

PROGRAMME PERTE DE POIDS EN SALLE

8 semaines pour perdre du gras sans perdre de muscle :
musculation full body + cardio dosé + plan alimentaire.

8 SEMAINES

3-4 SÉANCES / SEM

TOUS NIVEAUX

- Full body 3× / semaine pour protéger le muscle
- Cardio LISS et HIIT expliqués et planifiés
- Le calcul exact de votre déficit calorique
- Carnet de suivi et mensurations inclus

Bienvenue dans votre programme

La vérité que les vendeurs de rêve ne disent pas : on perd du gras en créant un déficit calorique, et on garde ses muscles (donc un corps ferme et un métabolisme élevé) en continuant la musculation. Ce programme combine les deux : 3 séances de renforcement full body, du cardio dosé sans excès, et une méthode alimentaire simple à tenir 8 semaines — pas un régime punitif.

Comment utiliser ce PDF

3 séances de musculation par semaine (ex. lundi/mercredi/vendredi) + 1 à 3 sessions cardio selon votre niveau. La musculation passe TOUJOURS avant le cardio si vous faites les deux le même jour. Chaque semaine, notez poids et tour de taille dans le carnet en fin de document.

Les 5 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. Le déficit calorique modéré** — -300 à -500 kcal par jour : assez pour perdre 0,5 à 1 % de poids par semaine, pas assez pour vous épuiser ou tout craquer le week-end.
- 2. La musculation d'abord** — c'est elle qui dit à votre corps « garde le muscle, brûle le gras ». Sans elle, un régime fait fondre les deux.
- 3. Les protéines à chaque repas** — 1,8 à 2,2 g/kg/jour : elles protègent vos muscles et coupent la faim mieux que n'importe quel coupe-faim.
- 4. Le cardio est un outil, pas une punition** — il creuse le déficit et améliore le cœur. 2-3 sessions suffisent : inutile de vivre sur le tapis.
- 5. Les pas quotidiens** — 8 000 à 10 000 pas/jour brûlent souvent plus que les séances elles-mêmes. C'est votre arme secrète.

Sécurité avant tout

Si vous avez plus de 15 kg à perdre, un problème cardiaque, articulaire ou métabolique : validez ce programme avec votre médecin. Remplacez les impacts (sautes) par les variantes indiquées si vos genoux protestent.

L'échauffement type (8 à 10 minutes, avant chaque séance)

Ne le sautez jamais : il prépare les articulations, augmente la température musculaire et améliore immédiatement la qualité de vos premières séries.

Étape	Durée	Contenu
1. Cardio léger	3 min	Marche rapide, vélo, corde à sauter ou montées de genoux à faible intensité : élever le rythme cardiaque en douceur.
2. Mobilité	3 min	Cercles de bras et de hanches, rotations du buste, chevilles ; 8 à 10 répétitions lentes par articulation.
3. Activation	2 min	Squats au poids du corps ×10, pompes (sur genoux si besoin) ×8, planche 20 s : réveiller les muscles de la séance.
4. Montée en charge	2 min	Sur le premier exercice de la séance : 1 à 2 séries légères (50 % de l'effort prévu) avant les séries de travail.

Semaines 1-4 — Construire la machine à brûler

3 séances full body identiques dans la structure, en alternant A et B. Repos 60-90 s entre les séries : le cœur reste haut, la séance dure 45-50 minutes.

Séance A — Full body

Lundi et vendredi (sem. impaires)

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat gobelet (haltère)	3 × 10-12	90 s	Haltère contre la poitrine, descendez entre vos genoux.
Développé couché haltères	3 × 10-12	90 s	Amplitude complète, poignets au-dessus des coudes.
Tirage vertical poitrine	3 × 10-12	90 s	Poitrine sortie, tirez les coudes vers le bas.
Presse à cuisses	3 × 12-15	90 s	Pieds largeur d'épaules, talons qui poussent.
Développé épaules haltères	3 × 10-12	60 s	Assis, dossier relevé, trajectoire naturelle.
Planche	3 × 30-45 s	60 s	Fessiers serrés, ne laissez pas les hanches tomber.

Séance B — Full body

Mercredi

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Soulevé de terre roumain haltères	3 × 10-12	90 s	Hanches en arrière, étirement des ischios, dos neutre.
Rowing machine ou haltère	3 × 10-12	90 s	Tirez vers le nombril, épaules basses.
Fentes arrières	3 × 10 / jambe	90 s	Pas arrière contrôlé, buste droit.
Développé incliné machine	3 × 12	90 s	Contraction 1 s en haut.
Face pull	3 × 15	60 s	Posture et santé d'épaules : ne le sautez pas.
Relevés de genoux suspendu ou crunch	3 × 12-15	60 s	Enroulez le bassin, pas de balancier.

