

BIENVENUE

28  
JOURS



GUIDE  
COMPLET



MTONCORPS

# SOMMAIRE

|                       |      |
|-----------------------|------|
| REMERCIEMENTS         | P.3  |
| MESSAGE DE BIENVENUE  | P.4  |
| POURQUOI ? POUR QUI ? | P.5  |
| LE PROGRAMME          | P.6  |
| LE CALENDRIER         | P.7  |
| ASTUCES NUTRITION     | P.8  |
| AVANT/APRÈS           | P.11 |
| THE END WORD          | P.14 |

# MERCI!

Tout d'abord, je tenais à remercier ma mère qui relit chacune de mes phrases et qui m'enseigne tant de choses au quotidien. Passionnée d'alimentation depuis plus de 40 ans, elle partage avec moi son savoir-faire, non seulement sur l'alimentation, mais avant tout sur l'amour de soi et l'amour des autres.

# BOUGE TON CORPS

*Salut les MFitGirls.*

*Je suis ravie de pouvoir démarrer cette aventure avec vous. Suite à vos demandes et à vos envies, j'ai créé un programme adapté à tous les niveaux et pour tous ceux qui souhaitent perdre du poids et tonifier leurs corps sans contraintes.*

*C'est parti pour un mois de danse, de partage et de remise en forme.*

*Objectif: MTonCorps*

*Emmanuelle*  
*xoxo*



# POURQUOI ? POUR QUI ?



## **Pourquoi ?**

Il est fort possible que tu me connaisses en tant que danseuse/chorégraphe de l'émission de *Danse avec les Stars*. Ce que tu ignores peut-être, c'est que je suis passionnée de fitness et diplômée coach préparatrice physique en gymnastique et cheerleading ainsi qu'en danse/fitness depuis maintenant plus de 11 ans.



## **Quel est le but de ce programme ?**

Ce programme n'est pas un programme qui te dictera des critères de beauté à atteindre. C'est avant tout un programme qui vise à se sentir mieux dans son corps ! Apprendre à s'aimer tel que l'on est. Cela ne sert à rien de vouloir ressembler à quelqu'un d'autre car tu es unique, ainsi que l'est ta beauté. Une personne aura des cuisses plus épaisses, une autre plus fines. Nos morphologies et métabolismes diffèrent tellement d'une personne à l'autre, qu'il est absolument IMPOSSIBLE de se comparer à une autre personne. Ce programme est fait pour toi, et il évoluera à ton rythme afin que tu te sentes bien telle que tu es.



## **Ce programme est-il pour moi ?**

Si tu es en bonne santé et que tu aimes danser, mais que tu souhaites également redessiner ta silhouette, pour te sentir mieux dans ton corps, ce programme est fait pour toi !

### **! IMPORTANT !**

Pour suivre ce programme tu ne dois pas avoir de contre-indication médicale, quelle que soit la forme et le degré, ou avoir l'aval de ton médecin pour pratique sportive.

Si tu es enceinte, félicitations! Malheureusement ce programme n'est pas adapté aux femmes enceintes ou ayant accouché et n'ayant pas encore l'accord du médecin pour reprendre le sport (rééducation du périnée obligatoire). Tu ne dois avoir aucune douleur chronique ou musculaire.

# LE PROGRAMME

- ♥ Chaque semaine aura un thème différent et nous allons démarrer par la semaine Latino. Vous allez pouvoir suivre les lives sur Youtube, qui seront ensuite publiés sur ma chaîne.
- ♥ La durée des séances sera variable et durera entre 15-30 minutes en fonction de l'intensité. L'idée est véritablement de faire des séances courtes mais efficaces!
- ♥ Le programme est constitué de sessions de HIIT, de Tabata, de renforcement musculaire et de stretching. Toutes ces séances auront des mouvements adaptés de danse, qui rendent les exos plus sympas.
- ♥ Le HIIT vient de l'anglais, High Intensity Interval Training, ce qui se traduit par cardio fractionné à haute intensité. Ces séances là sont des séances courtes mais comme je le disais au dessus, très efficaces.
- ♥ Pas besoin de matériel, toutes les séances se font au poids du corps.
- ♥ Les résultats : l'idée est de perdre du gras tout en conservant notre masse musculaire. C'est ainsi que ta silhouette deviendra plus définie.  
Attention, je ne vais pas te vendre du rêve. On le sait tous, il ne suffit pas de quelques semaines pour transformer totalement ton corps mais c'est l'occasion de changer tes habitudes et d'en prendre des meilleures.



