

Bienvenue dans votre programme de remise en forme FitDom

Ce document est quelque chose de très personnel pour moi. À l'origine, j'ai rassemblé toutes ces informations pour moi-même, quand je cherchais des exercices simples, efficaces et vraiment adaptés aux débutants, sans matériel et réalisables à la maison. Avec le temps, j'ai réorganisé ce contenu, je l'ai rendu plus clair, plus structuré et plus facile à suivre. Aujourd'hui, je suis heureuse de pouvoir le partager gratuitement sur mon site, en espérant qu'il vous aidera autant qu'il m'a aidée.

L'objectif du programme

Ce programme de 4 semaines a été conçu pour vous aider à bouger régulièrement, à gagner en tonicité, à renforcer votre posture et à vous sentir mieux dans votre corps - le tout sans équipement et sans séances interminables.

Il convient aux débutants, à celles et ceux qui reprennent doucement le sport, ou à toute personne souhaitant intégrer une routine accessible et réaliste dans son quotidien.

À quoi s'attendre (sans promesses miracles)

Soyons honnêtes : il ne s'agit pas d'un programme « miracle ». Les résultats dépendent de votre constance, de votre rythme et de votre mode de vie.

Mais si vous suivez les séances avec régularité, vous pouvez espérer :

- une amélioration de l'endurance et de la respiration
- une diminution progressive de la fatigue au quotidien
- un renforcement du centre du corps (abdos profonds)
- une meilleure posture et plus de stabilité
- une sensation d'énergie plus stable au fil des jours
- parfois une perte de centimètres et de poids selon les habitudes alimentaires

L'objectif principal n'est pas la perfection, mais la progression, à votre rythme.

Comment utiliser ce document

- Chaque semaine comporte 6 jours d'activité et 1 jour de repos.
- Les exercices sont simples, expliqués pas à pas, et adaptés aux débutants.
- Les jours de marche peuvent être réalisés dehors ou directement à la maison.
- Les répétitions augmentent progressivement pour renforcer votre corps sans le surcharger.
- Les exercices d'étirements sont là pour soutenir votre récupération.

Si un mouvement vous semble trop difficile au début, réduisez simplement le nombre de répétitions ou la durée - l'important, c'est de rester en mouvement et de prendre soin de vous.

Quelques conseils pour vous accompagner

- Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée.
- Essayez de dormir suffisamment pour mieux récupérer.
- Suivez les conseils alimentaires à la fin du document pour optimiser vos résultats.
- Et surtout : soyez indulgent(e) avec vous-même. Chaque séance compte.

Un dernier mot

Ce programme a été créé avec sincérité, simplicité et l'envie d'aider.

J'espère qu'il deviendra pour vous un petit repère dans votre quotidien, une routine positive qui vous donne envie d'aller un peu plus loin chaque semaine. Prenez votre temps, écoutez votre corps, et avancez pas à pas - c'est ainsi que les plus grands changements commencent.

Programme Fitness 4 semaines

Semaine 1

JOUR 1
Squats **3×10**
Pompes sur les genoux **3×8**
Dead bug **3×10** / côté
Marche **20 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 2
Pont fessier **3×12**
Gainage **3×20 sec**
Coude-genou **3×20**
Étirements **10 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 3
Marche rapide **30-40 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 4
Squats **3×12**
Pas latéraux **3×15**
Élévations à quatre pattes **3×12** / jambe
Mollets **3×15**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 5
Dead bug **3×12**
Gainage **3×25 sec**
Touches talons **3×20**
Marche **15 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 6
Pompes mur **3×12**
Dips chaise **3×10**
Cercles bras **2×30 sec**
Marche douce **10-15 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 7
Repos
Marche douce **10-20 min** (optionnelle)












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme Fitness 4 semaines

Semaine 2

JOUR 8 Squats **3×14**
Pompes sur les genoux **3×10**
Dead bug **3×12** / côté
Marche **25 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 9 Pont fessier **3×15**
Gainage **3×30 sec**
Coude-genou **3×25**
Étirements **10 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 10 Marche rapide **35-45 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 11 Squats **3×14**
Pas latéraux **3×18**
Élévations à quatre pattes **3×15** / jambe
Mollets **3×18**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 12 Dead bug **3×14**
Gainage **3×35 sec**
Touches talons **3×25**
Marche **15 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 13 Pompes mur **3×14**
Dips chaise **3×12**
Cercles bras **2×40 sec**
Marche **10-15 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 14 **Repos**
Marche douce **10-20 min** (optionnelle)



