE LEVIER PÈSE SUR UN MOIS *(en kcal, cumulé sur 30 jours)*

2 footings de 30 min / sem.
≈ 300 kcal chacun — **≈ 2 600**

+ 4 000 pas par jour
≈ 150 kcal par jour — **≈ 4 500**

-300 kcal dans l'assiette
chaque jour — **≈ 9 000**

total sur un mois, valeurs approximatives pour une personne de 70 kg

pourquoi courir seul bloque :

- ✓ **T'as plus faim**, tu remanges.
- ✓ **Tu bouges moins** le reste du jour.
- ✓ **Sans renfo**, tu perds du muscle.

Ce qui marche vraiment

Tes pas, 3 renfos, 2 footings tranquilles et ton assiette. C'est la semaine que je te donne dans ce guide.

pilier n°1

TES PAS.
(LE PILIER QU'ON OUBLIE.)

Il y a un mot que je veux que tu retiennes : le **NEAT**. C'est tout ce que tu brûles en bougeant en dehors du sport. Marcher, prendre les escaliers, ranger, faire les cent pas au téléphone.

Sur une journée, ça peut peser plus lourd que ta séance. Et c'est le seul pilier que tu peux faire **tous les jours**, sans courbatures ni fatigue.

8 000 pas par jour

= ta base, tous les jours

le piège quand tu manges moins

Quand tu fais attention à ton assiette, ton corps te fait bouger moins, sans que tu t'en rendes compte. Tu prends l'ascenseur, tu restes plus longtemps assis. Résultat : ton déficit fond et la balance se bloque. La parade est simple : **compte tes pas, et tiens un minimum**, même les jours où t'es fatigué.

bouger plus sans y penser :

- ✓ Marche pendant tes appels.
- ✓ Les escaliers, dès que t'as le choix.
- ✓ 10 min de marche après le repas.
- ✓ Descends un arrêt avant.
- ✓ Une pause debout toutes les heures.

À faire cette semaine

- ☐ **Regarde ta moyenne de pas sur ton téléphone.**
- ☐ **Ajoute 2 000 pas à cette moyenne. Pas plus.**
- ☐ **Monte petit à petit jusqu'à 8 000.**

le planning

TA SEMAINE TYPE

Voilà la base. Environ 2 h 45 de sport par semaine, plus tes pas. Les jours sont un exemple : cale-les sur ton emploi du temps, comme des rendez-vous.

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
RENFO A	**FOOTING**	**RENFO B**	**MARCHE**	**RENFO C**	**FOOTING LONG**	**REPOS**
tout le corps ≈ 30 min	30 min tranquille	tout le corps ≈ 30 min	30 min repos actif	tout le corps ≈ 30 min	40 à 45 min très tranquille	tes pas, c'est tout

en vert : tes 5 séances de sport · jeudi et dimanche : récup

tous les jours : 8 000 pas + les 3 règles de ton assiette

une seule règle :
jamais 2 renfos
deux jours de suite.

une séance saute ?
tu la décales,
tu culpabilises pas.

pas de footing ?
marche rapide 45 min,
ça marche aussi.

Tu débutes complètement ?

Pars sur 2 renfos + 1 marche par semaine pendant un mois (c'est ce que je donne dans mon guide « (re)commencer le sport »). Puis passe à cette semaine type. Commencer petit, c'est ce qui te fera tenir.

