

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