

Programme perte de poids

20 minutes par séance - 3 séances par semaine

Alimentation classique - sans matériel

Le format court fonctionne quand il est dense et régulier. Sur 20 minutes sans matériel, chaque bloc a une raison d'être : voici l'enchaînement, les repas classiques qui vont avec, et ce qu'il faut surveiller quand on est débutant.

Votre profil

Ce document a été généré le 12/08/2026 pour le profil suivant : objectif perte de poids, niveau débutant, 20 minutes par séance, sans matériel, régime classique, 26-35 ans, budget normal.

Ce que contient ce document

- Le planning de la semaine, jour par jour
- Vos 3 séances détaillées : chaque exercice avec son exécution, l'erreur à éviter et deux variantes
- Sept jours de repas complets, avec les valeurs nutritionnelles
- La liste de courses de la semaine, classée par rayon
- Récupération, hydratation, sommeil : ce qui se passe entre les séances
- Un tableau de suivi à imprimer et à remplir
- Les réponses aux questions les plus fréquentes

À lire avant de commencer

Ce contenu est fourni à titre informatif et ne constitue ni un avis médical, ni une prescription, ni un suivi diététique individualisé. Il ne remplace pas la consultation d'un professionnel de santé. Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer un programme d'activité physique, en particulier en cas de pathologie cardiaque, respiratoire ou articulaire, de blessure, de grossesse, de post-partum, de traitement en cours ou d'antécédent de trouble du comportement alimentaire. Arrêtez immédiatement en cas de douleur thoracique, de malaise, d'essoufflement anormal ou de douleur articulaire persistante.

Votre semaine en un coup d'œil

Le planning ci-dessous répartit vos 3 séances en laissant de la place à la récupération. Les jours sans séance ne sont pas des jours perdus : c'est pendant ces périodes que le corps s'adapte au travail fourni.

Jour	Type	Contenu
Lundi	Séance 1	full body, cardio, jambes - 20 min, environ 136 kcal
Mardi	Récupération	Journée libre : privilégiez le sommeil et l'hydratation.
Mercredi	Séance 2	fessiers, abdos, cardio - 20 min, environ 85 kcal
Jeudi	Récupération	Journée libre : privilégiez le sommeil et l'hydratation.
Vendredi	Séance 3	dos, pectoraux, full body - 20 min, environ 106 kcal
Samedi	Récupération	Mobilité articulaire du haut du corps, 8 à 10 minutes.
Dimanche	Récupération	Mobilité articulaire du haut du corps, 8 à 10 minutes.

Comment lire une séance

- Échauffement : 2 mouvements, 3 à 4 minutes. Ne le sautez pas, c'est ce qui limite les blessures.
- Bloc principal : les exercices dans l'ordre indiqué, avec les temps de repos donnés. L'ordre n'est pas arbitraire.
- Retour au calme : 2 mouvements, 2 à 3 minutes, pour faire redescendre le rythme cardiaque.
- Chaque exercice propose une variante plus facile et une variante plus difficile : servez-vous-en pour ajuster sans changer le programme.

La règle qui évite 80 % des blessures

Règle de progression : n'augmentez qu'un seul paramètre à la fois. Une semaine, une répétition de plus par série. La semaine suivante, cinq secondes de repos en moins. Jamais les deux ensemble. Si une série se termine sans qu'il vous reste au moins une répétition en réserve, c'est déjà trop.

Séance 1 - Lundi

Groupes travaillés : full body, cardio, jambes. Durée : 20 minutes. Dépense estimée : environ 136 kcal (valeur indicative, très dépendante de votre poids et de votre intensité).

Échauffement

Étirement du quadriceps debout

Debout, une main en appui sur un mur, attrapez la cheville derrière vous et ramenez le talon vers la fesse. Gardez les genoux côte à côte et poussez légèrement le bassin vers l'avant pour accentuer l'étirement de l'avant de la cuisse. Respirez calmement et évitez de cambrer le bas du dos.

Rotation du buste assis

Assis sur une chaise, pieds à plat et écartés, croisez les bras sur la poitrine. Tournez lentement le buste vers la droite en gardant le bassin fixe et les genoux immobiles, jusqu'à la limite confortable. Revenez au centre en expirant puis alternez, en gardant la colonne longue et le sommet du crâne vers le plafond.

