

**Nous avons deux vies la deuxième commence le jour où nous réalisons que nous en avons qu'une.**

*Edgard Morin*

**Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt...**

**supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement il est possible de l'avoir.**

*Hippocrate*



<p><b>Cliché pris le soir du 05/05/14</b></p> <p><i>pesée du matin 90,9kg. Je sors de ma première séance de cross training. Je n'ai pas l'air mais je rentre le bide et contracte comme un goret, je suis à mon top du moment !!!</i></p>	<p><b>Cliché pris le soir du 23/06/14</b></p> <p><i>pesée du matin 82,2. Les effets de ma reprise en main commence à être très sensibles.</i></p>	<p><b>Cliché pris le soir du 23/07/14</b></p> <p><i>pesée du matin 79kg. Ok je me suis épilé le torse (ça douille!!!), mis un peu d'huile pour faire ressortir les muscles, j'ai un peu plus travaillé l'éclairage et je contracte là aussi... mais ce sont surtout les 10,9kg en moins par rapport à la première photo qui font la différence.</i></p>	<p><b>Cliché pris le matin du 19/09/14</b></p> <p><i>pesée du matin 74,2kg. J'ai pris du muscle et perdu encore pas mal de gras... Depuis quelques jours si je contracte je vois mes abdos coté gauche.</i></p>
---	---	---	---

La publication sur Facebook de cette série de photos de ma « remise en forme » a généré de l'intérêt et aussi pas mal d'incrédulité... Comme je suis photographe et que je sais utiliser Photoshop certains ont naturellement pensé à un petit délire de ma part: Le Thierry un peu enveloppé (pas gros!!) qu'ils connaissaient depuis des années n'avait pu changé ainsi, et pourtant si...

On me demande souvent la méthode « miracle » que j'ai suivie. J'ai donc décidé de faire ce petit pdf pour expliquer de façon plus approfondie ma démarche. Comme je n'ai rien d'extraordinaire ni coté physique, ni coté motivation, si j'ai pu le faire vous le pouvez aussi si vous le voulez. Il suffit que les actes rejoignent la parole et zou ça va fondre ;)

Je précise que je n'ai rien à vous vendre et aucune action dans la salle que j'ai rejoins, si mon exemple cela peut aider quelques personnes c'est parfait et c'est cela qui m'a motivé à faire ce document. D'autres m'ont aidé/inspiré c'est donc un juste retour des choses. Si ce document vous donne le déclic et que vous décidez de vous remettre en forme à votre tour avec succès et que vous motivez à votre tour une poignée de personnes, l'effet boule de neige pourra être intéressant...

N'oubliez pas que l'on est tous différent, c'est donc à vous de faire votre propre recette qui va marcher pour vous en piochant les ingrédients qui vous plaisent et surtout qui sont efficaces sur vous pour vous aider à atteindre vos objectifs. **Soyez inflexible sur votre but, mais flexible sur la méthode...**

## Le départ

Le 28 avril 2014, au retour d'un reportage où j'avais encore une fois bien bu & bien mangé, ma balance m'indiquait 93,15 kg pour mes 1,81m ça faisait un peu beaucoup à mon goût... Ca n'allait plus trop depuis un moment (aponévrose plantaire, douleurs lombaires, difficulté à cavalier comme avant avec mes appareils, ...). Ces kgs en trop me pesaient soudainement même si au fil des années j'avais considéré qu'il était dans ma nature d'être un peu « rond » et que je m'en accommodais plutôt bien : pour moi les corps d'athlètes étaient pour les mecs qui s'entraînaient 20 à 30h semaine ou qui avait une génétique plus que favorable, ce n'était pas pour moi qui ne faisait quasiment plus de sport et qui n'aurait de toute façon pas ce volume horaire à y consacrer. J'avais cependant franchi ma limite dans la « méforme » et il était temps pour moi de rebondir... si vous êtes en train de prendre la peine de lire ce document, il y a des chances qu'on se comprenne sur cet « état » où le corps et l'esprit ne sont plus en phase. Prendre la décision de changer et surtout celle de faire les efforts nécessaires est la première étape essentielle.

Les mêmes causes produisant les mêmes effets cela va impliquer de modifier certaines habitudes sinon le retour à la case départ à plus ou moins long terme est assuré. C'est pour cela que les « régimes » (forcement temporaire) sont voués à l'échec. C'est pour cela que mes précédentes remises en forme basée sur une augmentation temporaire du sport avaient échouées... J'ai donc pris la décision de prendre le taureau par les cornes.

