

Théo Coutelle

@fitnessmith

SUPER FIT



**VITALITÉ, ALIMENTATION,
MUSCULATION**

Adoptez en toute simplicité
le programme qui vous plaît
et qui vous correspond !

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd. Saint-Germain
75005 Paris
info@eyrolles.com
www.editions-eyrolles.com

Mise en page : Sandrine Escobar

Correction/relecture : Muriel Galichet et Nadia Bellon

Crédits iconographiques :

- exercices : Shutterstock, Lio putra
- photographies (de parties et de recettes) : Théo Coutelle
- autres : Shutterstock, p. 12 Minoti Rani ; p. 15 NatalyaDDD ; p. 27 Obak ; p. 30 madebyDSN ; p. 42 et 58-59-60 Realstockvector ; p. 100 OlegD ; p. 102 mpephotos ; p. 103 Brent Hofacker ; p. 110 Line addict ; p. 112 stihii ; p. 194 Hal_P ; p. 195 Sergiy1975 et SS1001 ; p. 196 Tagwaran et New Africa ; p. 226 Natalya DDD ; p. 232 Simple Line ; p. 234 Tuhin_prodesign

Apporteuse d'affaire : Stéphanie Chabert

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

Mise en garde

Ce livre ne peut se substituer à un avis médical, et aux consultations, diagnostics et traitements qui en découlent.

© Éditions Eyrolles, 2025

ISBN : 978-2-416-01903-6

THÉO COUTELLE

SUPER FIT

**VITALITÉ, ALIMENTATION,
MUSCULATION**

Adoptez en toute simplicité
le programme qui vous plaît
et qui vous correspond !

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Avant-propos	8
--------------------	---

PARTIE 1

LE FITNESS, UN STYLE DE VIE AU QUOTIDIEN

1 POURQUOI BOUGER ?	13
On le sait, mais répétons-le : le sport est bon pour la santé	14
Le problème de la sédentarité	15
2 COMMENT BOUGER ?	17
Bien choisir son activité sportive	17
Ne pas trop se mettre la pression	17
Tous les sports sont des activités physiques, mais toutes les activités physiques ne sont pas du sport	18
Affronter la réalité et récupérer son pouvoir d'agir	19
Se définir un objectif clair	20
Faire attention à son sommeil	21
Prendre soin de sa vie sexuelle	22
Connaître le rôle de certaines hormones	22
Se comparer... intelligemment	23
Attention : ne pas tomber dans les TCA	25

PARTIE 2

LA DIÉTÉTIQUE

3 QUELQUES RÈGLES DE BASE	31
Liste des régimes populaires depuis 1950	32

L'eau, la base quotidienne pour être en forme.....	33
Les macronutriments.....	35
Les micronutriments.....	45
Microbiote et perte de graisse.....	46
Les intolérances digestives.....	47
Les opportunités et indicateurs quotidiens de la perte de graisse.....	49
Comprendre la sensation de faim.....	51
Comment cuisiner sainement ?.....	54
4 UNE RÈGLE IMPORTANTE : RESPECTEZ VOS GOÛTS.....	57
Étape 1: trouvez ce que vous aimez.....	60
Étape 2: faites votre liste de courses idéale.....	66
Étape 3: créez votre guide de cuisine personnel.....	66
5 MODE D'EMPLOI D'UN RÉGIME DIÉTÉTIQUE.....	69
Les compléments alimentaires.....	69
Le « régime de 7 jours » pour perdre du poids.....	75
Prendre du muscle.....	83
Comment calculer ses besoins caloriques pour la perte de graisse et la prise de muscle.....	87
Les erreurs diététiques les plus fréquentes.....	93
6 MES RECETTES FÉTICHES POUR GARDER LA FORME.....	97

PARTIE 3

L'ENTRAÎNEMENT

7 OSER S'ENTRAÎNER POUR AVOIR UN CORPS HARMONIEUX.....	111
Sur quoi devez-vous travailler pour obtenir un corps harmonieux ?.....	111
Les femmes.....	112
Les hommes.....	114
8 LE HAUT DU CORPS.....	115
Comment tonifier ses épaules et ses trapèzes.....	115

