

Sébastien RAMET,  
Coach sportif, formateur et conférencier

# PROGRAMME DES 12 ATELIERS



VERSION 1.3  
JUILLET 2024

*Toute copie, reproduction, diffusion, intégrale ou partielle, du contenu de ce document est strictement interdite, sans le consentement de son auteur.*

**L'ESPRIT N'A POUR LIMITES QUE  
CELLES QUE NOUS LUI FIXONS.**

**ALORS, CROIS EN TOI.**

**CROIS EN TES RÊVES.**

**ET PRENDS SOIN DE TOI.**

**TA SANTE TE DIRA MERCI.**

# LE PROGRAMME

## PARTIE 1 : LA NUTRITION

### Semaine 1 Le métabolisme humain

- Qu'est-ce que l'énergie ? La thermodynamique appliquée au corps et le bilan énergétique
- La dépense énergétique,
- Le métabolisme et ses composantes,
- Comment calculer son métabolisme de base et sa dépense énergétique ?
- Comment optimiser son apport calorique ?
- Comment gérer son apport calorique selon ses objectifs physiques ?
- Est-il indispensable de compter ses calories ?
- L'IMC est-il un indicateur fiable ?
- Métabolisme lent / métabolisme rapide
- Comment augmenter son niveau d'activité sans effort ?

### Semaine 2 Les macro nutriments

- Comment bien choisir ses protéines (rôle, acides aminés essentiels, quelle protéine manger et en quelle quantité, timing de prise alimentaire, cas des végétariens...) ?
- L'importance des glucides (rôle, les différents types de glucides, l'index glycémique, quels glucides manger et en quelle quantité...)
- Pourquoi les lipides ne sont pas tes ennemis (rôle et effets sur la santé, quels lipides manger et en quelle quantité...) ?
- Comment te construire ton placard idéal (fruits et légumes, produits laitiers, corps gras et oléagineux, viande / poisson / œuf...)
- Au-delà des macros : la micro nutrition (carences les plus courantes, intérêt des vitamines et minéraux, quels compléments alimentaires sont vraiment utiles ?)

### Semaine 3 Cas concrets

- Créer sa propre répartition alimentaire (les repas à la maison, les repas à l'extérieur, les extras...)
- Faire ses courses
- La diète pour une perte de gras
- La reverse diet
- La diète pour la prise de masse

- La diète pour le maintien

#### Semaine 4 Science de la santé et choix alimentaires

- Qu'est ce qu'un régime sain ?
- La digestion
- L'équilibre acido-basique
- L'inflammation
- Que manger avant l'entraînement ?
- Que manger pendant l'effort ?
- Que manger après l'effort pour mieux récupérer ?

### PARTIE 2 : L'ENTRAINEMENT

#### Semaine 5 La force

- Pourquoi la force est-elle un facteur de longévité ?
- Les fondamentaux de la force (origine, continuum Force –Vitesse de BOSCO, force absolue vs force relative, les réserves de force...)
- Le système nerveux (central / périphérique, sympathique / parasympathique, l'importance des unités motrices...)
- Comment devenir plus fort ?
- Les régimes de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique, pliométrique)

#### Semaine 6 La masse

- Les 5 piliers de la prise de masse
- Comment fonctionne la construction musculaire ?
- Les différentes typologies de fibres musculaires

#### Semaine 7 Le cardio pour la perte de poids

- Fonctionnement du cœur et des poumons
- Qu'est ce que la VMA ?
- Le métabolisme énergétique
- Qu'est ce qu'une filière énergétique ?
- Différence entre puissance et capacité

- Les différentes filières énergétiques
- Faut il faire du cardio pour perdre du gras ?
- Le HIIT est-il plus efficace que la musculation pour perdre du gras ?

### Semaine 8 Construire ton programme de musculation personnalisé

- Les clefs de la programmation en musculation
- Les grandes règles d'un programme d'entraînement (avec ou sans matériel)
- Les objectifs réalistes de progression
- Comment s'échauffer correctement ?
- Comment bien choisir les exercices de ta séance en fonction de tes qualités physiques ?
- Quand et comment faut-il s'étirer ?
- Il n'y a pas que la musculation dans la vie...

### Semaine 9 Périodisation et progression

- Qu'est ce que la surcompensation ?
- Qu'est ce le surentrainement et comment le repérer ?
- Les différents effets de l'entraînement
- 7 principes pour optimiser ses chances de progresser
- Les variables d'entraînement (charge interne / externe, V.I.C.S.F)
- Pourquoi la charge globale de travail ne se limite pas au poids soulevé
- Les différents cycles d'entraînement (macrocycle, mésocycle, microcycle)
- Comment structurer ses entraînements pour optimiser ses résultats ?
- Comment maximiser ta récupération ?

### Semaine 10 Les techniques avancées pour l'hypertrophie musculaire

- fROM vs pROM
- Superset
- Pré-fatigue
- Pyramidal
- Drop sets
- Cluster sets et Myo reps

## PARTIE 3 LE MINDSET

### Semaine 11 Motivation et habitudes de vie

- Motivation vs routines
- Se fixer des objectifs SMART
- Construire sa motivation
- Mettre en place de nouvelles habitudes
- Les super habitudes qui facilitent toutes les autres

## PARTIE 4 LE MODE DE VIE

### Semaine 12 Le lifestyle

- Le rythme circadien
- Optimiser la qualité du sommeil
- La gestion du stress
- L'hydratation au service de la santé et de la performance
- Alcool et vie sociale
- Le jeûne intermittent
- Les clefs pour réussir à atteindre tes objectifs