Cardio des semaines 1-4

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
LISS (cardio doux)	2 × 30 min / sem	—	Marche inclinée, vélo ou elliptique à intensité « conversation possible » (60-70 % FC max).
Pas quotidiens	8 000 / jour	—	Escaliers, marche du midi, descendre un arrêt plus tôt : tout compte.

Pourquoi full body ?

En déficit calorique, chaque muscle doit être stimulé souvent pour être conservé. 3 passages par semaine sur tout le corps battent un split 5 jours quand les calories sont basses.

Semaines 5-8 — Accélérer la perte

Le corps s'est adapté : on augmente légèrement le travail. Mêmes séances A/B avec 4 séries sur les 3 premiers exercices, et le cardio évolue.

Ajustements musculation

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
3 premiers exercices	4 séries	identique	Gardez des charges qui vous laissent 1-2 répétitions en réserve.
Superset final (option)	planche + squats PDC	—	Enchaînés sans repos, 3 tours : 5 minutes qui finissent le travail.

Cardio des semaines 5-8

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
HIIT (1 × / sem)	10 rounds	—	Vélo ou rameur : 30 s rapide / 60 s lent. 15 min chrono, échauffement compris.
LISS	2 × 30-35 min / sem	—	Inchangé : c'est votre base de dépense.
Pas quotidiens	10 000 / jour	—	Montez le curseur : c'est souvent ce qui relance une stagnation.

Ça stagne ?

Deux semaines sans perte de poids NI de tour de taille : retirez 150-200 kcal (côté glucides/lipides, jamais protéines) OU ajoutez 2 000 pas quotidiens. Un seul levier à la fois.

Le plan alimentaire qui rend le déficit facile

Calculez votre dépense totale (calculateur gratuit sur fit-wave.com) puis retirez 400 kcal. Exemple : une femme de 70 kg à 2 200 kcal de maintenance visera 1 800 kcal, avec 130-140 g de protéines.

L'assiette type qui évite de compter en permanence : 1/2 de légumes à volonté, 1/4 de protéines (viande maigre, poisson, œufs, tofu), 1/4 de féculents complets, 1 cuillère à soupe de bonnes graisses. Buvez 2 litres d'eau, dormez 7 h et plus : le manque de sommeil augmente la faim de 20 à 30 %.

Autorisez-vous 1 à 2 repas plaisir par semaine, prévus à l'avance : la flexibilité planifiée est ce qui distingue ceux qui tiennent 8 semaines de ceux qui abandonnent au jour 12.

Repère	Valeur cible
Déficit quotidien	-300 à -500 kcal sous la maintenance
Protéines	1,8 à 2,2 g / kg de poids corporel
Perte visée	0,5 à 1 % du poids corporel / semaine
Hydratation	2 à 2,5 L d'eau / jour
Mesures	Poids 2×/sem à jeun + tour de taille 1×/sem

Calculez vos chiffres exacts

Métabolisme de base, besoins caloriques, IMC, poids idéal : tous nos calculateurs gratuits sont sur fit-wave.com/category/outils-et-calculateurs/ — 2 minutes pour personnaliser ce programme à vos mensurations.

Votre carnet de suivi sur 8 semaines

Imprimez cette page (ou recopiez le tableau dans votre téléphone). Ce qui se mesure s'améliore : notez chaque séance, même imparfaite. La régularité bat l'intensité, toujours.

Semaine	Séances faites (ex. 3/3)	Charge ou réps clés	Poids corporel	Forme /10
S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				

Les questions que tout le monde se pose

Musculation ou cardio pour maigrir ?

Les deux, dans cet ordre. Le déficit calorique fait perdre du poids ; la musculation décide que ce poids perdu sera du gras et pas du muscle ; le cardio agrandit le déficit.

Je ne perds rien la semaine 1, c'est normal ?

Oui : la rétention d'eau (nouveaux entraînements, courbatures) masque souvent la perte de gras 1 à 2 semaines. Fiez-vous à la moyenne sur 14 jours et au tour de taille.

Puis-je faire ce programme 3 fois par semaine seulement ?

Absolument : 3 musculations + vos pas quotidiens fonctionnent déjà très bien. Le cardio structuré est un bonus, pas une condition.

Et après les 8 semaines ?

Remontez progressivement vos calories (+100 kcal/semaine) jusqu'à la maintenance en gardant la musculation : c'est la phase qui stabilise définitivement votre nouveau poids.

Envie d'aller plus loin ?

Ce programme est volontairement généraliste. Pour un plan 100 %% adapté à votre emploi du temps, votre matériel et vos objectifs, découvrez le **programme personnalisé FitWave** sur fit-wave.com — et retrouvez des dizaines de guides gratuits sur le blog.