

Programme exercices maison (4 semaines)

Perte de poids (débutant)

Ce programme de 4 semaines a été conçu spécifiquement pour favoriser la perte de poids chez les débutants, sans matériel et sans contraintes irréalistes. Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent reprendre une activité physique de manière progressive, tout en augmentant leur niveau d'activité globale au quotidien.

Suivi avec régularité, ce programme permet généralement une perte de poids modérée et progressive, de l'ordre de 1 à 3 kg sur 4 semaines. Cette fourchette correspond à un rythme de perte de poids généralement considéré comme raisonnable et durable. La perte peut être plus importante si tu étais très sédentaire au départ ou si tu ajustes en parallèle ton alimentation. À l'inverse, elle peut être plus limitée si ton alimentation reste inchangée, si ton sommeil est insuffisant ou si les séances sont irrégulières.

L'objectif du programme n'est pas une transformation rapide, mais la création d'un cadre structuré qui t'aide à brûler plus de calories, à préserver ta masse musculaire et à instaurer une routine compatible avec la vie quotidienne. Les séances sont volontairement simples et accessibles afin de favoriser la constance, élément clé de toute perte de poids durable.

Lorsque des séances de marche sont indiquées (marche douce ou marche rapide), elles peuvent être réalisées à l'extérieur ou directement à la maison. Marcher sur place en rythme, faire des pas avant et arrière de manière continue ou se déplacer activement dans une pièce permet d'obtenir un effet équivalent. Si tu disposes d'un tapis de marche ou d'un tapis de course, c'est également une excellente option.

À la fin de ce document, tu trouveras des pages dédiées à l'alimentation, avec des exemples d'aliments recommandés et à limiter, ainsi que des conseils pratiques pour réduire ton apport calorique sans modifier radicalement ta façon de manger. Ces ajustements, combinés au programme, jouent un rôle important dans les résultats obtenus.

Si tu as un doute sur l'exécution d'un exercice, il suffit de rechercher son nom sur YouTube. De nombreuses vidéos montrent les mouvements de manière claire et progressive. Prends le temps de te familiariser avec chaque exercice et adapte toujours l'intensité à ton niveau.

Enfin, ce programme ne remplace pas un avis médical. Il doit être pratiqué sans douleur et avec écoute de ton corps. En cas de problème de santé ou de gêne persistante, il est recommandé de consulter un professionnel.

Prends ton temps, écoute ton corps et avance à ton rythme. Bonne séance!

Programme exercices maison (4 semaines)

Perte de poids (débutant)

Semaine 1

JOUR 1 Squats **2×12**
 Fentes arrière alternées **2×10** / jambe
 Montées sur pointes (mollets) **2×15**
 Marche sur place **2×1 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 2 Pompes mur **2×10**
 Cercles de bras **2×20**
 Gainage sur genoux **2×20 sec**
 Marche douce **10 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 3 Marche rapide **20-30 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 4 Jumping jacks lents **2×30 sec**
 Squats **2×12**
 Mountain climbers lents **2×20**
 Marche sur place **1 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 5 Squats **2×12**
 Pont fessier **2×15**
 Kickback fessiers **2×12 / jambe**
 Wall sit **2×20 sec**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 6 Marche douce **20-30 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 7 **Repos**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices maison (4 semaines)

Perte de poids (débutant)

Semaine 2

JOUR 8 Squats **3×12**
 Fentes arrière alternées **3×10** / jambe
 Montées sur pointes (mollets) **3×15**
 Marche sur place **2×1 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____
 Petit-déj. : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____
 Encas : _____

JOUR 9 Pompes mur **3×10**
 Cercles de bras **2×30 sec**
 Gainage sur genoux **3×25 sec**
 Marche douce **10 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____
 Petit-déj. : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____
 Encas : _____

JOUR 10 Marche rapide **25-35 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____
 Petit-déj. : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____
 Encas : _____

JOUR 11 Jumping jacks lents **3×30 sec**
 Squats **3×12**
 Mountain climbers lents **3×20**
 Marche sur place **1 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____
 Petit-déj. : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____
 Encas : _____

JOUR 12 Squats **3×12**
 Pont fessier **3×15**
 Kickback fessiers **3×14** / jambe
 Wall sit **3×30 sec**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____
 Petit-déj. : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____
 Encas : _____

JOUR 13 Marche douce **25-35 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____
 Petit-déj. : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____
 Encas : _____

JOUR 14 Repos












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____
 Petit-déj. : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____
 Encas : _____

Programme exercices maison (4 semaines)

Perte de poids (débutant)

Semaine 3

JOUR 15 Squats **3×15**
 Fentes arrière alternées **3×12** / jambe
 Montées sur pointes (mollets) **3×18**
 Marche sur place **2×1 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 16 Pompes mur ou genoux **3×12**
 Cercles de bras **2×40 sec**
 Gainage **3×30 sec**
 Marche douce **10 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 17 Marche rapide **30-40 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 18 Jumping jacks **3×40 sec**
 Squats **3×15**
 Mountain climbers **3×25**
 Marche sur place **1 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 19 Squats **3×15**
 Pont fessier **3×18**
 Kickback fessiers **3×16** / jambe
 Wall sit **3×30 sec**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 20 Marche douce **30-40 min**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 21 **Repos**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices maison (4 semaines)

Perte de poids (débutant)

Semaine 4

JOUR 22 Squats **3×18**
Fentes arrière alternées **3×14** / jambe
Montées sur pointes (mollets) **3×20**
Marche sur place **2×1 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 23 Pompes genoux ou mur **3×14**
Cercles de bras **2×45 sec**
Gainage **3×35 sec**
Marche douce **10 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 24 Marche rapide **35-45 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 25 Jumping jacks **3×45 sec**
Squats **3×18**
Mountain climbers **3×30**
Marche sur place **1 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 26 Squats **3×18**
Pont fessier **3×20**
Kickback fessiers **3×18** / jambe
Wall sit **3×35 sec**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 27 Marche douce **30-40 min**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 28 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

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.