Bloc principal

1. Marche de l'ours - 3 séries de 30 secondes, repos 55 s

À quatre pattes, décollez les genoux de 3 centimètres du sol, dos plat et regard vers le sol. Avancez en déplaçant simultanément la main droite et le pied gauche, puis inversez, sans laisser le bassin osciller latéralement. Gardez les genoux toujours proches du sol et respirez sans à-coups.

À éviter : Monter les hanches très haut pour faciliter le déplacement : gardez le bassin bas, à hauteur des épaules.

Plus facile : Restez sur place en décollant simplement les genoux et en tenant la position. | Plus difficile : Alternez 5 pas en avant et 5 pas en arrière sans pause.

2. Marche rapide sur place - 3 séries de 3 minutes, repos 60 s

Debout, marchez sur place en levant les genoux à mi-hauteur et en balançant activement les bras. Déroulez le pied du talon vers l'avant à chaque appui et gardez le buste droit, épaules relâchées. Maintenez un rythme qui permet encore de parler mais accélère nettement la respiration.

À éviter : Rester figé sur la pointe des pieds : déroulez le pied entièrement pour un appui plus naturel et moins fatigant.

Plus facile : Réduisez la durée à 1 minute et posez une main sur un dossier de chaise. | Plus difficile : Alternez 30 secondes de marche rapide et 30 secondes de montées de genoux hautes.

3. Squat sumo - 3 séries de 15 répétitions, repos 45 s

Placez les pieds nettement plus larges que les épaules, orteils tournés à environ 45 degrés. Descendez le bassin verticalement entre les talons en gardant le dos long et les genoux alignés sur les pointes de pieds. Soufflez en poussant dans le sol pour revenir debout, en serrant l'intérieur des cuisses en fin de montée.

À éviter : Le bassin part en arrière comme dans un squat classique : ici la descente doit être verticale, buste presque à la perpendiculaire du sol.

Plus facile : Tenez le dossier d'une chaise devant vous pour sécuriser l'équilibre et limiter la profondeur. | Plus difficile : Montez sur la pointe des pieds à chaque fin de remontée.

4. Planche avec touches d'épaules - 3 séries de 20 touches, repos 50 s

En position de planche haute, pieds écartés à largeur d'épaules pour stabiliser le bassin. Décollez une main pour venir toucher l'épaule opposée, reposez-la, puis alternez sans laisser les hanches pivoter. Le tronc doit rester parfaitement immobile, seul le bras se déplace.

À éviter : Laisser le bassin basculer à chaque décollement de main : écartez davantage les pieds et ralentissez la cadence.

Plus facile : Posez les genoux au sol ou réalisez la planche sur un plan surélevé. | Plus difficile : Rapprochez les pieds

Votre semaine de repas - alimentation classique

Sept journées complètes : petit-déjeuner, déjeuner, dîner et collation. Comptez en moyenne 1489 kcal et 109 g de protéines par jour. Ces menus sont interchangeables : gardez la structure, remplacez les aliments que vous n'aimez pas par des équivalents de la même famille.

Sur les chiffres

Les valeurs nutritionnelles indiquées sont des estimations moyennes, calculées à partir de tables de composition standard. Elles varient avec les marques, les quantités réelles et les modes de cuisson. Elles ne constituent pas une prescription diététique.

Lundi - environ 1455 kcal, 108 g de protéines

petit-déjeuner : Bol de skyr, miel et noix (335 kcal - 26 g P - 4 min)

Ingrédients : 250 g de skyr nature, 20 g de cerneaux de noix, 2 c. à c. de miel, 1 poignée de raisins secs

Détendez le skyr à la fourchette pour l'aérer un peu. Concassez grossièrement les noix entre vos doigts. Répartissez noix et raisins secs, puis filez le miel en spirale sur le dessus.