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme Fitness 4 semaines

Semaine 3

JOUR 15 Squats **3×15**
Pompes sur les genoux **3×12**
Dead bug **3×15** / côté
Marche **30 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 16 Pont fessier **3×18**
Gainage **3×40 sec**
Coude-genou **3×30**
Étirements **10 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 17 Marche rapide **40-50 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 18 Squats **3×16**
Pas latéraux **3×20**
Élévations à quatre pattes **3×18** / jambe
Mollets **3×20**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 19 Dead bug **3×16**
Gainage **3×45 sec**
Touches talons **3×30**
Marche **15 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 20 Pompes mur **3×16**
Dips chaise **3×15**
Cercles bras **2×45 sec**
Marche **10-15 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 21 **Repos**
Marche douce **10-20 min** (optionnelle)



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme Fitness 4 semaines

Semaine 4

JOUR 22 Squats **3×18**
 Pompes sur les genoux **3×12**
 Dead bug **3×15** / côté
 Marche **30-35 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 23 Pont fessier **3×20**
 Gainage **3×50 sec**
 Coude-genou **3×30**
 Étirements **10 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 24 Marche rapide **45-55 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 25 Squats **3×18**
 Pas latéraux **3×22**
 Élévations à quatre pattes **3×20** / jambe
 Mollets **3×22**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 26 Dead bug **3×18**
 Gainage **3×55 sec**
 Touches talons **3×35**
 Marche **15 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 27 Pompes mur **3×18**
 Dips chaise **3×18**
 Cercles bras **2×60 sec**
 Marche **10-15 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 28 **Repos**
 Marche douce **10-20 min** (optionnelle)



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Explications des exercices

Squats	Pieds largeur des hanches, fesses vers l'arrière comme pour s'asseoir, genoux alignés avec les orteils, dos droit. Monte en poussant dans les talons.	<u>À éviter</u>	• genoux qui rentrent vers l'intérieur • dos arrondi • talons qui se soulèvent
		<u>Astuces</u>	Regarde devant toi, garde les abdos engagés pour protéger le dos.
Pompes sur les genoux	Mains sous les épaules, corps en ligne, genoux au sol. Descends lentement en gardant les coudes à 45°.	<u>À éviter</u>	• creuser le bas du dos • coudes trop ouverts • descendre trop vite
		<u>Astuces</u>	Serre les abdos pour garder une bonne posture.
Pompes au mur	Place-toi face au mur, mains à hauteur d'épaule. Fléchis les coudes et rapproche la poitrine du mur sans cambrer.	<u>Pourquoi c'est bien</u>	C'est la version la plus accessible tout en renforçant poitrine, épaules et triceps.
Dips sur chaise	Dos proche de la chaise, mains sur le bord. Descends en pliant les coudes vers l'arrière, puis remonte.	<u>À éviter</u>	• épaules relevées • descendre trop bas • avancer les pieds trop loin au début
		<u>Astuces</u>	Garde les coudes serrés pour protéger les épaules.
Cercles de bras	Bras tendus sur les côtés, fais de petits cercles vers l'avant puis vers l'arrière.	<u>À retenir</u>	Le mouvement doit être contrôlé, pas rapide.
		<u>Muscles travaillés</u>	Épaules, posture, haut du dos.
Dead bug	Allonge-toi sur le dos, bras vers le plafond. Étends une jambe et le bras opposé sans cambrer le bas du dos.	<u>À éviter</u>	• lever les côtes • creuser le bas du dos
		<u>Astuces</u>	Imagine que tu écrases une petite feuille sous le bas du dos. C'est un des meilleurs exercices pour renforcer les abdos profonds.
Gainage	Coudes sous les épaules, corps en ligne, jambes tendues ou genoux au sol. Respire calmement.	<u>À éviter</u>	• fesses trop haut • bassin qui tombe • retenir la respiration
		<u>Astuces</u>	Pense "nombril rentré vers la colonne".
Coude - genou	Monte le buste doucement et amène le coude vers le genou opposé.	<u>À éviter</u>	• tirer la tête avec les mains • monter trop haut (c'est un petit mouvement)
		<u>Astuces</u>	Expire en montant → meilleure activation des obliques.

