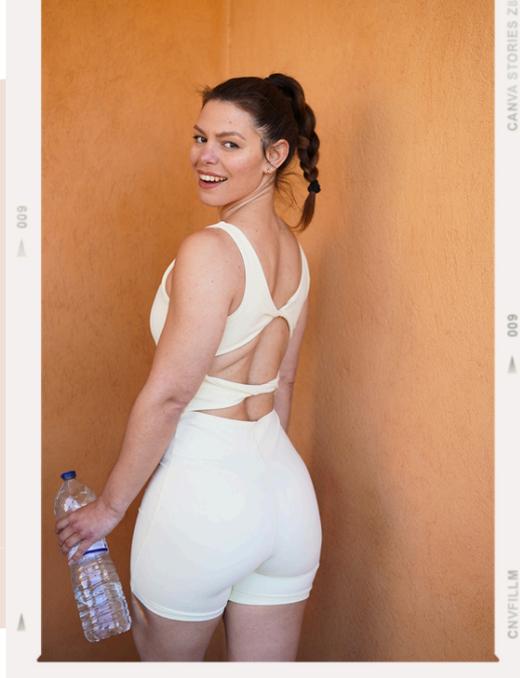


*Mon petit
guide*

**VENTRE
PLAT**



Tous mes **conseils inédits** pour enfin **booster tes résultats** !



AVANT DE COMMENCER...

Je m'appelle Clémentine, et je suis **coach sportif diplômée d'Etat**, auteur de deux livres et créatrice de programmes Fitness.

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

Depuis maintenant 8 ans, je partage mes conseils fitness et ma motivation quotidienne sur les réseaux sociaux, où je suis suivie par plus de 450 000 personnes !

Grâce à mes coaching et programmes d'entraînement, j'ai aidé **plus de 2 500 personnes à se transformer.**

En 2022, je suis devenue maman. La grossesse a fait évoluer mon corps, et c'est sur mon ventre et mes abdos que j'ai eu le plus de changements.

Si tu es ici, c'est que tu cherches des conseils afin de **tonifier ton ventre**, et aller plus vite vers **des résultats qui durent**. Tu es au bon endroit pour obtenir plein de **conseils inédits** !

J'espère pouvoir t'aider au maximum 😊



@Fitbyclem

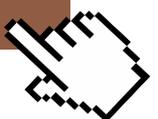


Fitby Clem



Fitby Clem

PLUS D'INFOS SUR
[FITBYCLEM.FR](https://fitbyclem.fr)



1

Pourquoi tu dois arrêter de rentrer le ventre !

J'attaque direct avec un point qui va très certainement te parler. Lorsqu'on sort en public, ou qu'on ressort les tenues moulantes et légères, rentrer le ventre à longueur de journée est devenu un automatisme pour beaucoup d'entre nous.

Ce qui est dommage car dans la majorité des cas, ce réflexe est mal exécuté, devenant plus "néfaste" que bon. Et aura tendance **à produire l'effet inverse de ce que tu veux.**

Voici ce qu'il se passe dans ton corps quand tu rentres tout le temps ton ventre :

1 Tu as tendance à utiliser plus fortement la partie haute des abdos :

fais le test sans réfléchir pour voir !

Quand on va te demander "d'aspirer ton nombril", engager tes abdos,... c'est ce qui va automatiquement se passer. Car tu as habitué ton corps à faire ainsi (depuis des mois, des années voire des décennies...)



2 Cela augmente la pression abdominale et fais pression vers le bas de ton ventre.

À terme, cela peut affaiblir ton plancher pelvien, et augmenter le risque de fuites urinaires à l'effort.

3 Tu "bloques" ton diaphragme : hein c'est quoi ça ?

Le diaphragme, c'est le muscle qui te sert à respirer. En temps « normal », il devrait toujours descendre vers ton abdomen lors de l'inspiration, puis remonter quand tu souffles.

OUI, ton ventre doit se gonfler légèrement quand tu inspires de l'air. C'est normal. Il est impossible de vivre avec un ventre rentré h24.

On observe une "**respiration inversée**" chez beaucoup de personnes qui rentrent le ventre en permanence, font beaucoup de sport, ou portent des **vêtements très resserrés à la taille.**

Le diaphragme est alors déconnecté des abdos : quand tu inspires, tout va remonter : tes épaules, ta poitrine. Ce type de respiration peut engendrer maux de tête, douleurs cervicales, mais aussi augmenter les chances de reflux acide ou majorer le stress en "bloquant tout en haut".