comme moi : poids du corps

3 SÉANCES, ZÉRO MATÉRIEL

1. échauffement 5 min **2.** 4 tours · 1 min de pause **3.** étirements doux

Séance A

LUNDI · ≈ 30 MIN

Squat ×15
Fesses en arrière, talons au sol.
▶ VIDÉO · JOUR 2

Pompes ×10
Sur les genoux si besoin.
▶ VIDÉO · JOUR 4

Hip thrust ×15
Dos contre le canapé, tu serres les fessiers.
▶ VIDÉO · JOUR 5

Gainage 30 S
Dos bien plat, tu respires.
▶ VIDÉO · JOUR 1

Séance B

MERCREDI · ≈ 30 MIN

Fentes alternées ×12
Genou arrière vers le sol.
▶ VIDÉO · JOUR 16

Superman ×12
Sur le ventre, tu tiens 2 secondes.
▶ VIDÉO · JOUR 13

Bird dog ×10
Bras et jambe opposés. Chaque côté.
▶ VIDÉO · JOUR 24

Gainage latéral 20 S
Bassin bien haut. Chaque côté.
▶ VIDÉO · JOUR 7

Séance C

VENDREDI · ≈ 30 MIN

Squat ×12
2 secondes de pause en bas.
▶ VIDÉO · JOUR 2

Fentes alternées ×12
Grand pas, buste droit.
▶ VIDÉO · JOUR 16

Pompes ×10
Descends lentement.
▶ VIDÉO · JOUR 4

Superman ×12
Bras et jambes décollés.
▶ VIDÉO · JOUR 13

trop dur ? fais 3 tours au lieu de 4.

trop facile ? +2 répétitions par exo.

toujours 1 jour off entre 2 séances.

Chaque exercice est expliqué en vidéo sur mon Instagram.

C'est mon **défi de 30 jours** : un exercice par jour, expliqué simplement. **Regarde la vidéo avant de faire l'exo.**

@louis_sgrz
INSTAGRAM

mon cardio : allure tranquille

COURS LENTEMENT. (VRAIMENT LENTEMENT.)

La plupart des gens courent trop vite. Ils finissent rincés, ils ont faim, et au bout de trois semaines, ils détestent courir.

Pour perdre du gras et progresser, la grande majorité de tes footings doit être **facile**. Le test : pendant que tu cours, **tu peux parler mais pas chanter**. Tu ne peux sortir que quelques mots ? Ralentis.

trop lent pour être utile ? non. c'est là que tu progresses.

Footing 1 · mardi

30 MIN

Allure où tu peux parler. Si tu souffles trop, marche 1 minute et repars.

Footing long · samedi

40 À 45 MIN

Encore plus tranquille. Le but, c'est la durée, pas la vitesse.

TU DÉBUTES EN COURSE ? COMMENCE COMME ÇA.

semaine 1	**8 × (1 min de course + 2 min de marche)**
semaine 2	**8 × (2 min de course + 1 min de marche)**
semaine 3	**5 × (4 min de course + 1 min de marche)**
semaine 4	**20 à 25 min de course continue, tout doucement**

Tu détestes courir ?

Alors cours pas. Remplace tes footings par 45 min de marche rapide ou de vélo, ça marche aussi.

léger déficit, sans compter

TON ASSIETTE

pas de régime, promis.

1 DES PROTÉINES À CHAQUE REPAS

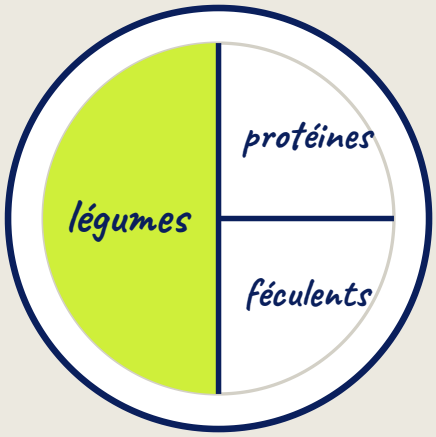
L'équivalent de ta paume de main : viande, poisson, œufs, skyr, tofu, légumineuses. Elles calent et elles protègent ton muscle.

2 LA MOITIÉ DE L'ASSIETTE EN LÉGUMES

Du volume pour peu de calories. Tu manges à ta faim, sans compter.

3 LES FÉCULENTS SELON TA JOURNÉE

Un poing les jours de séance, un peu moins les jours calmes. Pas besoin de les supprimer.



ton assiette, en un coup d'œil

VRAI OU FAUX ?

faux.

« Il faut arrêter les féculents le soir. »
Ce qui compte, c'est ta journée entière. Pas l'heure.

faux.

« Un écart, et tout est foutu. »
Un repas ne fait pas une semaine. Tu reprends au suivant, normalement.

pas vraiment.

« Je dois manger 5 fois par jour. »
Trois repas, c'est très bien si ça te convient. Fais ce qui te cale.

Et l'alcool ? Il compte, et il donne faim. Garde-le pour les bons moments, en petite quantité.