Explications des exercices

Toucher talons	Allongé, buste légèrement relevé, touche ton talon droit puis gauche, en contrôlant la rotation du buste.	<u>À éviter</u>	- tirer sur la nuque - mouvement trop rapide
Pont fessier	Allongé, pieds près des fesses. Monte le bassin en serrant les fessiers, redescends lentement.	<u>À éviter</u> - cambrer en haut - pousser avec le bas du dos <u>Astuces</u>	Pense "pousser dans les talons".
Élévations à quatre pattes	À quatre pattes, lève la jambe pliée vers le plafond sans bouger le dos.	<u>À éviter</u> - cambrer - lever trop haut <u>Astuces</u>	Garde le tronc bien gainé pour travailler les fessiers, pas les lombaires.
Pas latéraux	Garde une légère flexion des genoux, fais un pas large à droite puis à gauche en gardant le buste droit.	<u>Pourquoi c'est efficace</u>	Renforce le moyen fessier → stabilité du bassin et meilleure silhouette.
Mollets	Monte sur la pointe des pieds lentement, redescends encore plus lentement.	<u>À éviter</u> - rebond rapide - pencher le buste <u>Astuce</u>	Contracte en haut pendant 1 seconde.
Marche rapide	Rythme où tu peux parler, mais pas chanter. Respire régulièrement, garde les épaules basses.	<u>Objectif</u> <u>Si tu ne peux pas sortir</u>	Amélioration cardio + brûlage des graisses, sans impact et idéal pour débutants. - marche sur place en rythme - pas avant/arrière en continu - petits pas rapides autour d'une pièce
Marche douce	Marche lente, détendue, sans objectif d'intensité.	<u>Pourquoi utile</u> <u>Si tu ne peux pas sortir</u>	Active la circulation → meilleure récupération. - marche lente sur place - déplacements doux dans l'appartement - marcher en rond dans une pièce
Étirements	Maintiens chaque position 20–30 secondes sans forcer Respire lentement, relâche les épaules Cherche une tension légère, pas de douleur	<u>Zones à cibler</u> <u>À éviter</u>	hanches, quadriceps, ischios, lombaires, poitrine et épaules - forcer l'étirement - rebondir - inspirer en tirant → toujours expirer

Idées de repas et aliments à éviter

Idées de petit-déjeuner

- Porridge (flocons d'avoine + lait ou boisson végétale + fruits rouges)
- Yaourt grec 0-2% + fruits + quelques amandes
- Œufs brouillés + tomates + pain complet
- Fromage blanc + pomme + cannelle
- Crêpes protéinées (banane + œufs)
- Toast avocat + œuf
- Omelette aux épinards
- Pancakes à l'avoine (sans sucre)
- Riz au lait allégé
- Muesli maison (avoine + yaourt nature + fruits)
- Pain complet + jambon blanc
- Yaourt nature + pomme en morceaux
- 2 œufs durs + tomate
- Tartine au fromage frais léger + concombre
- Semoule au lait légère

Idées de déjeuner

- Ratatouille + blanc de poulet
- Lentilles vertes aux légumes (très rassasiant)
- Poulet + riz + brocoli vapeur
- Pâtes complètes + thon + sauce tomate légère
- Saumon au four + courgettes
- Poulet rôti + légumes au four
- Curry de légumes + riz
- Pommes de terre vapeur + œufs + salade
- Poisson blanc (cabillaud, colin) + légumes vapeur
- Soupe de légumes + poulet effiloché
- Poulet grillé + haricots verts
- Pommes de terre vapeur + poisson blanc
- Ratatouille + œuf au plat
- Salade de pâtes (petite portion) + thon
- Soupe de légumes + pain complet (1 tranche)

Idées de dîner

- Soupe de légumes maison
- Omelette aux champignons
- Cabillaud à la tomate
- Tofu sauté + légumes
- Poulet rôti sans peau + salade
- Buddha bowl léger
- Aubergine grillée + mozzarella légère
- Œufs brouillés + épinards
- Mélange de légumes rôtis + tofu ou poulet
- Patate douce au four + cottage cheese
- Soupe maison + œuf dur
- Quiche sans pâte (version légère)
- Poisson au citron + courgettes vapeur
- Omelette légère + salade verte
- Purée de légumes + poulet grillé