Ça te parle ?



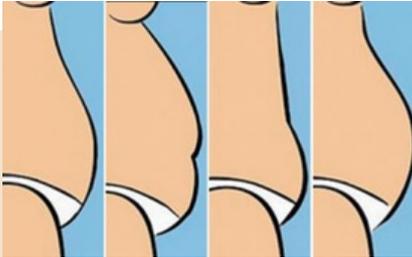
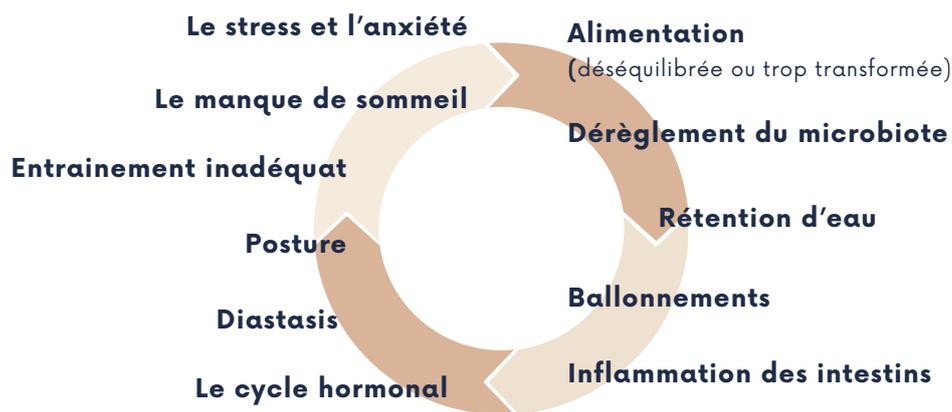
En expirant, tout va pousser du haut vers le bas, comme sur ce tube de dentifrice. Et donc forcément faire gonfler ton ventre alors que le muscle du ventre plat, ton transverse, doit faire l'effet inverse.

Réapprendre à bien utiliser ses abdos par la respiration est déjà une clé pour résoudre certains problèmes de ventre (c'est d'ailleurs la première chose qu'on réapprend dans mon programme post-partum MOM & FIT.)

Pourquoi tu n'arrives pas à perdre du ventre

Il est toujours délicat de donner une réponse universelle : de nombreux éléments peuvent entrer en jeu quand il s'agit de notre ventre. On a tendance à penser direct au surplus de gras, aux calories en excès, alors que c'est loin d'être toujours le cas !

Voici d'autres aspects **souvent négligés**, mais qui méritent d'être pris en considération !



En fonction de l'aspect extérieur de ton ventre, tu peux donc avoir plusieurs choses :

Si c'est de la peau :

Tu vois cet aspect tissu mou et « ventre froissé » ? Cet excédent de peau peut notamment apparaître à la suite d'une **perte de poids importante**, ou après une grossesse, où les tissus se sont étirés. Si c'est ton cas, alors malheureusement ni le sport ni l'alimentation ne pourront avoir de réel impact. Il ne s'agit pas des mêmes tissus.

Si c'est du gras :

Avec cet aspect de « petite bouée » du bas qui va se présenter visuellement comme une « couche plus épaisse » que simplement la peau, et qui va faire bien mal quand tu la pincés.

Tu as 2 types de gras au niveau du ventre :

-> la graisse viscérale, plus profonde, qui entoure tes organes vitaux, que tu ne peux toucher. C'est celle qui part le plus « facilement ».

-> la graisse sous-cutanée, que nous avons un peu partout sur le corps.

Dans ces cas, ce qui va t'aider seront indéniablement le combo alimentation + entraînement adapté.

Attention ! Pour favoriser un ventre plat, on ne va pas privilégier que le cardio.

C'est important.

NI les diètes extrêmes, ou trop en déficit calorique.

Trop peu t'alimenter peut bloquer ce processus (c'est d'ailleurs ce que je t'explique dans mon programme WEARESTRONG).