## Objectif : Retrouver mon poids de forme

Aucune envie à ce stade de prendre de la masse musculaire, cela ne serait pas bon pour mon activité qui exige que je cavale dans tous les sens. Je veux donc un corps plutôt « fin ». L'envie est de faire cela de manière 100% saine et durable (pas de produits, pilules, d'opération ou d'autres trucs bizarre). Avec un pote photographe on s'était fixé le défi de retrouver la ligne pour l'underpants run qui a lieu chaque année à Kona quelques jours avant l'Ironman (video [ici](#) vous comprendrez). Je me donnais donc 5 mois pour y arriver, pensant que si je titillais à cette date la barre des 80kgs ça serait super (inutile de vous faire remarquer que cet objectif initial a été explosé) ! En octobre, je fêtais aussi mes 40 ans... je plaisantais donc sur le fait que je préparais ma version 4.0 plus légère et rapide que jamais ;)

Pour maigrir, la recette « de base » est hyper simple sur le papier et on la connaît tous :

**Dépenses plus de calories que tu en consommes, tu maigriras...**

Jusqu'à présent je n'avais travaillé que sur le côté « dépense » pour maigrir, ce coup ci j'ai décidé d'avoir une double approche pour maximiser ma réussite.

## Se dépenser plus

Pour augmenter les calories consommées, il faut se bouger ;) Ca comme vous, je le savais aussi.

Jusqu'à là je m'étais surtout tourné vers les sports d'endurance pour me remettre en forme : natation, vélo et particulièrement la course à pied qui est le plus simple à pratiquer et permet la dépense calorique/heure la plus grande. Malheureusement lorsque l'on est en surpoids courir n'a plus rien d'agréable : on se traîne et si on accélère on risque de se faire mal (articulations & tendons souffrent de la surcharge). Il faut un peu de temps pour reprendre du plaisir, mon principal soucis est que je n'arrivais pas être régulier pendant plus de quelques semaines, mes déplacements, ma charge de travail, la météo pas complaisante, les petites blessures faisaient que j'étais dans un cycle d'arrêts/reprises qui me menait à rien d'efficace depuis quelques années.

Sur les conseils d'un ami qui avait fait lui-même une belle fonte, je me suis donc tourné vers une salle offrant du « [cross-training](#) ». Pour faire simple le cross-training emprunte des exercices de différents sports avec pour but de faire de la remise en forme. Il n'y a pas de démarche « compétitive » à devenir meilleur dans un exercice particulier, c'est de la PPG (préparation physique générale) survitaminée pour parler en langage « athlète ». Les séances sont un mix d'exercices de muscu et de cardio qui seront répétés un certain nombre de fois ou sur une certaine durée avec plus ou moins de récupération. Pour un max d'efficacité on couplera le cross-training avec l'[entraînement fractionné à haute intensité](#) (HIIT).

Comparé à de l'endurance ce n'est pas chronophage : les séances durent 45 minutes échauffement & étirement compris ! Les séances sont très variées et il est souvent possible de « corser » ou « adoucir » les exercices en fonction de son niveau de forme (on réduit le geste, on charge plus ou moins, ...), les progrès à attendre seront simplement proportionnels aux efforts consentis. L'idée est de se donner au maximum sur chaque séance. Le corps s'adapte vite il faut augmenter la difficulté des exercices au fur et à mesure que l'on gagne en force.

Pour ceux que ça intéresse je vous laisse googler « cross training », « HIIT », « conditionnement métabolique », « after burn »... Dans la mouvance du cross training vous retrouverez le « crossfit » -la démarche est plus sportive et axée sur la performance pour le coup-, « paléo training », « freeletics », ... je n'ai pas tout creusé, les méthodes sont très nombreuses je pense. Vu que c'est à la mode, il y a beaucoup d'incarnations commerciales à vous de trouver une activité que vous aimez faire et qui soit pratique (pas trop loin de chez soi idéalement).

La salle que j'ai rejoint est la [training academy](#) à Saint Herblain. L'approche très « marketing » de la salle sur son site m'aurait normalement fait fuir, mais comme un ami avait eu de bons résultats et que le coach m'a semblé sympa, j'ai franchi le pas. Pas mal de séances sont proposées sur le blog, allez y jeter un coup d'oeil.

