

*Fit by
Clem*

MON PETIT STRONG GUIDE



Bonus

**TON PROGRAMME
GRATUIT**



QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Clémentine, coach sportif diplômée d'Etat, auteur de 2 livres et créatrice de programmes Fitness.

Mais vous me connaissez certainement sous le nom de **Fit by Clem** !

Je partage depuis 6 ans mes conseils fitness et ma motivation quotidienne sur les réseaux sociaux, notamment sur mes pages Instagram, Youtube et Facebook, où je suis suivie par plus de 450 000 personnes !

J'ai commencé la musculation en 2013, lors de mes études à la fac. Cette activité est très vite devenue une véritable passion.

Au fur et à mesure de ma pratique, le fitness a véritablement transformé mon corps – et mon mental.

Ce n'est qu'en apprenant sur moi-même et sur les autres que j'ai réussi à débloquer ma progression, et à booster mes résultats !

Depuis, j'ai transformé à mon tour plus de 1.500 personnes.



@Fitbyclem



Fit by Clem



Fit by Clem

**Tu ne sais pas par où commencer
pour t'entraîner en salle ?
Tu n'oses pas te lancer à cause
du regard des autres ?
Tu souhaites un programme de reprise
pour booster tes résultats ?**

J'ai conçu ce guide pour toi !

Bien entendu, il te sera aussi utile si tu t'entraînes à la maison.

Aujourd'hui, je vais donc te partager mes meilleurs conseils pour bien reprendre (ou commencer) à la salle, et te donner un programme ultra complet et efficace pour débloquer ta progression.

SOMMAIRE

1

JE REPRENDS PROGRESSIVEMENT

2

JE CHOISIS DES CHARGES ADAPTÉES

3

PRIVILÉGIER LES BONS EXOS

4

NE RIEN DÉLAISSER POUR UNE
SHAPE AU TOP !

5

NE PAS SE SOUCIER DES AUTRES !

Bonus

TON PROGRAMME
GRATUIT EN P.10



JE REPRENDS PROGRESSIVEMENT

Pour beaucoup, la reprise de l'activité physique en salle de sport ou à la maison est synonyme de grande motivation.

Mais attention à ne pas brûler les étapes !

Même si tu as l'habitude de t'entraîner à la maison, tes efforts en salle de sport avec des charges plus lourdes ne va pas du tout être le même.

C'est pourquoi je te conseille une reprise progressive, quel que soit ton niveau !



JE PRIVILÉGIE DES SÉANCES ADAPTÉES.

Pourquoi adapter ses séances ? Parce que ton corps n'est tout simplement pas habitué !

Il va falloir accepter d'être à 30 ou 40% en dessous de tes capacités. Que ce soit en termes de durée ou de fréquence d'entraînement, voici ce que je te conseille : faire peu, mais faire mieux. Et oui, la reprise, c'est comme pour une diète : tu ne vas pas te mettre du jour au lendemain à manger très peu dans l'espoir de perdre du gras !



SÉANCES DE 45 MIN À 1H



SÉANCES DE 1H30 À 2H



3 À 4 ENTRAÎNEMENTS/SEMAINE



5 À 6 SÉANCES / SEMAINE

LE FORMAT DE SÉANCE

Tu l'as donc compris, pendant les premières semaines, afin que tu puisses retrouver au plus vite tes performances, il te faut un plan d'attaque.

Voilà pourquoi tu devras opter pour le format FULL BODY pendant 2 à 3 semaines : travailler l'ensemble du corps à chaque séance, en privilégiant des mouvements complets qui boostent ta dépense calorique. Afin de bien récupérer, je te conseille de placer de préférence un jour de repos entre chaque workout.

Ensuite, tu pourras reprendre sur des séances plus ciblées (HALF BODY) pour un travail plus intense. Alternier le haut du corps et le bas du corps est une solution d'organisation permettant une sollicitation équilibrée et harmonieuse.



CHOISIR LES BONNES CHARGES

Lorsque l'on fait de la musculation, une des questions qui revient le plus souvent est : Combien charger ?

En effet, une séance avec des poids trop légers comme trop lourds peut s'avérer soit inefficace, soit dangereuse. Le choix de ta charge est donc de première importance !

Si tu commences la musculation, tu ne sais pas réellement quelles sont les charges qui peuvent te correspondre pour tel exercice, ou telle machine.

Voici donc ce que tu dois faire : te tester !

Pour cela, je te propose pour ton premier essai de tester un exercice sur une fourchette de 10 répétitions.

Ce qui signifie que tu devras d'abord réaliser 10 mouvements du même exercice à la suite, pour savoir si une charge te convient ou non !