Si c'est digestif :

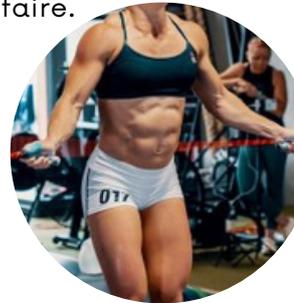
Au cours d'une journée, le ventre vit, et **c'est normal qu'il soit plus gonflé après un repas** (surtout s'il est copieux.). Ceci dit, en cas de ballonnements importants, douloureux et qui persistent, je te conseille d'aller voir un.e pro de santé pour en trouver la cause.

Si c'est hormonal :

C'est notamment le cas à la fin de ton cycle hormonal (la semaine avant tes règles), ou **pendant tes menstruations** : lorsque l'utérus va prendre plus de place, cela va avoir pour effet de te faire gonfler le bas du ventre. Dans ce cas, il n'y aura malheureusement pas grand-chose à faire. Génétiquement, certaines femmes ont également des utérus plus gros que d'autres.

Si c'est le muscle :

Aussi, **un grand droit très développé** (comparé à une faiblesse des abdos profonds) peut te faire avoir un ventre qui "sort vers l'avant.", comme sur la photo par exemple. Même si tu es sèche.



Et oui, car abdos visibles ≠ ventre plat !

C'est typiquement ce qui arrive quand l'entraînement contient trop d'exercices rapides et explosifs de flexion de la colonne, comparé à peu **d'exercices contrôlés, posturaux / de gainage**. Pour cet effet « ventre qui sort malgré le sport », des ajustements dans ton programme et/ou dans les habitudes au quotidien suffisent à régler cela.

Si c'est la posture :

Le fait d'être **hyper lordosée** (très cambrée) peut enfin accentuer cet effet de ventre bombé. Ton bassin bascule vers l'avant, tes fesses sont tirées vers l'arrière alors que ton ventre pointe vers l'avant. Essaie ceci : bascule le bassin vers l'arrière (légère rétroversion), et redresse le haut du corps **en te grandissant**.



La taille fine, une histoire de génétique ?

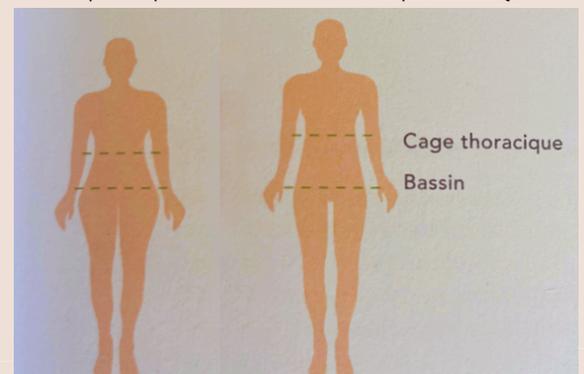
Y a-t-il des prédispositions génétiques pour avoir une taille plus fine OU un ventre plus dessiné ?

Soyons honnête, oui ! C'est ce qui explique qu'une personne A ne pourra jamais vraiment arriver au même physique d'une personne B. L'épaisseur visuelle de ta taille peut être influencée par ta morphologie : un plus ou moins long buste, et une cage thoracique plus ou moins épaisse.

En dehors de cela, il y a bien entendu certaines femmes qui vont **stocker un peu plus de gras** au niveau du ventre, alors que d'autres moins.

Cage thoracique large
+ buste court =
taille plus épaisse

Cage thoracique étroite
+ buste long
= taille plus marquée



Retiens bien que quelque soit ta morphologie, il est possible d'avoir quand même de super résultats. Si le ventre est une zone où tu stockes facilement, alors il te faudra patience et bienveillance.

Mon alimentation ventre plat

3

Qu'on soit clair : il n'existe pas d'aliment spécial qui te fera perdre du gras ! Tu le sais sûrement déjà : un léger déficit calorique et progressif sur la durée (pas celui qui te fait manger 1000Kcal par jour) peut t'aider.

Mais... qui dit ventre plat, dit forcément alimentation juste, nutritive, peu transformée et équilibrée.

Ceci dit, il existe tout de même des types d'aliments qui favorisent la digestion et améliorent la santé de ton microbiote intestinal.