Au début j'allais à une séance 3 fois par semaine, puis je suis passé à 2 séances (une le midi et une le soir) 3 fois par semaine. J'avoue que je suis d'une nature plutôt impatiente... les résultats obtenus rapidement à la salle m'ont sur-motivé pour mettre les bouchés doubles, mon corps surportant plutôt bien cela, les résultats deviennent de plus en plus intéressants ce qui me motive encore plus... Fin juillet, plutôt que d'aller en voiture à la salle, j'ai décidé de commencer à y aller en courant autant que possible (2,5kms par trajet) cela me sert d'échauffement et de récup après séance. La salle gagnant en popularité de nouvelles sessions se sont ouvertes cela m'a permis de continuer à être progressif dans l'augmentation de la charge. C'est 4 jours par semaine que j'y vais maintenant. Nous sommes en Septembre, j'ai réussi la semaine dernière à faire 8 sessions dans la semaine, 10 sessions la semaine précédente j'arrive parfois à tripler dans la journée... matin, midi & soir.

Il est certain que ma transformation ne s'est faite pas sur mon canapé. Si le volume horaire peut du coup sembler conséquent (45min séance + 15 min footing aller + 15 min. footing retour) x 10 = 12h30 consacré au sport, cela reste 2 fois moins que ce qu'un français moyen consacre à la télé chaque semaine, comme je ne regarde pas la télé, j'ai encore du temps en rab par rapport à la moyenne... Je précise que c'est le volume après 4 mois de pratique. Le volume du début était beaucoup plus modeste, si j'en fais autant c'est juste que je suis gourmand et que je le supporte très bien physiquement... ma transformation est sans doute un peu au dessus de la moyenne en terme d'efficacité les efforts consentis l'ont aussi été, rien n'est gratuit je veux être transparent là dessus ! Nul doute que l'on peut avoir des résultats intéressants avec beaucoup moins d'entraînement !

Personnellement rejoindre une salle m'a semblé important pour plusieurs raisons :

- **sécurité** : l'oeil d'un coach pour corriger mes positions me semble essentiel (on évite les blessures et les mouvements bien exécutés font bien travailler)
- **simplicité** : tu n'as qu'à faire ce que le coach dit sans te poser de questions
- **motivation** : l'émulation de groupe ! Notre groupe très varié en âge & en fitness chacun donne le meilleur de soi même et il est facile de se trouver des « semblables » en terme de fitness et d'objectif pour se tirer sainement la bourre...
- **régularité** : avoir des horaires fixes qui « oblige » à aller aux séances (pas d'excuse on y va si c'est l'heure).
- et ne le cachons pas l'effet « **j'ai payé donc j'y vais** » (le prix fait partie de la thérapie comme on dit !)

Je ne cache pas que cela a eu chez moi un côté « addictif » surtout vu la rapidité avec laquelle j'ai eu des résultats ! J'en suis à m'envoyer des séries de pompes ou faire du gainage sur les aires d'autoroute quand j'ai un peu de route à faire ;) Toutes les excuses sont bonnes pour faire qq exercices... Je sais pourquoi je fais tout ça :)

Je cours beaucoup moins pour l'instant, mais je refais régulièrement ma sortie « test » (une boucle de 11k où je me chronomètre depuis 2009) juste pour le plaisir de « démonter » mes chronos... malgré l'absence

d'entraînement spécifique je suis convaincu que ma simple perte de poids m'a plus fait progresser à pied que n'importe quel programme d'entraînement que j'aurais pu suivre. J'espère même secrètement me rapprocher de mes chronos d'il y a 15 ou 20 ans sur 10k et semi, période où je courais exclusivement... rien qui changera la face du monde mais c'est très bon pour le moral de se dire que l'on est dans la forme de sa vie !

Les athlètes d'endurance ont tendance à fuir la muscu pensant qu'ils vont prendre de la « masse », si l'on ne s'envoie pas des shakes de protéines il n'y a pas de risques de devenir un gogote... au contraire avoir plus de muscles aide à faire fondre le gras inutile plus rapidement.

Forcément il faut faire attention au surménagement et aux blessures. C'est pendant les phases de repos que les muscles se construisent, pas de culpabilité donc pendant les jours où je « glandouille ». Une blessure sera contre productive, il est donc important d'y aller progressivement de maîtriser les exercices avant de « charger » ou d'y aller à 100%... Je ne cache pas que j'ai fait le con une paire de fois, rien de bien grave au final mais je m'en sers de piqure de rappel pour me calmer un peu et bien m'échauffer au début de chaque séance et je gère ma montée en puissance au cours de la séance. Qui veut aller loin ménage sa monture comme on dit...