Idées d'encas

- 1 pomme ou poire
- Banane (petite)
- Amandes (15 g)
- Yaourt nature
- Cottage cheese
- Bâtonnets de carotte
- Poivron + houmous (1 c. à s.)
- Œuf dur
- Popcorn sans huile
- Pois chiches grillés (au four ou air fryer)
- 1 fruit : pomme, poire, petite banane
- Yaourt nature sans sucre
- Fromage blanc 0-3% (petite portion)
- Petite poignée d'amandes (10-12 pièces)
- Bâtonnets de carotte ou de concombre

Aliments riches en calories à limiter

- Viennoiseries (croissant, pain au chocolat)
- Pâtisseries
- Pain blanc + beurre
- Fromages gras
- Charcuterie
- Plats frits
- Fast-food
- Pâtes en grande portion
- Pommes de terre frites / sautées
- Viandes très grasses
- Plats préparés industriels
- Sauces riches (mayonnaise, crème)
- Pain en grande quantité
- Boissons sucrées
- Alcool
- Céréales sucrées
- Chocolat au lait
- Glaces
- Chips, biscuits apéritifs
- Pâtes à tartiner sucrées

Conseils alimentaires pour le programme

Substitutions simples pour réduire les calories

- Pain blanc → Pain complet = **plus de fibres, meilleure satiété**
- Lait entier → Lait demi-écrémé ou végétal = **moins de calories**
- Crème → Fromage blanc 0% = **moins gras, plus protéiné**
- Pâtes → Moitié pâtes + moitié courgettes = **40-50% de calories en moins**
- Pommes de terre frites → Pommes de terre air fryer = **2-3× moins caloriques**
- Jus de fruits → Eau + citron = **beaucoup moins de sucre**
- Desserts sucrés → 2 carrés de chocolat 70% = **contrôle des portions**
- Snacks salés → Amandes (15 g) = **rassasiant, portion facile à contrôler**
- Pain + beurre → Pain complet + fromage frais léger = **moins gras, même plaisir**
- Mayonnaise → Yaourt nature + moutarde = **goût similaire, calories ↓ de 70-80 %**
- Fromages gras → Fromage frais / portions plus petites = **même saveur, moitié des calories**
- Sauces crémeuses → Sauce tomate maison = **moins de lipides**
- Pâtes blanches → Pâtes complètes = **digestion plus lente, meilleure satiété**
- Riz blanc → Riz complet ou lentilles = **fibres ↑, glycémie plus stable**
- Viandes grasses → Blanc de poulet / dinde = **protéines ↑, graisses ↓**
- Lardons → Dés de jambon blanc = **beaucoup moins gras**
- Chips → Popcorn sans huile = **volume ↑, calories ↓**
- Glaces → Yaourt glacé maison (yaourt + fruits) = **sucre ↓, portion contrôlée**

Conseils prouvés pour manger moins sans tout changer

Remplacer les boissons caloriques

Passer des sodas et jus aux boissons légères comme l'eau, l'eau pétillante ou le café au lait diminue fortement les calories liquides.

Réduire légèrement les portions

Diminuer un peu la quantité servie (pain, pâtes, jus) permet de réduire 10 à 20 % de calories sans changer d'aliments.

Boire un verre d'eau avant le repas

Un grand verre d'eau avant de manger réduit spontanément l'apport calorique d'environ 75 à 90 kcal.

Manger lentement

Prendre 15 à 20 minutes pour manger permet au cerveau de reconnaître la satiété et aide à consommer moins naturellement.

Ajouter des légumes à chaque repas

Augmenter le volume du repas avec des légumes améliore la satiété tout en gardant un apport calorique faible.

Utiliser des assiettes plus petites

Des assiettes plus petites entraînent naturellement une consommation inférieure de 10 à 15 % selon les études.

Augmenter l'apport en protéines

Inclure des protéines (yaourt grec, œufs, poulet, lentilles, thon) réduit la faim pendant plusieurs heures.

Garder un encas sain à portée de main

Avoir un fruit, un yaourt ou quelques amandes sous la main limite la tentation de consommer des biscuits ou chips.

Ne pas supprimer les aliments préférés

Réduire la portion plutôt que bannir l'aliment diminue le risque de compulsions et rend le changement durable.

Se servir en cuisine, pas à table

Évite de se resservir automatiquement → moins de calories.