1 Légumes : déjà, ils permettent de bien garnir ton assiette, donc manger plus sans avoir forcément énormément plus de calories. Ensuite, ils te permettent d'apporter assez de fibres à ton corps pour nourrir ton microbiote et t'éviter d'être ballonnée. Certains sont drainants et aident à **limiter la rétention d'eau** qui peut te faire gonfler. Mais aussi à drainer les déchets et toxines de ton corps ! Ainsi, en consommant plus de légumes, ton bidou ne peut que t'en être reconnaissant :)



2 Protéines : aka les viandes, poissons, œufs, produits laitiers, ou protéines végétales.. et oui ! Les protéines t'aident à générer des enzymes digestives, qui vont t'aider.. à mieux digérer. Et donc : plus tu digères bien, moins t'es ballonnée, mieux ton corps absorbe les nutriments (et les vitamines, minéraux), ce qui aide à bien faire fonctionner tes muscles, donc ton métabolisme et donc... **moins stocker** ! C'est cool ça ?



Attention : au-delà de 2,2g journalier par kg de poids de corps (genre +130g de prot' par jour lorsque tu pèses 60kg), cela ne va pas être plus efficace, elles seront éliminées aux WC 😊

3 Eau : je sais que cela peut paraître "simplet" mais s'hydrater correctement, suffisamment ET régulièrement (2L/jour), c'est la base pour que ton corps soit en mesure de bien digérer et « déstocke » normalement ses réserves. Les boissons telles que le thé ou infusion (au gingembre ou à la verveine) peuvent aussi avoir un effet apaisant sur le système digestif.

Quand tu t'hydrates bien, ton corps fait moins de rétention d'eau et moins ballonné, gonflé.



Les fibres OK, mais....

Attention à l'excès si tu as les intestins "fragiles" !

En cas de soucis digestif (à aller checker chez un.e pro de santé), certaines sources de fibres (blé, légumineuses, chou..) peuvent se révéler irritantes. A l'inverse, il faut les fibres solubles, douces pour l'intestin, seraient à préférer.



EN CAS DE VENTRE TRÈS GONFLÉ, AS-TU PENSÉ TOUT D'ABORD À MÂCHER PLUS LENTEMENT ?

SI CELA PERDURE ET TE FAIT MAL, N'HÉSITE SURTOUT PAS À FAIRE UN POINT AUPRÈS DE PROFESSIONNELS DE SANTÉ.

Ces exercices de fitness « anti ventre plat »

**Tu penses que le sport tonifiera ton ventre, mais il reste gonflé ?
Pas de panique, je t'explique !**

Non, ce n'est pas uniquement lié aux femmes enceintes ou en post-partum. C'est simplement l'un des moments où cela peut être plus visible, révélant les effets de nombreuses années d'exercices inadaptés sur tes abdominaux et ton périnée.

Le "coning", qu'est ce que c'est ?

Le coning, c'est quand ton ventre pousse vers l'avant lors des exercices, et forme un dôme, un cône, une tente lors d'exercices (abdos, planche ou autres).

Le coning apparaît justement lorsque ton corps fait face à une pression intra-abdominale qu'il ne peut gérer.

Qu'est-ce qu'il se passe ?

Tes grands droits, muscles superficiels puissants, prennent le relais lors du mouvement, et poussent sur la ligne blanche (au milieu de ton ventre), ce qui le fait ressortir.

Tu n'arrives pas à bien engager ton transverse – alors

que c'est LE muscle qui permet de faire comme une gaine autour de ta taille.

ET pour allez, **90% des cas**, ce qui se passe lors d'exercices classiques mettant une forte tension sur tes abdos : les crunch, situps, les levers de jambe...

Ou lors d'exercices comme la planche, où tu es pas bien placée, que tu réalises trop vite sans bien respirer.



Le coning à répétition est néfaste pour ta sangle abdominale. Il peut faire ressortir ton ventre, affaiblir ton périnée et ton dos, et aggraver un diastasis (écartement des abdos post-grossesse).

Peut-être as-tu déjà vu des programmes te vendant un ventre plat, des séances abdos "qui brûlent" avec beaucoup de ce genre d'exercices ?



Ces exercices ne vont pas t'apprendre à réellement bien engager tes abdos et obtenir un ventre tonique et plat, si c'est ce que tu souhaites..

Exit les séances d'abdos à la mode, trop vues dans les salles de sport et les appli Fitness tendance !

Opte plutôt pour le combo que je te propose en 5.

"Mes abdos brûlent, je les travaille bien ?"

Attention à la confusion ! Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les « abdos qui brûlent » ne sont PAS synonymes à eux seuls d'efficacité, ni de renforcement. NI synonymes de perte de gras ou ventre plat. C'est d'ailleurs valable pour tous les muscles.