Ayant commencé à faire les séances avec un cardio-fréquencemètre, mon expérience est que le cross-training reste « léger » comparé à un 10k même si le coeur arrive à bien monter quand on fait bien le travail :)

## Manger moins, manger mieux...

Mon constat est que si j'ai grossi au fil des années c'est que je mangeais trop. J'ai pris globalement un ou deux kgs par an qui se sont accumulés... Il fallait donc que je corrige mes mauvaises habitudes alimentaires pour en adopter de plus saines que je pourrais facilement tenir sur le long terme. C'est mon « secret » pour ne pas revenir à la case départ. Je ne veux donc pas entendre parler de régime, je veux éviter tous les trucs extrêmes et si je dois manger moins autant que ça soit sain, naturel & bon (pas de protéines en poudre, de suppléments à gogo...).

Si j'ai un minimum de culture « sportive » le coté nutrition est pour moi encore relativement obscure d'autant que j'ai l'impression d'avoir lu/entendu tout et son contraire en la matière. Cela qui n'aide pas à se faire une opinion claire de ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Sur un plan scientifique, la nutrition et son impact sur l'organisme me semble être un sujet d'une grande complexité où l'on est loin de tout comprendre.

Les effets de mode sont nombreux et la tendance est à sur-simplifier les choses dès qu'une nouvelle étude sort. On a en effet rarement le détail complet des études, le nombre de personnes concernés, leurs profils, le financement de l'étude, le protocole, etc... et généralement ce n'est souvent qu'une question de temps pour qu'une étude montrant exactement le contraire soit publiée.

Songons que les avis ne sont pas unanimes sur la quantité d'eau « idéale » à boire pour la journée... (d'autant que cette quantité variera en fonction de la corpulence de chacun, de l'activité de la journée, de la chaleur et de l'hydrométrie ambiante, des aliments/boissons consommés, ...).

Non seulement le type et la quantité d'aliments que nous consommons est important, mais leurs bénéfices alimentaires sont dépendants du mode de consommation (type de cuisson etc...), des associations que l'on peut faire, du moment de la journée où on les consomme et de la capacité de chacun à les digérer... cela fait quand même un sacré paquet de variables à gérer et on finit par se demander comment l'humanité a tenue jusqu'ici.

Si l'on compte bien les calories, on peut maigrir en ne mangeant que des Rochers Suchar à condition de ne pas en prendre beaucoup mais ça ne sera pas forcément très sain sur le long terme... C'est là tout le challenge, prendre de bonne habitude pour bien se nourrir et fournir à mon organisme tout ce qu'il a besoin sans me créer de carences mais sans lui en filer trop pour qu'il aille stocker ça en gras. Là dessus je débute clairement, j'essaye de m'instruire et mieux me connaître.

Dans ce contexte d'ignorance de ma part, ma stratégie est de manger de tout et n'abuser de rien et m'orienter vers des produits plutôt naturels. Pour m'éduquer un peu j'ai aussi lu « le manuel de diététique, de nutrition et de l'alimentation saine » de Christopher Vasey choix effectué car c'était l'un des rares bouquins de diététique dans l'App Store... (je suis un impatient, je voulais un bouquin à lire « tout de suite ! » lol). Par chance, l'ouvrage m'a semblé plutôt bon, c'est pour cela que je vous en parle. Je n'ai pas encore

tout digérer cette bonne parole... j'ai juste pris ce qui m'intéressait.

Dorénavant fini la baguette avalée machinalement à chaque repas (je ne mange du pain que très occasionnellement maintenant). Fini les plats de pâtes le soir. Fini les produits édulcorés ou avec sucre ajouté (j'étais un grand fan de Coke Light). Fini le lait (surtout lié au fait que j'ai modifié mon petit dej et que je n'ai plus l'occasion d'en boire même s'il ne m'a jamais causé de soucis). Je lis systématiquement les étiquettes des produits que j'achète et j'essaie de faire les choix avisés possibles...

Dans l'aspect « mieux manger », j'essaie de bien mâcher mes aliments plutôt que de « gober » mon repas comme avant. Manger plus lentement aide la sensation de satiété à s'établir et donc permet de manger moins. Je ne pratique pas encore le jeu du « je-pese-mes-aliments et je-compte-mes-calories » mais j'essaie de garder les portions raisonnables globalement... Ce n'est pas forcément recommandé mais j'ai fait ces changements du jour au lendemain, je n'ai pas de temps à perdre mes 40 ans sont pour bientôt.

