



Reprise douce de la rentrée

1. Introduction

Les vacances sont souvent synonymes de détente, d'excès alimentaires et de baisse d'activité physique. La rentrée est le moment idéal pour reprendre de bonnes habitudes.

⚠ Mais attention : vouloir aller trop vite (sport intensif, diète drastique) est la meilleure façon de se blesser, de se décourager ou de perdre sa motivation.

L'objectif de ce guide

Retrouver un équilibre, une énergie et une discipline en 4 semaines, avec une reprise progressive et réaliste.

2. Reset mental & motivation

Avant même de changer ton assiette ou ton entraînement, il faut remettre en place l'état d'esprit :

- Fixe-toi **un objectif simple à 30 jours** (exemple : perdre 1-2 kg, retrouver ton rythme sportif, mieux dormir).
- Mets en place un **rituel de rentrée** : planifie ton agenda (sport, repas, repos).
- Mets en priorité 3 piliers :
 1. Sommeil régulier
 2. Hydratation suffisante
 3. Moments de déconnexion (lecture, marche, respiration)
 - 4.

3. Nutrition de reprise

Phase 1 : Rééquilibrage (Semaine 1-2)

- Ne cherche pas à “rattraper” les excès → l’objectif est de remettre une structure.
- Reprends des **horaires de repas fixes**.
- Ajoute systématiquement des **protéines et légumes** à chaque repas.
- Réduis progressivement l’alcool, les produits ultra-transformés et les sucres rapides.

Phase 2 : Optimisation (Semaine 3-4)

- Ajuste les portions : augmente fibres (fruits/légumes/légumineuses), réduis légèrement les féculents le soir.
- Vise **2,5 L d’eau/jour minimum**.
- Pense à la micronutriments : magnésium, oméga 3, vitamine D si nécessaire.

Exemple repas d’une journée type

- Petit-déj : yaourt grec/oeufs + flocons d’avoine + fruit rouge
- Déjeuner : poulet/grillade + riz basmati + légumes vapeur
- Snack : poignée d’amandes + fruit
- Dîner : poisson/poulet + légumes + féculents
- Dessert (optionnel) : carré de chocolat noir 80%

4. Training de reprise

Principes

- Repartir léger
- Prioriser la technique et la mobilité
- Prévenir blessures et courbatures excessives

Semaine 1-2 : 3 séances full-body

- Squat ou presse
- Développé couché ou pompes
- Tractions ou tirage horizontal
- Soulevé de terre jambes tendues

- Abdos - gainage
(2-3 séries de 12 reps, charges modérées)
- Cardio doux : marche ou machine cardio 30 min 3-4x/semaine

Semaine 3-4 : 4 à 5 séances

Split type :

- Push (pectoraux/épaules/triceps)
- Pull (dos/biceps)
- Legs (jambes/fessiers)
 - 1 séance full body ou cardio HIIT léger

5. Routine bien-être & habitudes

- Sommeil : se coucher à heure fixe, coupe les écrans 30 min avant.
- Respiration/méditation : 5 min le matin ou soir → réduit le stress et améliore la concentration.
- Organisation : prépare tes repas et sacs de sport à l'avance pour limiter les excuses.

6. Bonus pratiques

- ✓ Boire 2,5 L d'eau/jour
- ✓ 7-8 h de sommeil régulier
- ✓ 3-4 entraînements/semaine
- ✓ Protéines, féculents, légumes à chaque repas
- ✓ 30 min de marche par jour
- ✓ Moment sans écran chaque jour

Planning d'entraînement sur 4 semaines

- Semaine 1-2 : 3 séances full body + 3 séances marche/cardio doux
- Semaine 3-4 : 4-5 séances musculation (split) + 2 séances cardio léger

7. Conclusion

La reprise ne doit pas être brutale. La régularité prime largement sur l'intensité.

👉 En 4 semaines, tu auras retrouvé ton rythme, plus d'énergie, et préparé ton corps pour un vrai plan d'entraînement ou de recomposition plus ambitieux.