Dans un cas général, on dira que quand tu as fini ta série, tu dois avoir 2 répétitions de marge sur un exercice. Tu l'as donc bien compris, la muscu n'est pas qu'une affaire de physique, il faut aussi apprendre à se concentrer sur soi-même et ses sensations.

**SI J'ARRIVE À FAIRE 10 SQUAT À 20KG,
ET QUE JE PEUX EN FAIRE 5 DE PLUS :
J'AJOUTE DU POIDS.**

**SI JE N'ARRIVE PAS À FINIR MES
10 SQUAT À 20 KG :
J'ENLÈVE DU POIDS.**

Maintenant, prenons le cas de la reprise : tu connais les charges que tu utilisais. Dans ce cas-là, pour les premières séances, je te conseille de prendre environ 70% de la charge que tu utilisais. Attention à ne pas forcer, sous peine de blessure !

3



JE PRIVILÉGIE LES BONS EXOS

Mon 3ème conseil va être de privilégier les bons exercices dès le départ ou la reprise. Et pour cela, tu vas devoir privilégier un maximum d'exercices polyarticulaires dans tes séances, sollicitant plusieurs muscles à la fois.

Afin que tu comprennes dans quels cas il est plus intéressant de travailler avec des poids libres qu'avec des machines, laisse-moi tout d'abord t'expliquer les différences entre ces deux pratiques :



Machines

- Globalement plus faciles à maîtriser
- La charge ne peut être déplacée que dans une trajectoire déjà définie
- Aucune contrainte d'équilibre ou de coordination dans ton exercice
- La machine dicte ta trajectoire
- Isoler tel ou tel muscle ou rattraper un point faible sans que d'autres muscles n'interviennent trop



Charges libres

- Résistance "plus libre dans l'espace"
- Plus grande liberté dans ton mouvement.
- Plus de recrutement global pour l'équilibre et la coordination
- Beaucoup plus de possibilités pour varier les exercices
- Reproduisent davantage des "gestes naturels"

T'entraîner avec des poids libres te permet d'effectuer un plus grand nombre d'exercices polyarticulaires, tout en faisant travailler davantage ta posture et ton gainage. Ce sont ces exercices-là qui engendrent une plus forte dépense calorifique, ainsi qu'une meilleure réponse métabolique favorable à la prise de muscles.

Voici ce que je conseille donc pour les séances :

**70-80% D'EXERCICES LIBRES
20-30% MACHINES**



NE RIEN DÉLAISSER !

Autre point très important afin de reprendre dans les meilleures conditions possibles et t'assurer une bonne progression : consacrer du temps à ton échauffement. Ce point-là t'évitera notamment les douleurs, blessures ou courbatures douloureuses qui pourraient te décourager à continuer !

Ta condition musculaire, cardio-vasculaire et ta souplesse étant moins bons après un arrêt, il est important de faire monter lentement l'intensité de travail au cours de l'échauffement.

Je te conseille d'organiser cette période qui précède ta séance de la manière suivante :

🕒 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT CARDIO-VASCULAIRE

Machine cardio
OU Footing en extérieur
OU Jumping jacks / montées de genoux

🕒 3/4 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Mobilité : hanches / genoux /
chevilles / épaules / colonne
Étirements dynamiques

🕒 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

Séries de l'exercice au poids du
corps avec charges légères

COMMENT COMBINER CARDIO ET MUSCU ?

C'est une des questions qui me revient le plus souvent en termes d'entraînement :

Comment puis-je combiner cardio et muscu ?

L'idéal dans le meilleur des cas si tu vas à la salle de sport, serait de séparer musculation classique et travail cardio, ou les réaliser au moins avec 4/5 heures entre.

OK mais si je n'ai pas le temps ?

Dans ce cas-là, je te conseillerai simplement de commencer par la musculation, et placer un cardio à intensité modérée à la fin de ta séance. Idéalement, un entraînement de musculation efficace ne doit jamais se faire sur des muscles déjà fatigués. Pourquoi ? Tout simplement parce que cette fatigue va dégrader ta coordination et affaiblir tes muscles stabilisateurs. Le risque de blessures est donc augmenté !

LES ZONES D'INTERFÉRENCE

TRAVAIL HYPERTROPHIE

(SÉRIES DE 6 À 20 REPS)



HIIT
(CARDIO À HAUTE
INTENSITÉ)

TRAVAIL DE FORCE

(SÉRIES DE 1 À 5 REPS)



HIIT
(CARDIO À HAUTE
INTENSITÉ)

TRAVAIL HYPERTROPHIE

(SÉRIES DE 6 À 20 REPS)



ENDURANCE
(CARDIO À INTENSITÉ
MODÉRÉE)

NE RIEN DÉLAISSER !

