

Te transformer avant 2027

6 semaines, 10 étapes, un programme complet et un tracker pour finir l'année en avance sur tout le monde.

POURQUOI MAINTENANT

Le 1er janvier est un piège.

On te dit « profite des fêtes, tu t'y remettras en janvier ». C'est pour ça que les salles sont pleines le 2 janvier et vides le 15 février. Tu repars de zéro avec 3 kilos de plus et une motivation qui ne tiendra pas. **Moi je fais l'inverse : je commence maintenant, quand personne ne le fait.**

Soyons honnêtes : en 6 semaines tu ne changes pas de corps. Mais tu peux perdre un peu de gras, reprendre de la force, mieux dormir et arriver en janvier avec une longueur d'avance. Ce plan n'est pas parfait, il est fait pour être tenu, même en décembre.

LES 10 ÉTAPES

01 Faire l'état des lieux
02 Caler tes séances
03 Régler ta nutrition
04 Semaines 1 à 3 : reprendre le rythme
05 Semaines 4 à 6 : pousser
06 Ajouter le cardio et les pas
07 Protéger ta récupération
08 Gérer les fêtes
09 Faire le point chaque dimanche
10 Comparer le 31 décembre

ÉTAPE 1 · L'ÉTAT DES LIEUX

La motivation ne sert à rien.

On te dit « trouve ta motivation ». Elle part au bout de 10 jours. **Ce qui reste, c'est la direction.**

> **Aujourd'hui, avant de toucher une barre :** photos de face, de profil et de dos. Le matin, toujours avec la même lumière.

POIDS	TOUR DE TAILLE	ÉNERGIE
kg	cm, au nombril	sur 10

CE QUE JE VEUX RESSENTIR LE 31 DÉCEMBRE AU SOIR (PAS UN CHIFFRE, UNE SENSATION)

CE QUI M'A FAIT LÂCHER LES DERNIÈRES FOIS

CE QUE JE FAIS CETTE FOIS POUR QUE ÇA N'ARRIVE PAS

ÉTAPES 2 ET 6 · TA SEMAINE

Arrête de t'entraîner tous les jours.

On te dit « plus tu en fais, plus tu progresses ». Faux. **Trois séances que tu tiens battent six séances que tu lâches.**

Jour	Au programme	Durée
Lundi	**Séance A** Haut du corps	45 à 60 min
Mardi	**Zone 2** Vélo, marche inclinée ou course lente. Tu dois pouvoir parler.	30 à 45 min
Mercredi	**Séance B** Bas du corps	45 à 60 min
Jeudi	**Repos** Marche	
Vendredi	**Séance C** Haut du corps	45 à 60 min
Samedi	**Sprints** 10 min d'échauffement, puis 6 à 8 sprints de 10 à 15 s. Récup 1 min 30 à 2 min.	25 min
Dimanche	**Repos + bilan** Le bilan de la semaine	10 min

TOUS LES JOURS

8 à 10 000 pas, même quand il fait froid.

SEMAINE CHARGÉE ?

Garde au minimum les séances A et B. Tu ne remets jamais tout à zéro.

ÉTAPES 4 ET 5 · LE PROGRAMME

Ton programme doit être ennuyeux.

Pas d'exercice miracle, pas de nouveauté chaque semaine. **Les mêmes mouvements, un peu plus lourds.** C'est tout le secret.

Séance A · haut

Développé couché	**3**
Rowing barre ou haltère	**3**
Développé militaire	**3**
Tractions ou tirage vertical	**3**
Élévations latérales	**3**
Curl + extension triceps	**2 + 2**

Séance B · bas

Squat ou presse	**3**
Soulevé de terre roumain	**3**
Fentes	**2 / jambe**
Leg curl	**3**
Mollets	**3**
Gainage	**3**

Séance C · haut

Développé incliné haltères	**3**
Tractions	**3**
Dips ou pompes	**3**
Rowing poulie	**3**
Élévations latérales	**3**
Face pull	**3**

Chiffre = nombre de séries. Repos : 2 à 3 min sur les gros mouvements, 1 min 30 sur le reste. Isolations et mollets : 12 à 15 reps.

SEMAINES 1 À 3

8 à 12 reps, 2 à 3 reps en réserve, zéro séance ratée.

SEMAINES 4 À 6

6 à 10 reps, dernière série proche de l'échec, +1 rep ou +2,5 kg par semaine.

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Comment lire ton programme.

3 x 8-10 · 3.0.1.0 · 2:30 · RIR 2

Partie	Ce que ça veut dire
3 × 8-10	3 séries, entre 8 et 10 répétitions.
3.0.1.0	Le tempo : 3 s de descente, 0 s en bas, 1 s de montée, 0 s en haut.
2:30	Le repos avant la série suivante.
RIR 2	Il te reste 2 reps dans le réservoir. RIR 0 = tu ne peux pas en faire une de plus.
3 · 2 · 2	Le RIR de la semaine 1, puis 2, puis 3. Tu forces un peu plus chaque semaine.

