

JÉRÉMY CLEMENS · PERFORMANCE
COACHING

GUIDE PRATIQUE · APA & SANTÉ

Surpoids & Reprise d'Activité : Commencer Sans Se Faire Mal

Un guide bienveillant et scientifiquement fondé
pour reprendre l'activité physique en sécurité et
avec plaisir.

- ✦ Comprendre l'obésité sans se juger
- ✦ Les activités adaptées au surpoids
- ✦ Programme de reprise progressive 8 semaines
- ✦ Alimentation et hygiène de vie : les fondamentaux

coachjeremy.be · +32 478 616 964



Ce que ce guide est — et ce qu'il n'est pas

Ce guide ne vous dira pas de "vous bouger" ou que "vous n'avez qu'à vouloir". Il ne vous donnera pas d'objectifs impossibles en 30 jours. Il vous donnera les **outils, la compréhension et un plan réaliste** pour commencer à bouger en sécurité, quelles que soient votre condition actuelle et votre histoire.

Commencer l'activité physique avec un excès de poids est techniquement différent de le faire sans. Les articulations portent plus de contrainte, la thermorégulation est moins efficace, et certaines positions ou activités ne sont pas adaptées. Ce n'est pas une limite permanente — c'est un point de départ à respecter.

Avant de commencer : Si vous avez un IMC supérieur à 35, de l'hypertension, du diabète de type 2, des douleurs articulaires ou des antécédents cardio-vasculaires, consultez votre médecin avant d'entamer un programme d'exercice. Un certificat de non contre-indication sera demandé lors du Bilan Premium.

Comprendre le surpoids sans se juger

L'obésité est une pathologie multifactorielle — pas un manque de volonté. Les facteurs biologiques (génétique, microbiote, hormones de satiété), environnementaux (accès à la nourriture saine, sécurité du quartier pour se déplacer) et psychosociaux (stress, trauma, sommeil) interagissent de façon complexe.

FACTEUR HORMONAL

La leptine (hormone de satiété) et la ghréline (hormone de la faim) sont dérégulées dans l'obésité. La restriction calorique seule aggrave souvent la situation en augmentant la ghréline.

FACTEUR INFLAMMATOIRE

Le tissu adipeux viscéral est pro-inflammatoire. Il libère des cytokines qui perturbent la sensibilité à l'insuline, créant un cercle vicieux. L'exercice réduit directement cette inflammation.

FACTEUR MUSCULAIRE

La masse musculaire est le principal consommateur de glucose au repos. Plus elle est faible (sédentarité), plus la gestion métabolique se dégrade. Développer la masse musculaire est aussi important que le cardio.

FACTEUR PSYCHOLOGIQUE

La honte, la peur du regard des autres et les expériences négatives passées sont des freins réels. Un environnement bienveillant et non-jugeant est la condition numéro 1 de la réussite.

Ce que dit la recherche : Chez les personnes en surpoids, l'activité physique améliore la santé cardiovasculaire, métabolique et mentale indépendamment de la perte de poids (Gaesser & Angadi, Mayo Clinic Proceedings, 2021). *La composition corporelle n'est pas le seul indicateur de santé.* Être plus fort et plus endurant est déjà une victoire mesurable.

"Chaque séance est une victoire — peu importe où vous en êtes."

Activités recommandées selon le profil

ACTIVITÉ	AVANTAGES SPÉCIFIQUES AU SURPOIDS	POINTS D'ATTENTION
Marche rapide	Faible impact, accessible à tous niveaux, brûle efficacement les graisses à intensité modérée	Chaussures à amorti correct, éviter asphalte dur si douleurs aux genoux
Natation / Aquagym	Portance de l'eau élimine 90 % des impacts articulaires. Idéal si douleurs ou lombalgie	Éviter la nage prolongée sur le dos si cervicalgie
Vélo (extérieur ou stationnaire)	Pas d'impact au sol, effort cardiovasculaire efficace, position assise confortable	Régler la selle à la bonne hauteur (genou légèrement fléchi en bas du pédalage)
Renforcement musculaire en position assise ou allongée	Développe la masse maigre, améliore la sensibilité à l'insuline, réduit la fatigue quotidienne	Progresser lentement sur les charges, priorité à la technique
Yoga adapté / Pilates doux	Mobilité, souplesse, gestion du stress, conscience corporelle	Éviter certaines postures si reflux gastro-oesophagien ou problèmes respiratoires
Elliptique	Cardio sans impact, mouvement fluide qui sollicite tout le corps	Commencer à vitesse lente, stabiliser la position du dos