Globalement j'ai modifié comme suit mes repas. C'est juste pour info, vu mon niveau d'éducation en la matière cela fera peut-être bondir un nutritionniste... après 5 mois de pratique ça me va pour l'instant et j'ai les résultats que je veux, je suis donc l'adage on ne change pas un truc qui marche...

#### Matin :

- 2 oeufs sur le plat (parce que j'ai lu qq part que le blanc se digérait mieux cuit et le jaune cru et que me faire des œufs mollets est plus fastidieux) + viande des grisons sur gallette de céréales (comme je ne sais pas trop ce qui est le mieux, j'alterne toutes les marques/type lol).
- 2 petits suisse 0% avec flocons d'avoine sucrés avec du miel ou du sirop d'agave.

#### Midi :

- légumes sous forme diverse + viande (poulet ou jambon) ou poisson (thon généralement)
- maxi smoothie de fruits (mix de fruits frais et fruits surgelés, j'alterne les fruits et tente les mélanges les plus improbables autant s'amuser un peu). J'ai au final de quoi me faire 2 grands bols...

#### Soir :

- légumes + viande (poulet ou jambon) ou poisson (thon généralement)

#### Boisson à volonté pendant la journée :

- eau / café / thé / infusions diverses... bière et alcool uniquement pour les moments de convivialité nécessaires à une vie sociale épanouissante :-)

Etant pas mal en déplacement, contrôler ma nourriture à 100% n'est pas possible. Je ne m'interdis rien tant que cela reste en quantité acceptable une ou deux parts de pizza sont bien suffisantes pas besoin d'en manger une entière à moi tout seul... J'ai fait n'importe quoi pendant 39 ans... ce n'est pas quelques repas trop copieux/arrosés de temps à autre qui feront la différence à ce stade (donc pas de « stress » lié au fait de

faire le métier sur l'alimentation), ça va se jouer sur mes habitudes quotidiennes...

Est ce que je m'affame ? Franchement non, à de rares exception je n'ai pas trop faim entre les repas. Question légumes j'alterne les surgelés de chez Picard, les purées de légumes bio de chez Bjorg, les légumes en conserve et les légumes frais... j'essaye d'être plus varié qu'avant où je mangeais quasi systématiquement riz, pâte ou purée à chaque repas. Je choisis maintenant le complet plutôt que les trucs raffinés.

Je suis conscient que si j'ai perdu autant de poids c'est que mon alimentation est pour l'instant clairement en dessous de ma consommation énergétique, il me conviendra d'augmenter les doses une fois mon poids de forme atteint pour le maintenir sainement. Ma question quizz est où est mon poids forme ??? (je pensais que c'était vers 77 mais j'ai le sentiment que je peux descendre tranquillement encore un peu on va donc voir...).

### Supplément gratuit... (comme le reste)

## Ca c'était avant...

Les précédentes lignes ont été écrites il y a quelques mois, j'ai depuis un peu plus lu et compris un certain nombre de choses supplémentaires et je suis en pleine phase de recherche pour me « stabiliser » en douceur.

Aujourd'hui je considère qu'il y a 4 piliers en alimentation :

- 1- Manger en « bonne » quantité (les calories quoiqu'on en dise c'est la base...)
- 2- Manger équilibré (% protéines, % glucides, % lipides à raffiner suivant son métabolisme et ses objectifs)
- 3- Manger sain
- 4- Rendre les choses « faciles »

Examinons ces quatre points

## **La quantité**

On en revient à ma règle du départ, trop de calories par jour et tu grossis... c'est quasi automatique. Pas assez et tu maigris et/ou manque d'énergie dans ta journée et c'est contre performant sur le plan sportif. Déterminer sa juste quantité n'est pas une chose simple, elle varie en fonction du métabolisme de chacun de l'activité physique que l'on a, etc...

Mais tel ou tel régime prétend pouvoir me faire maigrir en mangeant à volonté comment cela est-ce possible ? Tout dépend de ce que l'on mange à volonté en fait ;) Il est très dur de faire des excès avec des légumes par exemple : 1Kg d'haricots vert en boîte c'est 240kcal, le métabolisme moyen chez un homme sédentaire est de 2400kcal, donc pour couvrir les besoins énergétiques il faudrait manger 10kgs d'haricots verts / jour...