28 JOURS POUR BOUGER, CHANGER ET AIMER TON CORPS

## CALENDRIER - BOUGE TON CORPS

ON BOUGE  
TOUT

Latin HIIT  
 J'ai bu 2L.

1

LES  
TABLETTES

Carnaval abs  
 J'ai bu 2L.

2

ON BOUGE  
TOUT

Latin Tabata  
 J'ai bu 2L.

3

LE BAS

Brazil Booty  
 J'ai bu 2L.

4

ON BOUGE  
TOUT

Reggaeton  
HIIT  
 J'ai bu 2L.

5

LES  
TABLETTES

Latin Abs  
 J'ai bu 2L.

6

ON  
S'ÉTIRE

Latina  
Romantica  
 J'ai bu 2L.

7

SEM AINE 1  
LATIN

Street HIIT  
 J'ai bu 2L.

8

SEM AINE 2  
STREET

Step Up Abs  
 J'ai bu 2L.

9

Street Tabata  
 J'ai bu 2L.

10

Let's Twerk  
 J'ai bu 2L.

11

Street HIIT  
 J'ai bu 2L.

12

Hip Hop Abs  
 J'ai bu 2L.

13

Cheer Stretch  
 J'ai bu 2L.

14

SEM AINE 3  
AU SOLEIL

Afrobeats  
Cardio  
 J'ai bu 2L.

15

Afrobeats  
Abs  
 J'ai bu 2L.

16

Décalé Gwada  
 J'ai bu 2L.

17

Afrobeats  
Booty  
 J'ai bu 2L.

18

Dance Hall  
 J'ai bu 2L.

19

Les tablettes  
des Caraïbes  
 J'ai bu 2L.

20

Zouk Love  
 J'ai bu 2L.

21

SEM AINE 4  
LET'S DANCE

Dance HIIT  
 J'ai bu 2L.

22

Cheer Abs  
 J'ai bu 2L.

23

Dance Tabata  
 J'ai bu 2L.

24

Dancer Booty  
 J'ai bu 2L.

25

Dance HIIT  
 J'ai bu 2L.

26

Ballet Abs  
 J'ai bu 2L.

27

Yoga Flow  
 J'ai bu 2L.

28

*Wake Up and Dance!*

*Emmanuelle*  
koro





# NUTRITION

## QUELQUES PETITS CONSEILS

### 1) STOP AUX RÉGIMES

#### **VRAIMENT !**

Il faut savoir que je suis anti-régime ! Pour tous ceux qui me connaissent déjà, je suis une véritable gourmande et la frustration liée à la nourriture, je connais. Je suis passée par beaucoup de régimes différents (Semaine jus détox, Atkins, la banana diet,...). Et ma conclusion, de toutes ces années d'expériences et d'entraînements, est qu'il n'y a pas de meilleur régime qu'une habitude alimentaire saine. Tout le monde dit cela, mais c'est tellement vrai. Mangez varié et équilibré, et vous allez vous faire plaisir sans frustration ! Retrouvez mon guide nutrition ci-après.