Règle de la douleur articulaire : Distinguez la douleur musculaire normale (brûlure, courbatures) de la douleur articulaire (aiguë, dans l'articulation). La première est signe d'adaptation, la seconde est un signal d'arrêt.

Programme de reprise progressive — 8 semaines

SEMAINES 1-2 — ACTIVATION (3 SÉANCES/SEMAINE · 20-25 MIN)

habituer le système cardio-vasculaire et les articulations à l'effort.

- Marche 15-20 min à allure confortable (on doit pouvoir parler facilement)
- Mobilisation articulaire douce (chevilles, hanches, épaules) : 5 min
- Pont fessier allongé : 2×10 (sans douleur aux genoux)
- Élévation de jambe assise : 2×10 de chaque côté
- Étirements doux 5 min en fin de séance

SEMAINES 3-4 — CONSOLIDATION (3-4 SÉANCES/SEMAINE · 25-30 MIN)

augmenter la durée et commencer à introduire du renforcement.

- Marche 25 min, terrain varié si possible
- Squat sur chaise (se lever et s'asseoir contrôlé) : 3×10
- Pont fessier : 3×12
- Rotation de tronc assis : 3×10 de chaque côté
- Vélo stationnaire 15 min (si disponible) en remplacement marche 1 séance/semaine

SEMAINES 5-6 — PROGRESSION (4 SÉANCES/SEMAINE · 30-35 MIN)

installer une régularité, commencer à varier les activités.

- Marche rapide ou vélo 30 min
- Demi-squat (amplitude progressive) : 3×12
- Fente avant assistée (mur ou chaise) : 2×8/jambe
- Pompe sur mur ou sur genoux : 3×8
- Planche sur genoux : 3×15 sec

SEMAINES 7-8 — ANCRAGE (4-5 SÉANCES/SEMAINE · 35-40 MIN)

consolider une routine durable, mesurer les progrès.

- Marche 35-40 min OU vélo 30 min OU natation 30 min
- Circuit léger 2x/semaine : squat × 12, pompe × 8, pont fessier × 12, planche × 20 sec
- 1 activité plaisante supplémentaire (aquagym, yoga, danse) si possible
- Test : quelle amélioration depuis la semaine 1 ? (fréquence cardiaque au repos, distance parcourue, bien-être ressenti)

Nutrition — les fondamentaux sans régime

- **Pas de régime restrictif** : les restrictions sévères augmentent le cortisol et la ghréline, favorisent les compulsions alimentaires et détruisent la masse musculaire.
- **Protéines en priorité** : 1,2-1,5 g/kg/j. Chaque repas doit en contenir (œufs, poisson, légumineuses, volaille, produits laitiers). Elles rassasient et préservent le muscle.
- **Légumes à volonté** : fibres = satiété + microbiote en bonne santé.
- **Hydratation** : souvent confondue avec la faim. Boire 2L/jour minimum, en commençant par un verre d'eau avant chaque repas.
- **Qualité du sommeil** : dormir moins de 6h augmente de 24 % l'appétit et les envies de sucreries. Le sommeil n'est pas optionnel.



Commencer à votre rythme, sans jugement

Je travaille avec des personnes de tous niveaux et toutes morphologies. Chaque programme est construit à partir de votre réalité — pas d'un standard impossible. Votre premier appel est offert et confidentiel.

Réserver mon appel — coachjeremy.be

+32 478 616 964 · jeremy.clemens@outlook.com · APA · Bruxelles et environs · Tous niveaux