Pour un accompagnement alimentaire précis, un ou une diététicien(ne) est la bonne personne.

ton assiette, en vrai

UNE JOURNÉE TYPE

pour te donner une idée, pas un régime.

Voilà à quoi ressemble une journée qui respecte les 3 règles. Pas de pesée, pas d'appli : **ta main sert de mesure.** Une paume de protéines, un poing de féculents, et des légumes sans compter.

matin	**Skyr ou fromage blanc + flocons d'avoine + un fruit.** Ou 2 œufs avec du pain complet. Les protéines du matin, c'est ce qui t'évite le grignotage de 11 h.
midi	**Une paume de poulet, de poisson ou de lentilles, un poing de riz ou de pâtes, la moitié de l'assiette en légumes.** Un filet d'huile d'olive. Au resto : plat avec viande ou poisson, et tu remplaces les frites par des légumes une fois sur deux.
goûter	**Un fruit et une poignée d'amandes,** ou un yaourt nature. Seulement si t'as faim. C'est pas obligatoire.
soir	**Omelette, poisson ou tofu, une grosse portion de légumes, et des pommes de terre ou du pain les jours de séance.** Oui, tu peux manger des féculents le soir.

Ta liste de courses de base

Protéines : œufs, skyr, poulet, thon, lentilles, tofu.
Légumes : surgelés (c'est parfait), salade, tomates, courgettes.
Féculents : riz, pâtes, flocons d'avoine, pommes de terre, pain complet.
Le reste : fruits, amandes, huile d'olive, épices.

Mes 4 anti-craquages

- ☐ **Un grand verre d'eau avant chaque repas.**
- ☐ **Jamais de courses le ventre vide.**
- ☐ **Un plaisir par jour, prévu et assumé.**
- ☐ **Tu manges assis, sans écran, lentement.**

pour tenir

TES 4 PREMIÈRES SEMAINES

Tu montes en douceur. Et tu notes tout : c'est ce qui te donnera envie de continuer les jours où t'as pas envie.

semaine 1	**la semaine type, avec 3 tours au lieu de 4**
semaine 2	**la semaine type complète**
semaine 3	**+2 répétitions sur chaque exercice**
semaine 4	**+1 000 pas par jour, et 5 min de plus au footing long**

Mon suivi

sem.	pas / jour	séances	tour de taille	ma petite victoire
1		○ ○ ○ ○ ○		
2		○ ○ ○ ○ ○		
3		○ ○ ○ ○ ○		
4		○ ○ ○ ○ ○		

la balance ? max 1 fois par semaine, même jour, même heure.

ex : « jean d'avant fermé ! »

Tu veux que je suive ces 4 semaines avec toi ? Réserve ton bilan offert (dernière page).

@louis_sgrz

quand ça coince

LA BALANCE BLOQUE ?

vérifie ces 5 choses avant de tout lâcher.

Ça va arriver, à tout le monde. La différence entre ceux qui y arrivent et les autres, c'est pas la motivation. C'est de savoir **quoi regarder** quand ça bloque.

1 ÇA FAIT MOINS DE 3 SEMAINES ?

Ton poids bouge de 1 à 2 kg d'un jour à l'autre avec l'eau, le sel, la digestion. Compare tes **moyennes de semaine**, pas deux matins.

2 TES PAS ONT BAISSÉ ?

C'est le piège n°1 quand tu manges moins. Regarde ta moyenne des 7 derniers jours sur ton téléphone.

3 TES WEEK-ENDS EFFACENT TA SEMAINE ?

Deux gros repas et un apéro peuvent annuler cinq jours d'efforts. Garde les plaisirs, mais garde aussi tes 3 règles d'assiette le week-end.

4 TON TOUR DE TAILLE, LUI, IL BOUGE ?

Quand tu reprends le renfo, tu gagnes un peu de muscle. La balance stagne, mais ton jean ferme mieux. C'est gagné.

5 TU DORS MOINS DE 7 HEURES ?

Mal dormir, ça donne faim et ça coupe l'envie de bouger. Parfois, le meilleur levier, c'est ton heure de coucher.

toujours bloqué après ça ?