Comment avoir des bras toniques.....	120
Comment muscler son dos	128
Comment avoir des abdos en béton.....	133
Comment avoir des pectoraux toniques	140
9 LE BAS DU CORPS.....	147
Comment avoir des fesses galbées.....	147
Comment avoir des cuisses galbées.....	153
Comment avoir des mollets toniques.....	159
10 TRUCS ET ASTUCES.....	161
Astuce pour les pompes.....	161
La bonne fréquence d'entraînement.....	161
Rattraper une zone de son corps jugée trop faible	163
Que faire les jours de repos.....	164
Focus sur la kettlebell	164
Comment s'entraîner efficacement au poids du corps et sans matériel.....	171
Le cardio	180
Comment progresser	186
Les erreurs les plus fréquentes en musculation	199
Comment prendre du muscle à coup sûr	202
11 LES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT.....	209
Programmes spéciaux points faibles	217
Programme avec kettlebell et poids du corps.....	222
Programme au poids du corps.....	223
Retour sur quelques idées reçues.....	227
Conclusion.....	231
Remerciements.....	233
Table des matières.....	235

AVANT-PROPOS

Vous êtes-vous déjà regardé dans un miroir en vous disant que vous n'avez pas de chance et que la nature ne vous a pas gâté ? Vous regardez votre ventre, vos fesses ou vos cuisses et ne voyez que des défauts. Je me souviens de ce moment, car je l'ai vécu. Contrairement à ce que l'on croit, ce genre de sentiment envers soi-même ne concerne pas que les femmes. Je m'appelle Théo, j'ai 37 ans, et pendant une bonne partie de mon adolescence et de ma vie de jeune adulte, j'étais en surpoids. Mon excès de poids ne se voyait pas vraiment lorsque j'étais habillé. Même si mon visage était un peu rond, je pouvais masquer mes bourrelets avec les bons vêtements. L'été était devenu une saison angoissante pour moi. Le problème, c'est que le fait de cacher mon excès de poids le reste de l'année le rendait surprenant lorsque je me mettais en maillot de bain. C'est à ce moment-là que se sont cristallisées en moi les premières critiques telles que : « Ah, mais en fait, tu as un peu de ventre » ou pire « Ah, mais en fait, tu es un gros lard ». La critique dépendait de l'environnement, mais entre hommes, on se taquine facilement. Je ne voulais pas l'accepter, alors je rentrais le ventre ou bien j'essayais de riposter encore plus vivement. Il y avait bien quelques personnes bienveillantes pour me dire que c'était de famille et que je n'y pouvais rien, ou bien que cela ne se voyait pas ; mais dans les faits, ça se voyait, et quand on est jeune, ça fragilise l'estime de soi. Pourtant, j'ai eu la chance de grandir dans un foyer stable où l'alimentation était de bonne qualité, malgré les revenus modestes de mes parents. Mes problèmes de poids ont vraiment commencé lorsque j'ai pu manger hors de la maison de la nourriture de fast-foods, des sandwichs, des gâteaux, etc.