ADAPTER SA ROUTINE À SON OBJECTIF

Afin de garder une régularité et une discipline à l'entraînement, il est important de ne pas perdre de vue ton objectif, et si tu en as plusieurs, de les classer par ordre de priorité. Au delà de ce que tu aimes faire, cela va influencer ta pratique !

Déjà, sache que réaliser du cardio long n'est absolument pas nécessaire à chaque coup. Voici donc les meilleures recommandations selon tes objectifs :

JE SOUHAITE PRENDRE DU MUSCLE

Limitier les dépenses caloriques
On ne peut faire que de la musculation

JE SOUHAITE PRENDRE DU GRAS

Favoriser les dépenses caloriques
Faire du renforcement ET du cardio dans sa semaine !

REMISE EN FORME OU SANTÉ

Inclure les deux dans sa routine pour être complet et polyvalent

Les cas spéciaux du cross training et circuit :

Il existe plusieurs méthodes pour te permettre de maintenir ta masse musculaire, tout en favorisant la dépense d'énergie. C'est notamment ce que je propose dans mon programme [WE ARE STRONG Home Challenge](#) !

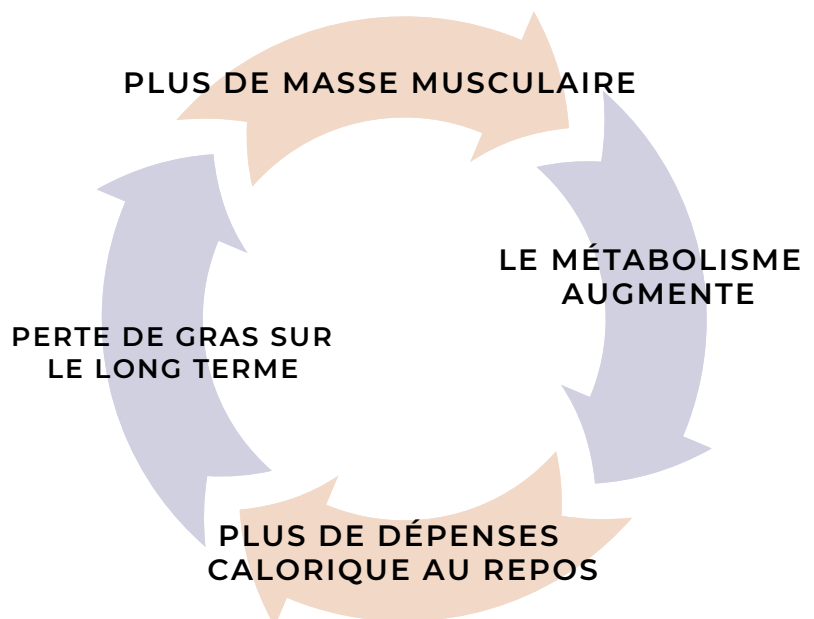
HALTE AUX IDÉES REÇUES !

NON, la musculation ne fait pas "gonfler" !

En réalité, tout dépend de la manière dont tu t'alimentes à côté.

En travaillant tes muscles de manière complète, tu vas augmenter ton métabolisme.

Tu vas donc avoir besoin d'entraînement de résistance si tu souhaites perdre du poids de manière durable.



NE PAS SE SOUCIER DES AUTRES !

5

On est tous passés par là : franchir le cap d'aller dans une salle de sport. Tu es ultra motivé.e, seulement cela te fait encore peur de passer à l'action. Peur du regard des autres, de ne pas être à la hauteur, ne pas savoir quoi faire... Je vais donc t'aider à surpasser tes peurs !

5 astuces pour s'y (re)mettre sereinement

- **Stop au perfectionnisme !** Tu n'arriveras peut-être pas tout bien du premier coup, et c'est OK. Tout le monde a déjà débuté ou repris un jour. Je te conseille donc de te laisser du temps pour apprendre, et repartir sur les bonnes bases !
- **Ne pas se comparer aux autres :** Tout le monde est différent ! Ainsi, sur un exercice tu peux avoir beaucoup plus de facilités que d'autres. C'est pourquoi je ne te conseille pas de comparer tes performances à d'autres personnes, surtout si celles-ci s'entraînent régulièrement depuis plusieurs années. ,



- **Se concentrer sur soi uniquement :** En clair, tu es venue ici pour t'entraîner TOI. Profite de ce moment et ce cadre motivant pour rester concentré.e sur ce que tu as à faire uniquement ! Je te conseille donc de prendre une bonne paire d'écouteurs, et de laisser ton téléphone, principale source de distraction, de côté. FOCUS !
- **Rompre le cercle vicieux du malaise :** Oui, une salle de sport peut paraître impressionnante au début. Mais une fois tes habitudes (re)prises, tu vas très vite avoir tes repères. et t'y sentir comme chez toi !
- **Ne pas hésiter à demander de l'aide :** Si un doute te traverse la tête, alors n'hésite pas à demander à un.e coach, ou même d'autres pratiquants comment régler une machine. L'immense majorité de la communauté sportive est bienveillante !
ET SI TU HÉSITES ENCORE PAR PEUR DE NE PAS SAVOIR QUOI FAIRE, J'AI LE PLAISIR DE TE PROPOSER UN PROGRAMME COMPLET JUSTE APRÈS !

