

Programme exercices maison (4 semaines) Perte de poids (débutant – avec matériel)

Ce programme de 4 semaines a été conçu spécifiquement pour favoriser la perte de poids chez les débutants, en utilisant du matériel simple et accessible à la maison. Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent augmenter leur dépense calorique de manière progressive, tout en conservant un cadre réaliste et facile à suivre au quotidien.

Grâce à l'utilisation d'un tapis de marche ou d'un tapis de course, combinée à des exercices de renforcement légers avec haltères et bandes élastiques, ce programme permet généralement une perte de poids plus marquée qu'un programme sans matériel. Suivi avec régularité, une perte de l'ordre de 2 à 4 kg sur 4 semaines est fréquente chez les débutants, en particulier lorsque l'alimentation est légèrement ajustée en parallèle. Cette perte peut être plus importante si tu étais très sédentaire au départ ou si ton niveau d'activité augmente nettement. À l'inverse, elle peut être plus limitée si l'alimentation reste inchangée, si le sommeil est insuffisant ou si les séances sont irrégulières.

L'objectif du programme n'est pas de courir ou de s'entraîner de manière intensive, mais de marcher plus longtemps et plus efficacement, notamment grâce à l'inclinaison du tapis, tout en préservant la masse musculaire avec des exercices simples de renforcement. Cette combinaison permet de brûler davantage de calories sans augmenter inutilement la difficulté ou le risque de blessure.

Pour les exercices avec haltères, il est recommandé de choisir des charges légères à modérées, généralement entre 1 et 5 kg par haltère, selon ton niveau et tes sensations. Le poids doit te permettre de réaliser toutes les répétitions avec une bonne posture, sans douleur ni perte de contrôle. Les bandes élastiques sont utilisées comme complément, pour ajouter une résistance douce et progressive, sans contrainte excessive sur les articulations. Si un exercice te semble trop difficile, n'hésite pas à réduire la charge, à utiliser une bande plus souple ou à diminuer le nombre de répétitions.

Lorsque des séances de marche sont indiquées, elles peuvent être réalisées aussi bien à l'extérieur qu'à la maison. Marcher sur un tapis, avec ou sans inclinaison, est une excellente option pour augmenter la dépense énergétique tout en restant dans une intensité adaptée aux débutants. Si tu ne peux pas sortir, marcher sur place, faire des pas continus dans une pièce ou utiliser ton tapis de marche permet d'obtenir un effet équivalent.

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 simples, 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 t'y référer 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, de blessure ou de gêne persistante, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.

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

Programme exercices maison (4 semaines) Perte de poids (débutant – avec matériel)

Semaine 1

JOUR 1	Tapis de marche ou tapis de course	☐
	Marche rapide 25 min - inclinaison 2-3 %	
		

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

JOUR 2	Squats avec haltères 2×12	☐
	Rowing haltères penché 2×12	
	Développé épaules haltères 2×10	
	Gainage 2×20 sec	
	Tirage dos avec bande élastique 2×15	
		

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

JOUR 3	Tapis de marche ou tapis de course	☐
	Marche rapide 30 min - inclinaison 3 %	
		

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

JOUR 4	Tapis de marche ou tapis de course	☐
	Marche rapide 20 min - inclinaison 2 %	
	Squats poids du corps 2×12	
	Pont fessier avec bande élastique 2×15	
		

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

JOUR 5	Tapis de marche ou tapis de course	☐
	Marche rapide 35 min - inclinaison 3 %	
		

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

JOUR 6	Marche douce 20-30 min (tapis ou extérieur)	☐
		

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 – avec matériel)

Semaine 2

JOUR 8 Tapis de marche ou tapis de course Marche rapide 30 min - inclinaison 3-4 % 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
JOUR 9 Squats avec haltères 3×12 Rowing haltères penché 3×12 Curl biceps avec haltères 2×12 Extension triceps avec bande élastique 2×15 Gainage 3×25 sec 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
JOUR 10 Tapis de marche ou tapis de course Marche rapide 35 min - inclinaison 4 % 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
JOUR 11 Tapis de marche ou tapis de course Marche rapide 25 min - inclinaison 3 % Fentes arrière poids du corps 2×10 / jambe 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
JOUR 12 Tapis de marche ou tapis de course Marche rapide 40 min - inclinaison 4 % 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
JOUR 13 Marche douce 25-30 min (tapis ou extérieur) 	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 – avec matériel)

Semaine 3

JOUR 15 Tapis de marche ou tapis de course
Marche rapide **35 min** - inclinaison 4-5 %



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 16 Squats avec haltères **3×15**
Rowing haltères penché **3×15**
Développé épaules haltères **3×12**
Tirage dos avec bande élastique **3×15**
Gainage **3×30 sec**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 17 Tapis de marche ou tapis de course
Marche rapide **40 min** - inclinaison 5 %



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 18 Tapis de marche ou tapis de course
Marche rapide **30 min** - inclinaison 4 %
Pont fessier avec haltères **2×15**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 19 Tapis de marche ou tapis de course
Marche rapide **45 min** - inclinaison 5 %



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 20 Marche douce **30 min** (tapis ou extérieur)



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 – avec matériel)

Semaine 4

JOUR 22 Tapis de marche ou tapis de course
Marche rapide **40 min** - inclinaison 5-6 %



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 23 Squats avec haltères **3×18**
Rowing haltères penché **3×18**
Curl biceps avec haltères **3×14**
Extension triceps avec bande élastique **3×18**
Gainage **3×35 sec**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 24 Tapis de marche ou tapis de course
Marche rapide **45 min** - inclinaison 6 %



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 25 Tapis de marche ou tapis de course
Marche rapide **35 min** - inclinaison 5 %
Fentes arrière poids du corps **2×12** / jambe



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 26 Tapis de marche ou tapis de course
Marche rapide **50 min** - inclinaison 6 %



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 27 Marche douce **30-40 min** (tapis ou extérieur)



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.