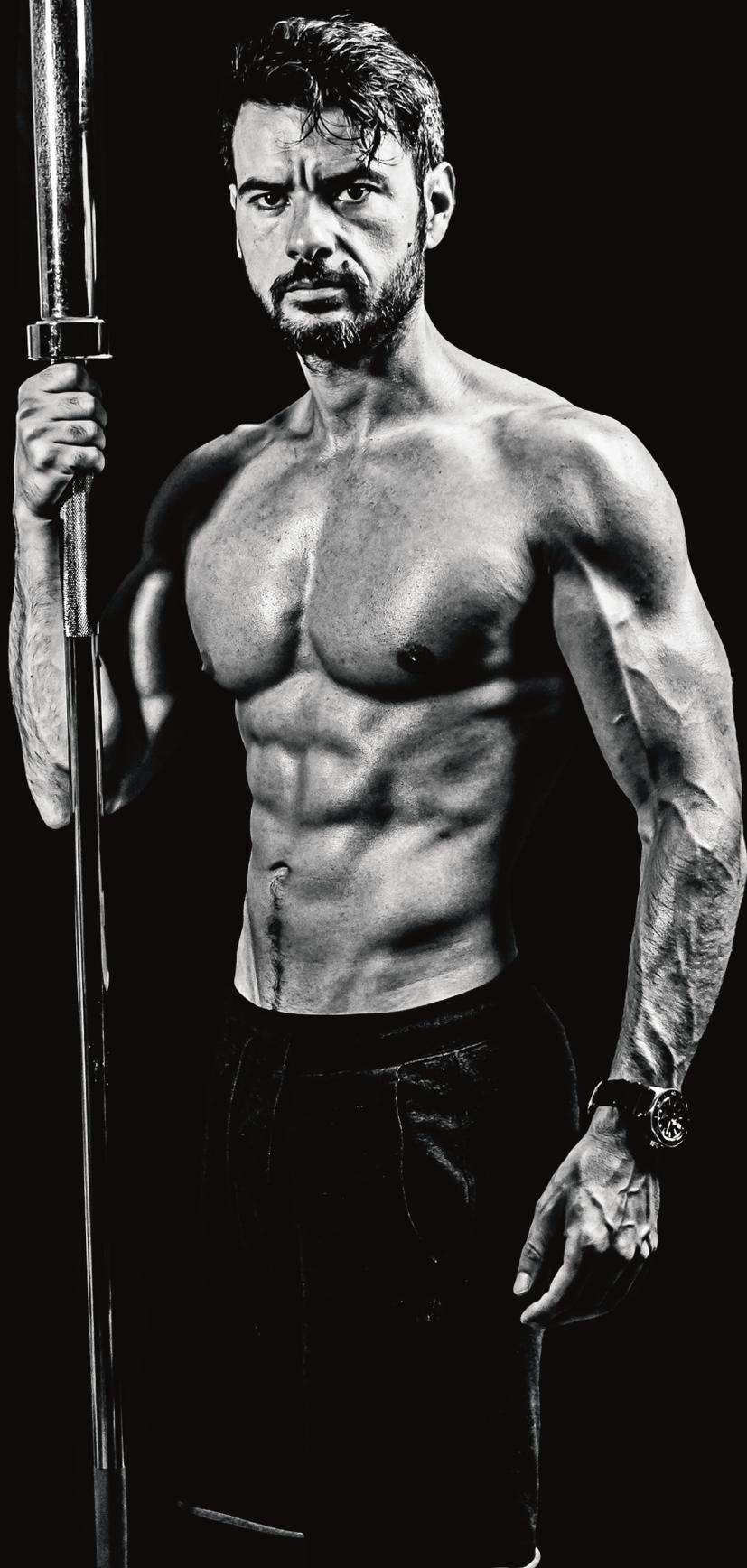
Après plusieurs années à ce rythme, mon poids corporel était de 92 kilogrammes pour 1,75 mètre. Au même moment, c'était en 2004, avec trois de mes amis, nous avons décidé de nous mettre à la musculation dans une petite salle associative proche de notre lotissement. Eux voulaient prendre du poids, car ils se trouvaient trop maigres pour leur taille ; moi, c'était pour être comme eux, c'est-à-dire mince et à l'aise en maillot de bain. Lors de ma première séance, j'ai à peine pu faire 10 répétitions avec une barre vide de 20 kilogrammes au développé couché. J'étais le moins fort du groupe. Encore une fois, j'étais celui qui était le moins doué, mais l'ambiance de la salle de sport avait déclenché quelque chose en moi. Ici, personne ne jugeait l'autre : les plus forts aidaient les plus faibles, pour la simple raison qu'ils étaient eux aussi passés par là. Il y avait des flics, des comptables, des strip-teaseurs, des videurs, des jeunes, des vieux, bref, de tout. Au fil des semaines, je gagnais en force et en masse musculaire, j'étais devenu le plus fort de mon groupe de potes. Lors des soirées arrosées, je gagnais assez facilement les concours de bras de fer et je commençais à être beaucoup plus respecté par les autres. Néanmoins, au bout de deux ans, même si j'étais capable de pousser 130 kilogrammes au développé couché, mon poids était toujours de 92 kilogrammes. J'avais pris du muscle, mais j'avais toujours un bon paquet de graisse qui voilait mes abdominaux. Lorsque j'étais habillé, je pouvais faire croire que j'étais musclé, mais j'éprouvais toujours l'angoisse d'enlever mon tee-shirt et de révéler mon imposture.

Je commençais à accepter l'idée que c'était dans ma génétique, mon destin, d'avoir de la graisse sur le ventre. J'entendais souvent des phrases comme « on est tous différents », des mots qui, bien que réconfortants, ôtent toute liberté et responsabilité face au changement.

Puis, un jour, j'ai commencé à faire des recherches sur la diététique des mannequins et des culturistes pour perdre de la graisse. Je m'étais mis en tête que je pouvais moi aussi faire la couverture d'un magazine de fitness si j'avais la bonne méthode. Au lieu de lire ces magazines par le passé, j'ai préféré naviguer sur des blogs américains en quête de réponses. Je commençais à comprendre certaines choses sur la diététique, notamment sur le fonctionnement des glucides. Je me suis alors mis à essayer plusieurs types de régimes utilisés par les pros du fitness pour perdre de la graisse. Je suivais une alimentation de professionnel du fitness et un entraînement régulier en salle et, au bout de trois mois, mon tour de taille avait littéralement fondu. Je suis passé de 92 à 69 kilogrammes, avec mes six abdos apparents. Je n'ai pas eu l'impression de faire un régime, car je mangeais plusieurs fois par jour et je ne comptais pas vraiment mes portions, sauf certains nutriments.