Brulure ≠ renforcement OU perte de gras !

Alors je sais, c'est chouette, car on a l'impression de bien les travailler.

Mais franchement, c'est loin d'être la seule chose sur laquelle tu dois te baser.

Mais alors, si tu sens tes abdos brûler ?

Ce que tu sens ici, c'est très probablement ton grand droit (ou tes obliques), situés sur la couche superficielle de ton abdomen.

Le réel travail et engagement profond de tes abdos, celui qui va te permettre d'acquérir plus de force et de stabilité, c'est celui que tu ne sentiras **pas forcément** « brûler ».

Abdos profonds : Les images pour t'aider



Énormément de personnes savent tenir la planche, faire des abdos. Mais très peu savent **RÉELLEMENT comment bien engager** leurs abdos profonds, constitués d'un muscle clé : **le transverse**.

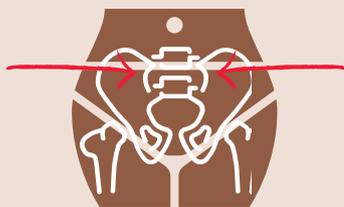
Et c'est dommage car...

C'est CE muscle qui permet de garder tes viscères vers l'intérieur.

Et donc de réduire la diamètre de ta sangle abdominale.



Expire comme si tu voulais faire de la buée sur une vitre



Imagine tes 2 os des hanches s'aimer l'un vers l'autre



Grandis toi depuis le sommet du crâne

Essaie de penser à ces points là lors de tes exercices, tu verras que ça fait la diff'. PS : Si tu galères plus à tenir en planche comme ça, c'est normal !

5

Le meilleur combo pour le ventre plat

(niveau entraînement)

Il faut que tu le saches : le renforcement musculaire, c'est vraiment ta carte « magique ».

Déjà faire du renforcement musculaire va te servir à renforcer tes articulations, diminuer les blessures et durer dans le temps. Mais aussi :

Construire et/ou entretenir une masse musculaire va t'aider à perdre du gras.

Oui, tu m'as bien lue.

Ton tissu musculaire, va brûler en moyenne 3 fois plus d'énergie au repos que... ton tissu adipeux (gras).

C'est par cette manière que tu vas réellement SCULPTER ton corps, dessiner tes abdos, et sur le moyen terme augmenter ton métabolisme.

Avoir des muscles va t'aider à brûler plus d'énergie, ce qui va te servir à perdre le gras... dont celui du ventre. Rappel : on ne perd pas de manière localisée.

Une majorité d'exercices polyarticulaires dans ton programme.

Ce sont des exercices qui sollicitent plusieurs muscles / articulations (et donc muscles) à la fois.

En y ajoutant de la charge et du levier, tu vas générer une réponse métabolique favorable.

Exemple : un squat mobilise l'articulation des hanches + des genoux (je plie mes hanches et genoux pour descendre).

Tu ne le sens pas, mais ton gainage travaille ici.

Inclue des exercices en unilatéral : où tu vas travailler un seul côté à la fois.

C'est le cas par exemple quand tu vas venir faire ce genre d'exercice, qui n'est pourtant PAS focus abdos.

Privilégier des exercices dynamiques, en instabilité :

On ne construit pas son gainage en faisant QUE des séries de planche statique (en plus le temps paraît long n'est-ce pas ?).

Une multitude d'exercices sollicitent le gainage et la stabilisation du bassin/buste par les abdos, et c'est pas forcément ceux auxquels tu crois !



Ca par exemple, c'est plus fonctionnel que ça !



Alors, convaincue ?

Inutile de te dire que c'est sur cette base que j'ai construit mon nouveau programme 100% inédit

WE ARE STRONG boost series.