Les lipides étant très calorique en particulier les huiles (900kcal pour 100g), on réalise qu'il est très facile de faire pencher la balance du mauvais coté avec. Vous pouvez doubler l'apport calorique de 200g d'haricot vert (48kcal) en ajoutant une simple cuillère d'huile d'Olive dessus (5cl / 45kcal). Dans le cadre d'un régime ce n'est pas que les lipides sont mauvais, c'est juste qu'il faut les utiliser avec beaucoup de finesse.

Si l'on constate qu'avec un régime clairement hypo calorique on ne maigrit pas ou plus, on se questionnera alors sur la nécessité de jouer sur l'effet rebond (procuré par le fameux « jour de triche ») qui consiste à interval regulier d'augmenter les calories journaliers pour les redescendre ensuite, ce qui stimulera la perte de graisse et/ou travailler sur un bon équilibre alimentaire car le blocage est sans doute hormonal.

## ***Manger équilibrer***

Il faut l'admettre tous les calories ne se valent pas... après s'être intéressé à son alimentation d'un point de vue complètement quantitatif globale, on va se pencher sur le coté qualitatif des choses afin d'apporter à son corps toutes les bonnes choses dont il a besoin et avoir la pêche toute la journée. On s'intéressera alors à trouver le bon apport en lipides/glucides/protéines, en vitamines en tout genre, à la charge glycémique des aliments, l'équilibre acido-basique, l'équilibre Omega 3/Omega 6, apport en sel réduit, apport en fibre solubles et non solubles, etc... vous l'avez compris le domaine est vaste, mais c'est très enrichissant de s'y intéresser ne serait ce que pour y voir un peu plus clair dans les discours marketings dont nous sommes abreuvé chaque jour.

## ***Manger sain***

Dernier pilier et non des moindres, l'idéal est bien sur de trouver les sources les plus saines possible pour couvrir nos besoins alimentaires. On se doute bien qu'il y a une différence entre un plat industriel, un plat préparé artisanalement ou fait à la maison à partir de produits bio...

## ***Rendre tout ça « facile »***

Vous allez me dire que j'ai pas forcément tord sur les 3 premiers points mais que tout cela est bien compliqué et que si c'est compliqué forcément on a tendance à lacher l'affaire rapidement. C'est pas faux c'est pour ça qu'il faut mettre quelques trucs en place pour rendre les choses simples et des stratégies pour s'améliorer encore et toujours.

- 1) Tes menus à l'avance tu planifieras : on se fait une semaine « type » de menus, c'est pas grave si ce n'est pas parfait, l'idée est de se donner un point de départ. Bonus : tu as ta liste de course pour la semaine qui s'est faite.
- 2) Au fur & à mesure de tes connaissances et de ton évolution tu adaptes ! En fonction de ton évolution de poids tu augmentes/reduits les quantités, fait varier les apports en glucides/lipides/protéines, remplace un aliment pas top par un meilleur, tu diversifies à loisir.

## Suivi des progrès

Je ne me pèse pas une fois par jour mais... plusieurs ! Pour mon suivi de poids, je ne garde que mon poids à jeun au reveil. Les pesées en cour de journée me permettent de mieux me connaître et de relativiser le concept de « poids » (notre poids varie de plus d'un kg au cours d'une journée « normale » voir d'un matin à l'autre en fonction de l'hydratation de son cycle digestif etc...).

Une mesure étant finalement très relative c'est sur la tendance (l'évolution de la moyenne sur plusieurs jours) que je me concentre c'est ça qui permettra de suivre le plus justement ma progression... J'utilise une balance connectée ([withings](#) pour ne pas la citer) pour me décharger du côté fastidieux de la prise de note de mon poids. La balance s'occupe de faire la courbe de mes moyennes de poids... j'avoue que ma perte est actuellement si rapide que mon poids « moyen » est plus de 2kgs au dessus de mon poids du jour (visiblement la moyenne est faites sur plus de 15j.).