### 2) BUVEZ

#### **ET GLOU ET GLOU ET GLOU ET ...**

S'il y a bien une chose dont vous pouvez abuser, c'est bien ça: de l'eau ! Sous toutes ses formes pour varier les plaisirs. Avec des petites bulles, avec des rondelles de citron, des feuilles de menthe ou encore des infusions. Il y a tellement de variantes et options que je n'aurais pas la place de tout noter. Mais une chose est certaine, si vous souhaitez perdre du poids, la seule façon sera d'accompagner votre sport quotidien et votre alimentation de 2L. d'eau par jour.

### 3) NOURRITURE 80%/SPORT 20%

**C'EST BIEN ÇA : TOUT EST DANS LE TITRE !**



# LES PORTIONS

Beaucoup de personnes ont l'impression de bien manger, mais les kilos ne veulent pas partir et le corps ne change pas. Et bien figurez-vous que cela est souvent le cas, car les portions que vous mettez dans vos assiettes sont trop grandes.

En général, nous sommes obsédées par les chiffres dans notre société. Combien pesons nous, combien de calories pouvons nous manger, etc. Mais il faut véritablement arrêter cette obsession. Encore une fois, je ne suis pas nutritionniste et je ne fais que partager mon fonctionnement. Ce qui me convient le mieux, est *l'assiette équilibrée de Harvard*. Et elle ressemble à cela :

## 1/2 LÉGUMES

Plus la variété de légumes sera grande dans votre assiette, plus votre corps vous remerciera. La moitié de votre assiette doit être composée de légumes et vous pouvez également y ajouter quelques fruits. Mais attention, les fruits restent du sucre, donc il ne faut pas en abuser non plus.



## 1/4 LÉGUMINEUSES SUCRES LENTS

Oui, on pense directement aux pâtes complètes mais il existe également : le quinoa, le topinambour, la patate douce, la carotte cuite, la pomme de terre, le céleri rave, et tellement d'autres options. (Essayez de consommer des graines complètes.)

## 1/4 PROTÉINES

À chacun sa source de protéines ! Il faut savoir qu'il n'y a pas uniquement la viande et le poisson. D'autres sources telles que les amandes, les lentilles, les oeufs ou le quinoa son également de grandes sources de protéines.

NB : Les lentilles contiennent plus de protéines que le saumon !

## UTILISE DE BONNES GRAISSES

Favorise l'huile d'olive ou de coco pour la cuisson. Pour les salades je recommande les huiles de colza, noix, lin et chanvre, qui sont riches en oméga 3. N'hésite pas à mélanger les huiles pour varier les plaisirs. Évite le beurre !

# LET'S GO

## CONSOMME LOCAL ET DE SAISON

Je sais bien que ce n'est pas toujours évident, mais consommer local cela veut dire : consommer des produits de saison, qui auront donc plus de vitamines. Cela aide également la planète, car on évite les importations. Je sais bien qu'on utilise tous des produits importés mais on peut essayer de se fixer des règles et sélectionner certains jours de la semaine où l'on mange : de saison et de producteurs locaux.

## PRENDS TON TEMPS

Mâche bien tes aliments et mange uniquement lorsque tu as faim ! Cela te permettra de mieux connaître ton corps et savoir quand tu es véritablement rassasiée. Au final, la réponse est en toi. Essaie de prendre cette habitude : dès que tu sens que tu n'as plus faim, tu t'arrêtes tout simplement de manger.

## MANGE DU VERT

Mange du vert ! Le vert, c'est de la chlorophylle, et la chlorophylle, c'est le poumon de la terre. La chlorophylle, c'est la photosynthèse du soleil, en d'autres termes plus simples, on retrouve l'énergie du soleil. C'est ce qui va permettre à ton corps de mieux fonctionner.

## STOP AUX PRODUITS INDUSTRIELS ET RAFFINÉS

Bye bye sucre blanc, cookies et farine blanche. Fais tes propres recettes maison. Cela sera bien plus gratifiant et bien plus sain.

## APPRÉCIE TON ASSIETTE

Toutes ces choses saines que tu mets dans ton assiette, vont faire du bien, non seulement à ton corps, mais également à ton âme, car tu prends enfin soin de toi !