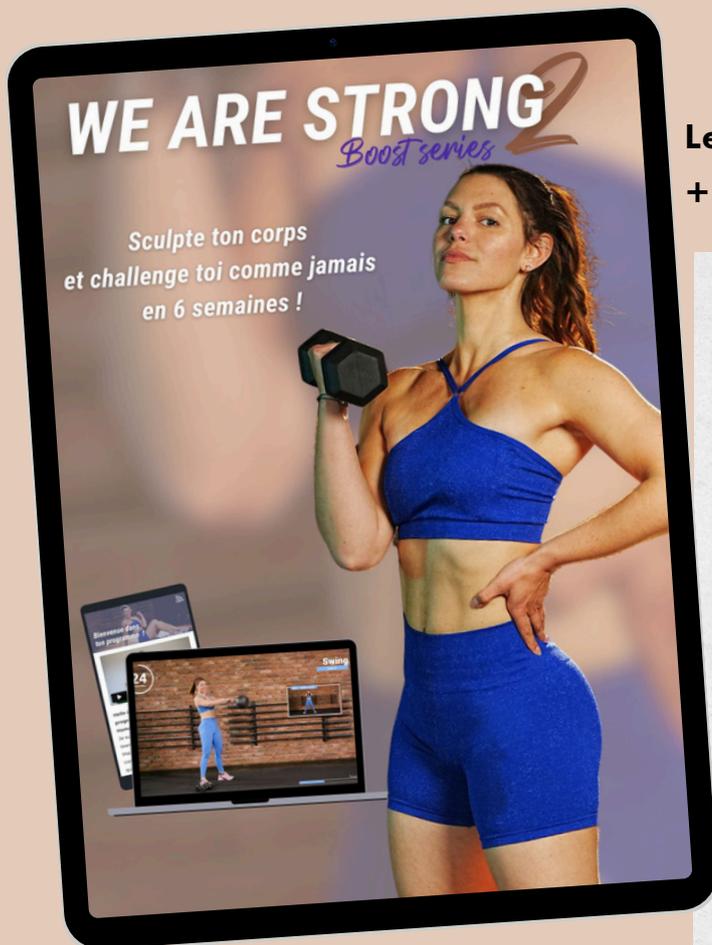
(Et oui, car même s'il sort avant l'été, sache que c'est un programme que j'ai conçu pour le faire et le refaire, quelle que soit la saison et l'année de ta vie !)

J'ai tellement hâte de te partager les séances pépites qui sont dedans !

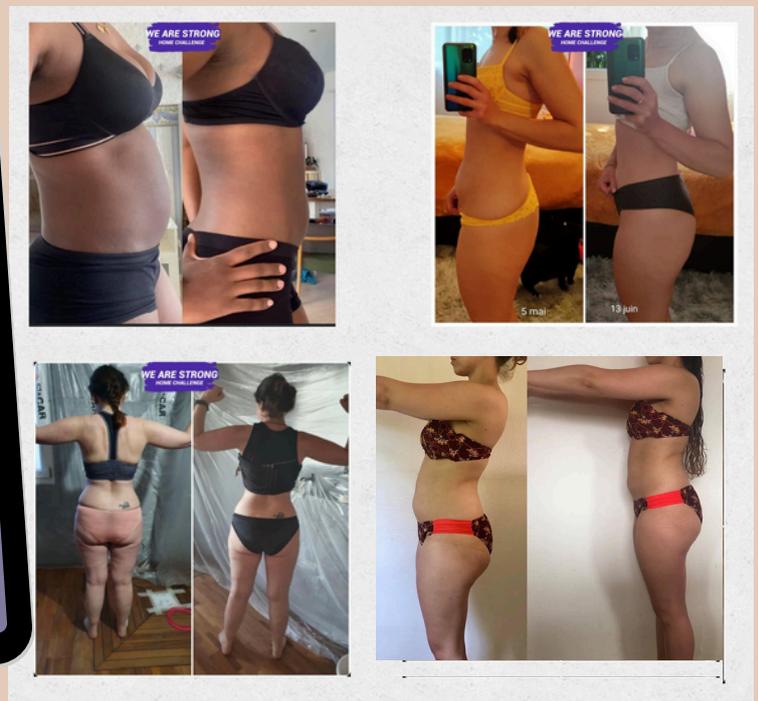
SI TU SOUHAITES :

- **Sculpter ta shape** et obtenir une silhouette athlétique, tonique
- **Renforcer VRAIMENT tes abdos** et obtenir un ventre plat et des abdos toniques
- Avoir toutes les clés pour **relancer ton métabolisme** et débloquent enfin tes résultats
- Booster ta confiance en toi et te **challengeur comme jamais**
- Aller plus loin dans tes training et enfin passer au niveau supérieur

... **Le tout sans y passer des heures, depuis chez toi !**



Le retour du challenge qui a transformé + 2000 personnes 🔥



DISPONIBLE DÈS MAINTENANT !

RDV SUR FITBYCLEM.FR