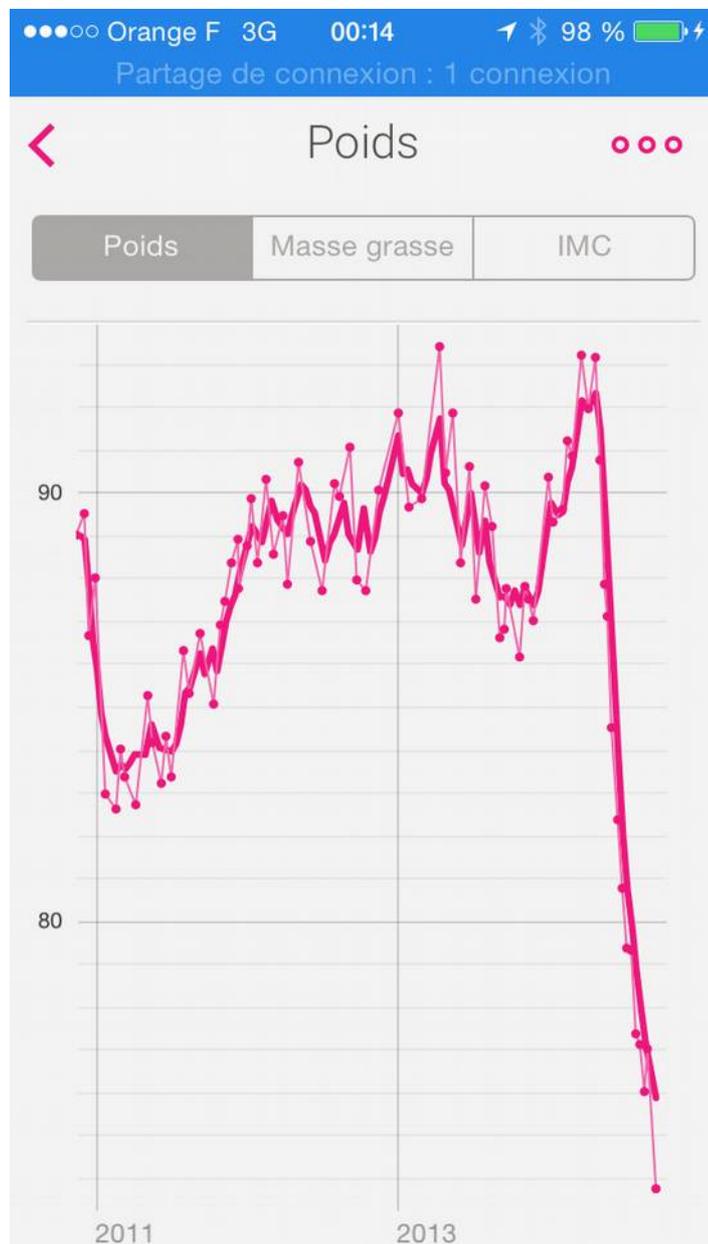
Suivre son poids avant/après un entrainement est intéressant pour voir la quantité d'eau que l'on a perdu et se rehydrater en conséquence.

Pour référence voici mon évolution de poids sur ces derniers mois (taille 1,81m / tour de poignet 17,5cm)

Date	Poids	Perte	Nb de Jours	
28 avril	93,15			<i>Poids max après un week end génial mais très calorique...</i>
1 mai	91,15	2	3	<i>L'effet du week end s'est estompé mais le poids n'est toujours pas terrible. Je fais attention...</i>
5 mai	90,90	2,25	7	<i>Jour ou je rejoins la training academy</i>
11 mai	89,9	3,25	13	<i>La barre des 90kgs est franchie</i>
5 juin	84,9	8,25	38	<i>La barre des 85kgs est franchie – c'était mon ancienne barre psychologique d'un poids max...</i>
25 juin	81,85	11,3	58	<i>La barre des 81,9kg est franchie. Je ne suis officiellement plus en surpoids et j'ai enfin un <a href="#">IMC</a> normal (&lt;25) :):)</i>
8 juillet	79,75	13,4	71	<i>La barre des 80 kg est franchie. Je m'offre une épilation du torse (j'avoue ça pique un peu mais il n'y a pas de petite perte de poids)</i>

23 juillet	79	14,15	86	Je prends la photo « après »
1 août	77,25	15,9	95	J'ai atteint mon poids minimum depuis 2001 en plus musclé, ça me plaît
27 août	74.8	18,35	121	-18 kgs en 4 mois... tout va bien, je sens que j'ai encore un peu marge on continue :)
23 septembre	73.7	19,45	148	Motivation & moral au beau fixe... ça sèche depuis quelques jours, je vois mes abdos en contractant...