Les statistiques n'étaient pourtant pas de mon côté. Les experts en nutrition, sur les plateaux de télévision, disent que 90 % des régimes rapides se soldent par une reprise de poids et des troubles du comportement alimentaire. Je ne sais pas si leurs chiffres sont exacts, mais je dois donc faire partie des 10 % pour qui cela s'est bien passé. Depuis une quinzaine d'années, je n'ai pas repris mon poids d'avant, j'ai conservé ma pratique sportive, je mange à ma faim des aliments sains et je ne me prive pas lorsque je suis invité chez des amis ou que je vais au restaurant.

Je ne prétends pas détenir la vérité, ni la méthode miracle pour se sculpter un corps harmonieux. Je crois qu'il existe plusieurs chemins qui peuvent conduire à de bons résultats, et les années nous ont montré que beaucoup de ceux qui ont réussi à se construire un bon physique ont parfois suivi des approches différentes. Entre le moment où j'ai commencé l'entraînement et mes multiples essais de régimes alimentaires, j'ai toujours gardé comme objectif d'avoir un corps harmonieux, c'est-à-dire un physique qui respecte des codes simples : un taux de graisse modéré, des groupes musculaires bien proportionnés et une posture droite. C'est ce que vous découvrirez plus loin dans cet ouvrage. Je vais vous donner les outils que j'ai utilisés, tant au niveau de la diététique et de l'entraînement que du style de vie, du mental et du sommeil. Mes années d'expérience vont vous aider à comprendre où l'on peut faire des erreurs et comment vous focaliser sur ce qui est important pour vous. Je vais vous montrer comment peaufiner certaines zones de votre corps pour le rendre plus équilibré et plus symétrique, mais aussi comment varier vos entraînements pour que vous puissiez tenir sur la durée. Vous découvrirez ce qu'il faut manger, quand le faire et comment optimiser votre alimentation pour prendre du muscle et perdre de la graisse. Vous en apprendrez bien plus sur vous-même et vos propres goûts afin de manger sagement, en ne consommant que ce que vous aimez. Lorsqu'on me demande comment je fais pour rester mince et musclé depuis toutes ces années, je peux dire que la majorité des réponses se trouvent dans le livre que vous tenez entre vos mains.



PARTIE 1

LE FITNESS, UN STYLE DE VIE AU QUOTIDIEN



1

POURQUOI BOUGER ?

Lorsque quelqu'un souhaite se muscler, il va commencer par se renseigner sur Internet ou demander à un proche qui maîtrise le sujet. Sa première question sera : « En combien de temps serai-je sec/musclé/en forme/fort ? » S'il tombe sur un discours honnête, il sera dévasté et n'ira même pas prendre son abonnement à la salle de sport. Les plus courageux tiendront le rythme trois mois puis, faute de résultats, la moindre semaine de vacances les fera disparaître à jamais de la salle. Pourtant, certaines personnes y arrivent et continuent année après année, parfois même après 75 ans. Auraient-elles le gène de la motivation activé en permanence ? Elles ont surtout beaucoup de patience et savent ignorer cette petite voix qui dit : « À quoi bon t'entraîner, on n'a qu'une vie ? » Elles savent aussi que le sport contribue à leur santé sur le long terme, en favorisant une autonomie durable ; sur le moyen terme, en leur apportant un niveau de forme physique supérieur aux besoins quotidiens ; et à très court terme, en améliorant leur équilibre mental, leur sommeil et leur estime de soi. L'homme s'est construit dans la frustration et l'inconfort, et nous faisons partie de ceux qui s'y sont le mieux adaptés, car nous pouvons partager ce moment ensemble maintenant. Même si vous pensez ne pas être très doué génétiquement, vous faites partie des descendants de ceux qui étaient les plus robustes. Nous pouvons encaisser l'inconfort et la frustration, surtout quand cela peut être aussi ludique que de faire du sport avec des amis. Nos ancêtres nous ont légué ce patrimoine génétique, que nous pouvons exploiter ou laisser se recroqueviller en nous.

On le sait, bouger, ce n'est pas si facile ! On est tous pareils.

C'est pour cette raison que bouger doit s'inscrire dans une routine de vie si l'on souhaite se sentir mieux dans sa tête et dans son corps. Mais il ne faut pas attendre le jour J pour prendre une décision.