## O CULPABILITÉ !

Surtout, ne tombe pas dans la culpabilité ! Si tu as envie d'un burger, d'une gaufre au nutella, vas-y ! Oui, tu peux, mais une fois de temps en temps. Et si tu contrôles ta portion (tu peux faire moit/moit avec quelqu'un, cela réduira les mauvais apports et te permettra de satisfaire une envie tout à fait naturelle). Il faut arrêter de diaboliser certains produits mais plutôt apprendre à limiter leur quantité dans notre vie quotidienne. Et petit à petit, tu en auras de moins en moins envie.

# LA MOTIVATION EST CLÉ

Certaines vont vouloir perdre du poids, d'autres sculpter leurs corps, mais ce que vous avez toutes en commun, c'est que vous voulez du changement. Mais attention, le changement n'arrive pas en un jour. C'est un voyage qui prend son temps. Ne le rallonge pas en baissant les bras. Bien que cela puisse prendre du temps, je t'assure que l'investissement en vaut le coup.



Même un petit changement, est un changement ! Il est important de ne jamais l'oublier et de pouvoir reconnaître notre évolution. J'étais obsédée par la balance auparavant et j'ai appris à lâcher prise. Maintenant je regarde uniquement l'évolution dans le miroir. Les prochaines pages te permettront justement de prendre en compte tes progrès et ton évolution. Prends tes mesures et des photos avant/après. Tu verras, le changement est là !



**Change de perspective !** Visualise la personne qui est en toi et que tu vas devenir. Toute la force est en toi. Porte principalement attention à tes réussites.

**Fixe toi des objectifs !** Par exemple, un nombre consécutif de jours où tu t'entraînes, un vêtement dans lequel tu souhaites rentrer à nouveau, etc. Mais fixe toi des objectifs qui soient atteignables.

**Choisis ton horaire !** Tu préfères t'entraîner le matin, dans l'après-midi ou le soir ? Peu importe, tant que tu es constante. Donc choisis ta plage horaire et fais en sorte de t'y tenir quotidiennement. Cela t'aidera dans la programmation de tes journées.