A titre d'information voici mon évolution de poids depuis fin 2010... Lorsque j'ai eu ma balance cela m'a motivé à me reprendre en main (c'est mon côté geek que voulez vous), j'ai donc repris sérieusement la course à pied la baisse fut sensible mais la saison de triathlon a commencé et j'ai perdu la régularité et du coup j'ai arrêté de courir. A l'inter-saison suivante j'ai pas mal bougé et je n'ai pu reprendre correctement mon poids est donc remonter comme avant et même au dessus. Je suis donc entré dans des cycles d'arrêt/reprises. Fin 2013 j'étais bien motivé, le poids est bien descendu mais la météo et mes voyages ont eu une nouvelle fois raison de ma motivation, et mon poids s'est envolé de nouveau jusqu'au 28 avril où j'ai dit stop et pense avoir trouver la bonne recette pour moi.



## Evolution des performances en course à pied

J'ai une boucle test que j'effectue depuis 2009 avec une montre GPS. Ma meilleure marque sur cette boucle avait été obtenue en 2009 lors d'une période où je courais beaucoup pour me remettre en forme justement, mon alimentation n'avait pas été modifiée. J'étais passé de 90+ kg fin 2008 à un poids de 80 kgs l'été suivant.

Depuis que j'ai commencé la training academy le 05/05/2014 mes sorties à pied consistent à aller et venir de la salle (2,5 km par trajet en allure d'échauffement ou de récup) ou faire ma boucle test sur la forme du moment (avec quelques séquelles des trainings des jours précédents...). L'évolution des chronos parle d'elle même je pense...

Date	Poids	Temps	Min / k	Puls moy	remarque
21/06/09	80,9	53:24	4:50	161	<i>Meilleure perf précédente... temps obtenue vers la fin d'une remise en forme (-10kgs env. en 7 mois) exclusivement basée sur la course à pied.</i>
21/05/14	87,7	59:29	5:27	159	
21/06/14	82,4	52:54	4:50	159	<i>Meilleur temps battu !</i>
09/07/14	79,9	50:40	4:38	164	<i>Meilleur temps battu !</i>
02/08/14	77,4	50:02	4:34	153	<i>Meilleur temps battu !</i>
20/08/14	75,6	48:34	4:27	154	<i>Meilleur temps battu !</i>
24/09/14	73,4	46:58	4:17	152	<i>Meilleur temps battu !</i>
24/03/15	76,5	46:13	4:14	160	<i>Parcours réalisé dans le cadre de ma prépa marathon. Allure contrôlée...</i>

Les temps d'entraînement c'est bien mais avec un dossard c'est encore mieux:)

Date	Poids	Temps	Min / k	Compétition	remarque
14/07/14	79,6	10 km FFA - 43'44	4:21	10kms de Saint Herblain	<i>Parcours pas trop roulant avec pas mal de faux plats...</i>
26/10/14	76	10 kms / FFA - 39'07	3:53	La Choletaise	
09/11/14	Entre 75 et 76	21,1 kms 1h26'09	4:04	Nice – Antibes (1er relais du marathon Nice-Cannes)	
12/04/15	75,4	42,195	4:27	Marathon de	<i>Je visais le moins de 3h, je prends (logiquement) une claquette sur la fin mais le</i>

		3h08'52		Paris	temps reste correct...
--	--	---------	--	-------	------------------------

## Bilan



Ci dessus le modèle de transformation que j'avais trouvé sur le net... j'ai un peu foiré coté bronzage et si je me suis épilé le torse comme lui, j'ai gardé les cheveux et je vous rappelle mon objectif de ne pas prendre trop de muscles et de rester « fin » c'est pour ça que je suis un chouilla plus mince que lui à la fin :)

Plus sérieusement cette remise en forme est plus euphorique que difficile, la moitié m'aurait pleinement satisfait mais puisque je me suis engagé sur 6 mois autant y aller jusqu'au bout de cette aventure et voir ou cela me mène. Je ne pensais pas qu'il était possible de passer en si peu de temps de mon pire état de ma vie à mon meilleur état de forme jamais atteint (le tout en pleine saison de triathlon là où j'ai le moins de temps à me consacrer). Je suis aujourd'hui bien au delà de toutes mes espérances et me laisse entrevoir des perspectives que je n'imaginai pas possible il y a quelques mois. Le seul effet secondaire est qu'en me douchant j'ai l'impression de savonner un autre mec... ça peut provoquer un sentiment de gêne.

J'espère que la lecture de ce document vous aura été instructive et surtout une source de motivation pour atteindre vos objectifs. N'hésitez pas à me faire part de vos retours afin que je l'améliore.

Je vais faire évoluer ce document en fonction des remarques que je vais recevoir. C'est la version du 27/01/16 à 22:20:12.