AVANT CHAQUE SÉANCE

5 min de cardio léger, puis 2 séries de montée sur le premier exercice : 50 % x 10, puis 75 % x 5.

LA CHARGE

Haut de la fourchette sur toutes les séries ? +2,5 kg (haut du corps) ou +5 kg (bas) la séance suivante.

LUNDI · 45 À 60 MIN

Séance A.
Haut du corps.

Semaines 1 à 3

REPRENDRE LE RYTHME

Exercice	Séries x reps	Tempo	Repos	RIR S1 · S2 · S3
Développé couché	**3 × 8-10**	3.0.1.0	2:30	3 · 2 · 2
Rowing barre ou haltère	**3 × 10-12**	2.0.1.1	2:00	3 · 2 · 2
Développé militaire	**3 × 8-10**	3.0.1.0	2:00	3 · 2 · 2
Tractions ou tirage vertical	**3 × 8-12**	2.0.1.1	2:00	3 · 2 · 2
Élévations latérales	**3 × 12-15**	2.0.1.0	1:30	2 · 2 · 1
Curl + extension triceps	**2 + 2 × 12-15**	2.0.1.0	1:30	2 · 2 · 1

Semaines 4 à 6

POUSSER

Exercice	Séries x reps	Tempo	Repos	RIR S4 · S5 · S6
Développé couché	**3 × 6-8**	2.0.1.0	3:00	2 · 1 · 1
Rowing barre ou haltère	**3 × 8-10**	2.0.1.1	2:30	2 · 1 · 1
Développé militaire	**3 × 6-8**	2.0.1.0	2:30	2 · 1 · 1
Tractions ou tirage vertical	**3 × 6-10**	2.0.1.1	2:30	2 · 1 · 1
Élévations latérales	**3 × 12-15**	2.0.1.0	1:30	1 · 1 · 0
Curl + extension triceps	**2 + 2 × 10-12**	2.0.1.0	1:30	1 · 1 · 0

Dès que tu fais le haut de la fourchette sur toutes les séries, tu montes la charge la séance suivante. RIR 0 = dernière série seulement.

MERCREDI · 45 À 60 MIN

Séance B.
Bas du corps.

Semaines 1 à 3

REPRENDRE LE RYTHME

Exercice	Séries x reps	Tempo	Repos	RIR S1 · S2 · S3
Squat ou presse	**3 × 8-10**	3.1.1.0	3:00	3 · 2 · 2
Soulevé de terre roumain	**3 × 8-10**	3.0.1.0	2:30	3 · 2 · 2
Fentes	**2 × 10 / jambe**	2.0.1.0	1:30	3 · 2 · 2
Leg curl	**3 × 10-12**	3.0.1.1	1:30	2 · 2 · 1
Mollets	**3 × 12-15**	2.1.1.1	1:30	2 · 2 · 1
Gainage (planche)	**3 × 30-45 s**	tenu	1:00	-

Semaines 4 à 6

POUSSER

Exercice	Séries x reps	Tempo	Repos	RIR S4 · S5 · S6
Squat ou presse	**3 × 6-8**	3.1.1.0	3:00	2 · 1 · 1
Soulevé de terre roumain	**3 × 6-8**	3.0.1.0	3:00	2 · 1 · 1
Fentes	**2 × 8 / jambe**	2.0.1.0	2:00	2 · 1 · 1
Leg curl	**3 × 8-10**	3.0.1.1	1:30	1 · 1 · 0
Mollets	**3 × 12-15**	2.1.1.1	1:30	1 · 1 · 0
Gainage (planche)	**3 × 45-60 s**	tenu	1:00	-

Dès que tu fais le haut de la fourchette sur toutes les séries, tu montes la charge la séance suivante. RIR 0 = dernière série seulement.

VENDREDI · 45 À 60 MIN

Séance C.
Haut du corps.

Semaines 1 à 3

REPRENDRE LE RYTHME

Exercice	Séries x reps	Tempo	Repos	RIR S1 · S2 · S3
Développé incliné haltères	**3 × 8-10**	3.0.1.0	2:30	3 · 2 · 2
Tractions (assistées si besoin)	**3 × 6-10**	2.0.1.1	2:30	3 · 2 · 2
Dips ou pompes	**3 × 8-12**	2.0.1.0	2:00	3 · 2 · 2
Rowing poulie	**3 × 10-12**	2.0.1.1	1:30	2 · 2 · 1
Élévations latérales	**3 × 12-15**	2.0.1.0	1:30	2 · 2 · 1
Face pull	**3 × 15**	2.0.1.1	1:30	2 · 2 · 1