Astuce : Le skyr est deux fois plus protéiné qu'un yaourt classique pour le même nombre de calories.

déjeuner : Papillote de cabillaud, courgettes et citron (435 kcal - 38 g P - 28 min)

Ingrédients : 180 g de dos de cabillaud, 1 courgette, 60 g de riz cru, 1/2 citron, 1 c. à c. d'huile d'olive, thym, sel, poivre

Taillez la courgette en fines rondelles et disposez-les en lit sur une feuille de papier cuisson. Posez le poisson dessus, ajoutez les rondelles de citron, le thym et l'huile. Fermez hermétiquement et enfournez 18 minutes à 190 °C, pendant que le riz cuit.

Astuce : Ouvrez la papillote à table : la vapeur parfumée qui s'en échappe fait partie du plaisir.

dîner : Cabillaud rôti, patates douces et haricots verts (435 kcal - 36 g P - 35 min)

Ingrédients : 180 g de dos de cabillaud, 250 g de patate douce, 150 g de haricots verts, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1/2 citron, thym, sel, poivre

Enfourez les patates douces en cubes 25 minutes à 200 °C avec l'huile et le thym. Ajoutez le cabillaud sur la même plaque pour les 12 dernières minutes. Faites cuire les haricots verts à la vapeur et arrosez l'ensemble de jus de citron.

Astuce : Le cabillaud est cuit dès que sa chair se sépare en lamelles sous la fourchette : au-delà, il sèche.

collation : Pudding de chia au lait d'amande (250 kcal - 8 g P - 5 min + repos)

Ingrédients : 25 g de graines de chia, 200 ml de lait d'amande, 1 c. à c. de sirop d'érable, 1/2 c. à c. d'extract de vanille, 50 g de framboises

Fouettez les graines de chia dans le lait avec la vanille et le sirop d'érable. Remuez de nouveau après dix minutes pour éviter que les graines ne s'agglomèrent au fond. Laissez prendre quatre heures au frais et garnissez de framboises.

Astuce : Le second mélange après dix minutes est la clé d'un pudding homogène, sans bloc compact au fond du verre.

Liste de courses de la semaine

Cette liste regroupe tout ce qui apparaît dans les sept jours de menus, classé par rayon. Le nombre entre parenthèses indique combien de fois l'ingrédient revient dans la semaine : c'est votre repère pour les quantités. Une seule sortie courses suffit.

Fruits et légumes

- Citron (x 5)
- Citron vert (x 3)
- Courgette (x 3)
- Avocat (x 2)
- Oignon (x 2)
- Tomates concassées (x 2)
- Aubergine
- Betterave cuite
- Brocolis
- Bulbe de fenouil
- Carotte
- Céleri-rave
- Concombre
- Échalote
- Épinards frais
- Feuilles de basilic
- Framboises
- Herbes de provence
- Kiwis
- Mangue surgelée
- Orange
- Ousse d'ail
- Patate douce
- Poivron
- Poivrons de couleurs différentes
- Pomme
- Pommes de terre
- Raisins secs
- Roquette
- Salade
- Tomate
- Tomates cerises
- Zeste de citron

Viandes, poissons, œufs

- Dos de cabillaud (x 2)
- Œufs (x 2)
- Bavette de bœuf
- Blanc de dinde en tranches
- Blanc de poulet

Ceci est un extrait

5 pages sur 21

Ce que vous venez de lire

La couverture, le planning de la semaine, une séance détaillée, une journée de repas et le début de la liste de courses. Tout y est réel : ces pages sortent du même moteur que le document vendu, sans retouche.

Ce que contient le document complet

- 3 séances détaillées, exercice par exercice, avec variante plus facile et plus difficile
- 7 jours de repas complets, avec les quantités et le temps de préparation
- La liste de courses entière, classée par rayon
- Récupération, hydratation, sommeil
- Un tableau de suivi à imprimer
- Les réponses aux questions les plus fréquentes

Et surtout : il est construit pour vous

Cet extrait correspond à un profil précis — perte de poids, débutant, 20 minutes, sans matériel, alimentation classique. Le vôtre sera différent : les exercices sont filtrés selon votre niveau et votre matériel, les repas selon votre alimentation et votre budget, le volume selon le temps dont vous disposez.

Votre programme complet : 19,90 €, paiement unique, sans abonnement.

<https://capforme.pages.dev>