MON PETIT STRONG GUIDE - PROGRAMME

Séance 1 - Full Body



Faire toutes les séries d'un même exercice

Retenir la descente sur 1 à 2 secondes

1 minute 30 de repos entre chaque série



Option maison : Goblet Squat



Option maison : Tirage élastique



SÉANCE

1

MON PETIT STRONG GUIDE - PROGRAMME

Séance 2 - Full Body



Faire toutes les séries d'un même exercice
Retenir la descente sur 1 à 2 secondes
1 min à 1 min 30 de repos entre chaque série




 Option maison : Deadlift haltères



 Option maison : Montées de banc



 Option maison : Développé haltères



S
É
A
N
C
E

2

MON PETIT STRONG GUIDE - PROGRAMME

Séance 3 - Full Body



Faire toutes les séries d'un même exercice

Retenir la descente sur 1 à 2 secondes

1 minute 30 de repos entre chaque série



FENTES ALT

4X 10 reps



Option maison : Fentes haltères



HIP THRUST

4X 10 reps



ROWING

4X 10 reps



TIRAGE

3X12 reps



Option maison : Tirage élastique



DÉV COUCHÉ

4X 10 reps



Option maison : DC haltères



CURL

3X12 reps

SÉANCE 3

MON PETIT STRONG GUIDE - PROGRAMME

Séance 4 - HIIT cardio et abdos



35 secondes d'exercice + 25 secondes de repos

Faire 4 tours

Prendre 1 minute de repos entre chaque tour



S
É
A
N
C
E

4

MON PETIT STRONG GUIDE - PROGRAMME

Les règles à respecter

1

JE M'ÉCHAUFFE SYSTÉMATIQUEMENT AVANT CHAQUE SÉANCE

2

JE RÉALISE LES MOUVEMENTS DE MANIÈRE CONTRÔLÉE

En favorisant la qualité plutôt que la charge

3

J'ENGAGE ACTIVEMENT MES ABDOS

Pour me créer un centre du corps stable et solide

4

JE N'OUBLIE PAS MA RESPIRATION

Pour oxygéner mes muscles, expirer lors du moment le plus dur du mouvement

5

SAVOIR S'AUTO CORRIGER

Je n'hésite pas à me regarder dans la glace ou me filmer pour corriger mes erreurs et m'améliorer !

6

L'ADAPTATION EST LA CLÉ !

En fonction de mon état du jour, je n'hésite pas à adapter mon training : plus ou moins de charge, de récupération....

LES
RÈ
G
L
E
S

LE MOT DE LA FIN

Et voilà ! Vous avez désormais toutes les clés pour vous reprendre en main et optimiser votre entraînement. J'espère sincèrement que ce guide vous aidera à avancer plus sereinement vers vos objectifs !

N'oubliez pas que le sport aide à se transformer physiquement, mais aussi à se transcender, et à cultiver la confiance en soi ! Avancez donc à votre propre rythme et progressivement. OSEZ ENFIN !

A très vite sur mes réseaux sociaux,

Clem



@Fitbyclem



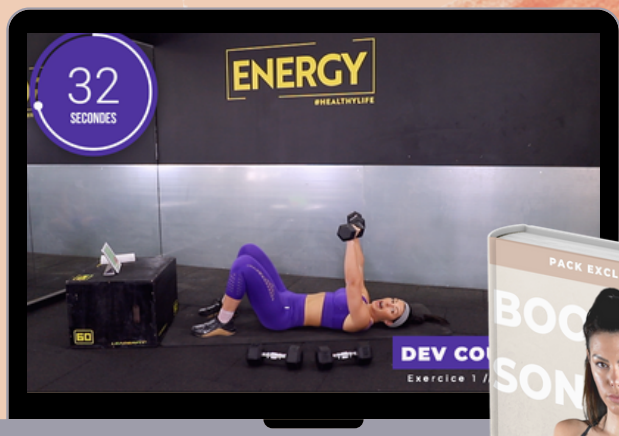
Fit by Clem



Fit by Clem

Fit by
Clem

WE ARE STRONG HOME CHALLENGE



LE PROGRAMME COUP DE BOOST
POUR SCULPTER TA SHAPE !

Retrouve mon dernier programme ici :

[FITBYCLEM.FR](https://fitbyclem.fr)