C'est pas un échec. C'est juste le signe que ta semaine a besoin d'être **ajustée à toi** : ton rythme, ton corps, tes contraintes. Et ça, je t'explique page suivante.

la différence

SEUL OU ACCOMPAGNÉ ?

ce guide te dit quoi faire. moi, je t'aide à le faire.

Ce guide te montre le genre de semaine que j'utilise. Mais pour qu'elle marche vraiment, il faut l'adapter à ta semaine à toi : tes horaires, ton niveau, tes imprévus. Et seul, c'est souvent difficile : tu sais pas quoi changer, ni quand.

seul avec le guide

- ✕ Une semaine type pensée pour tout le monde.
- ✕ La balance se bloque, et tu sais pas quoi changer.
- ✕ Une semaine pourrie, et tu repars de zéro.
- ✕ Personne ne voit quand tu commences à lâcher.

avec moi

- ✓ **Ta semaine type faite pour toi** : ton niveau, ton planning, ce que t'aimes.
- ✓ **Un bilan chaque semaine.** On regarde tes chiffres et on ajuste.
- ✓ **Tu m'écris quand tu bloques.** Je te réponds.
- ✓ **Je suis toujours là pour te motiver**, surtout quand c'est difficile.

C'EST POUR TOI SI...

- ☐ **T'as déjà essayé seul, plusieurs fois, et ça n'a jamais vraiment tenu.**
- ☐ **Tu veux perdre du gras sans régime extrême ni deux heures de sport par jour.**
- ☐ **T'es prêt à t'y mettre sérieusement pendant quelques mois.**
- ☐ **Tu veux quelqu'un qui te suit vraiment, pas juste un programme en PDF.**

l'accompagnement, concrètement

COMMENT ÇA SE PASSE ?

1

LE BILAN

30 min en visio, offert. On fait le point et on fixe ton objectif.

2

TON APPLI

Tes séances, tes footings et ton assiette, dans une seule appli.

3

LE SUIVI

Un bilan chaque semaine. On regarde tes chiffres et on ajuste.

4

MES RÉPONSES

Tu bloques, t'as un doute ? Tu m'écris, je te réponds.

LES QUESTIONS QU'ON ME POSE

« J'ai pas le temps. »

Bonne nouvelle : t'as pas besoin de plus. **3 séances de 30 minutes chez toi**, et je construis ton planning autour de ta vie, ton boulot, tes enfants, tes imprévus. Pas l'inverse.

« Je suis nul en sport, je pars de zéro. »

Parfait, c'est là qu'on progresse le plus vite. On démarre à ton niveau, même 5 pompes sur les genoux, et **chaque semaine tu fais un peu mieux**.

« À distance, ça marche vraiment ? »

Oui, et c'est même plus simple : tu t'entraînes quand tu veux, où tu veux. Et moi, je reste avec toi : **ton programme, ton bilan chaque semaine, et une réponse dès que t'as un doute.**

« Compter ce que je mange, c'est trop prise de tête. »

Justement, tu comptes rien. Tout est dans une **appli de coaching spécialisée** : ton programme, tes séances, ton suivi. Tes repas ? **Tu prends ton plat en photo**, l'appli fait le reste. T'as le moins de choses possible à gérer, et tu restes focus sur l'essentiel.

« Ça coûte combien ? »

On le voit ensemble pendant ton bilan offert, sans pression.

la prochaine étape

TON BILAN EST OFFERT.

30 minutes en visio, sans engagement.



à très vite !

1. **On fait le point** : où t'en es, ce que t'as déjà essayé, ce qui t'a bloqué.
2. **On fixe ton objectif**, et le délai réaliste pour l'atteindre.
3. **Tu repars avec ton plan d'action** : ce que tu changes dès la semaine prochaine.

T'as lu jusqu'ici ? C'est que t'es prêt(e).

Le bilan est offert et sans engagement : au pire, tu repars avec ton plan d'action et des idées claires pour la suite.

POUR RÉSERVER TON BILAN :

Choisis ton créneau directement sur mon site, **ça prend une minute** :

→ *lg-coaching.netlify.app/reserver*

Prends soin de toi,

Louis

Une douleur, un souci de santé ou une blessure en cours ?
Demande l'avis de ton médecin avant de commencer.