**Tu n'es pas seule !** Si tu as besoin de soutien, toute la communauté est là pour te soutenir !

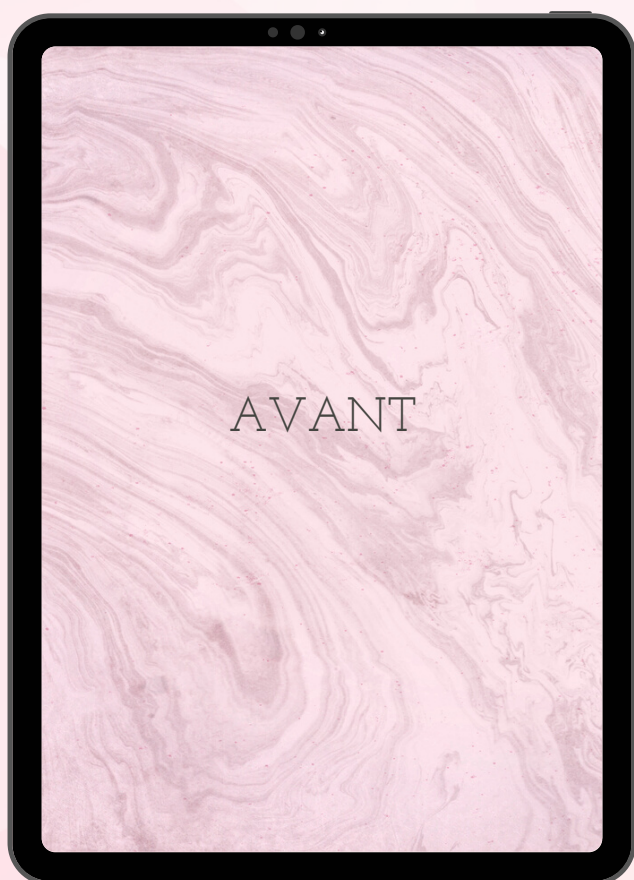
# 5,6,7,8

## ON PREND SES MESURES

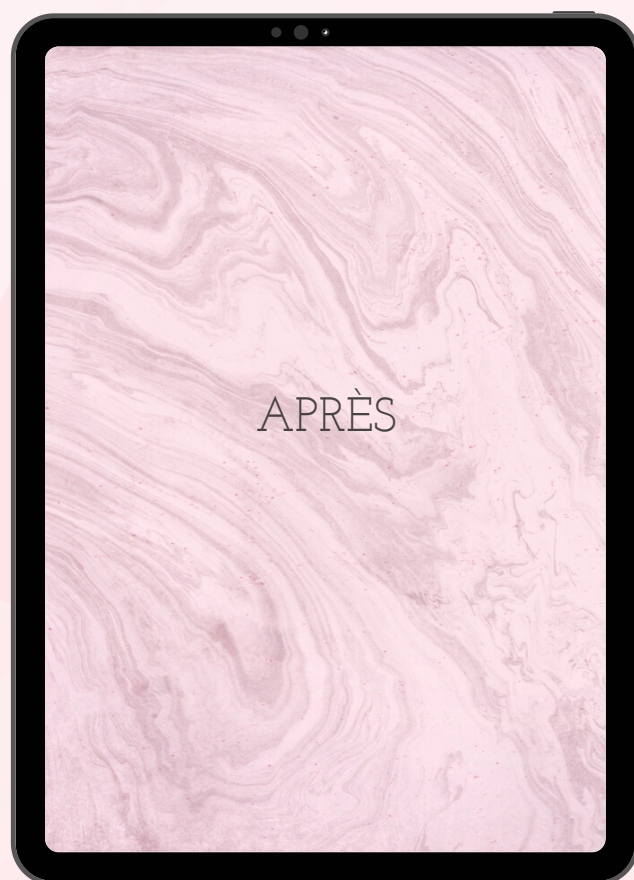


# ON PREND SES PHOTOS

## AVANT



## APRÈS



Prends ta photo 'avant' au début de ce programme. Tu n'es pas obligée de la regarder mais range la dans un dossier de ton téléphone.

Prends tes photos 'après' dans les mêmes circonstances (même pièce, même vêtements, même jour, même heure, même angle)

# LET'S GO!

Je t'ai donné quelques  
unes de mes astuces,  
mais maintenant tu es la  
seule personne à pouvoir  
mettre en place ces  
changements.

J'espère que ce  
programme t'aura  
inspiré et t'aura donné  
envie de te bouger avec  
moi !

Je te donne rendez-vous  
tous les jours sur ma  
chaîne Youtube ou sur  
mon compte Instagram

Le plus important  
dans tout cela est  
d'apprendre à s'aimer  
tel que nous sommes  
et d'évoluer à notre  
propre rythme !

#MTonCorps

## AVERTISSEMENT

Le contenu de ce programme est écrit par Emmanuelle Berne dans le but d'aider les femmes à se sentir mieux dans leurs corps et à rester en forme.

Les informations citées dans ce programme ne remplacent aucunement des avis médicaux et des avis de professionnels. Avant d'entamer tout programme d'exercices, les personnes ayant des conditions médicales particulières doivent impérativement demander l'avis de leur médecin traitant. Ce programme a été conçu dans l'optique de s'adresser à un grand nombre de personnes. L'objectif est d'encourager les femmes à suivre une activité quotidienne afin de promouvoir une vie active saine. Ce programme a été créé suite à de nombreuses années d'expériences professionnelles dans les secteurs de la danse et de la préparation physique d'athlètes. Ce programme n'est qu'un guide et ne remplace aucunement les avis d'un professionnel de la santé. Ce programme, au complet, ne doit pas être partagé, reproduit, gardé, vendu ou transféré sans une permission officielle.