Semaines 4 à 6

POUSSER

Exercice	Séries x reps	Tempo	Repos	RIR S4 · S5 · S6
Développé incliné haltères	**3 × 6-8**	2.0.1.0	3:00	2 · 1 · 1
Tractions (lestées si facile)	**3 × 5-8**	2.0.1.1	2:30	2 · 1 · 1
Dips ou pompes	**3 × 6-10**	2.0.1.0	2:30	2 · 1 · 1
Rowing poulie	**3 × 8-10**	2.0.1.1	1:30	1 · 1 · 0
Élévations latérales	**3 × 12-15**	2.0.1.0	1:30	1 · 1 · 0
Face pull	**3 × 15**	2.0.1.1	1:30	1 · 1 · 0

Dès que tu fais le haut de la fourchette sur toutes les séries, tu montes la charge la séance suivante. RIR 0 = dernière série seulement.

ÉTAPE 6 · LE CARDIO

Le cardio, semaine par semaine.

Sem.	Zone 2 · mardi	Sprints · samedi	Récup entre sprints
1	**30 min**	**6 × 10 s**	2:00
2	**35 min**	**6 × 12 s**	2:00
3	**40 min**	**7 × 12 s**	2:00
4	**40 min**	**7 × 15 s**	1:45
5	**45 min**	**8 × 15 s**	1:30
6	**45 min**	**8 × 15 s**	1:30

ZONE 2

Vélo, marche inclinée ou course lente. Tu respires par le nez et tu peux tenir une conversation. Si tu ne peux plus parler, ralentis.

SPRINTS

10 min d'échauffement progressif. Chaque sprint à 90 % de ta vitesse max, en côte, sur vélo ou au rameur. Récup en marchant.

Genou ou tendon qui tire ? Fais tes sprints sur vélo ou au rameur, jamais en forçant sur une douleur.

ÉTAPES 3 ET 8 · LA NUTRITION

Ne fais surtout pas de régime.

On te dit « serre-toi la ceinture avant Noël ». Résultat : tu craques au premier repas de famille. **Un petit déficit que tu tiens vaut mieux qu'un gros que tu lâches.**

1 · TA MAINTENANCE

Poids x 30 à 33

Estimation de départ. Ex. : 80 kg x 31 ≈ 2 500 kcal.

2 · TON OBJECTIF

Moins 300 à 500 kcal

Ex. : environ 2 000 à 2 200 kcal par jour.

3 · TES PROTÉINES

1,6 à 2,2 g / kg

Ex. : 130 à 175 g par jour, sur 3 à 4 repas.

Dans chaque assiette : une protéine, des légumes, des glucides, un peu de bon gras. Une liste de courses simple, répétée chaque semaine.

Les fêtes. Profite des gros repas sans culpabilité, le lendemain tu reprends normalement. Ce n'est pas le repas de Noël qui fait grossir, c'est la semaine entière qui devient Noël. Moins d'alcool aux soirées, sans forcément arrêter.

ÉTAPE 7 · LA RÉCUPÉRATION

Tes résultats ne se font pas à la salle.

La salle crée le signal. **Le sommeil, les pas et la lumière construisent le résultat.**

Chaque jour	L	M	M	J	V	S	D
7 à 9 h de sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Coucher à heure fixe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lumière du jour le matin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8 à 10 000 pas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protéines atteintes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écran 30 min avant de dormir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

LA RÈGLE

N'essaie pas tout d'un coup.

Semaines 1 et 2
Sommeil et pas.

Semaines 3 et 4
Ajoute la lumière du matin.

Semaines 5 et 6
Ajoute la coupure des écrans.

ÉTAPES 9 ET 10 · LE SUIVI

Ne crois pas ta balance.

Le chiffre du matin bouge avec l'eau, le sel et le sommeil. Il ne dit rien. **La moyenne de la semaine, elle, ne ment pas.** Pèse-toi chaque matin, ne retiens que la moyenne. Le dimanche, remplis une ligne et change une seule chose à la fois.

Sem.	Poids moyen	Taille	Séances sur 5	Sommeil sur 10	Énergie sur 10	Ce que j'ajuste
1						
2						
3						
4						
5						
6						

LE 31 DÉCEMBRE

Nouvelles photos, même lumière, même heure, même pose, à côté de celles du jour 1. Puis relis ce que tu avais écrit à l'étape 1.

Le poids ne bouge pas pendant 2 semaines alors que la taille baisse ? C'est bon signe, continue.

ET APRÈS

Tout le monde commence en janvier.

Toi, tu commences demain.

Et si tu veux un plan fait pour toi en 2027 (programme, nutrition et suivi personnalisés), les places de coaching THRIVE pour janvier ouvrent bientôt. **Je prends peu de monde.**

Réserve ton appel offert, ou envoie-moi **« 2027 »** en message privé et on en parle.

Réserver mon appel offert →

thrive90challenge.com/2027 · 1 minute, sans engagement

@LUCAS.WEILL