

# FÊTES DE FIN D'ANNÉE NUTRITION

Comment gérer les fêtes de fin d'année ?



## DANS CE DOSSIER :

---

**Assiette équilibrée,  
apéro, repas, dessert,  
hydratation**

---

**Le lendemain des fêtes.**

---

**Gérer entre les fêtes**

---

**Recettes pour les fêtes  
(Hélène)**

Dans ce petit guide vous retrouverez des conseils nutritionnels, des recettes, des exercices et conseils sportifs afin de profiter sainement de cette période souvent chargée.

Les fêtes de fin d'année sont avant tout un moment de partage et de plaisir.

Chez certaines personnes qui suivent un rééquilibrage alimentaire ou qui bataillent avec leur poids toute l'année, elles sont parfois source de stress, de culpabilité et/ou d'effet yo-yo.

L'objectif de cette brochure est de vous donner quelques petits trucs et astuces pour mieux gérer cette période, sans culpabilité et avec beaucoup de plaisir !

Nous restons à votre disposition pour de plus amples informations ou pour une prise en charge plus personnalisée.

Plusieurs recettes et articles de conseils sont également disponibles sur notre site internet, onglet blog : <https://nutripauquetcenters.be/blog-2/>

Passez de joyeuses fêtes et prenez soin de vous !

**L'équipe Nutripauquet**  
**Damien PAUQUET : Diététicien-Nutritionniste du sport**  
**Hélène ROMPEN : Diététicienne-Nutritionniste**  
**Morgane BASTOGNE : Coach Sportive**  
**Laure SOMJA : Coordinatrice - secrétariat**

# L'ASSIETTE EQUILIBRÉE

1/2 légumes  
1/4 féculents  
1/4 protéines

Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance

Consommez des  
aliments protéinés

Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix

Choisissez  
des aliments à  
grains entiers



Essayez que vos apports tout au long d'un repas festif se rapprochent de cette proportion, même si vous mangez un peu plus et/ou plus gras que d'habitude.

Si c'est vous qui recevez, il est plus aisé de respecter cette règle car vous avez la possibilité de choisir un menu équilibré bien que festif. C'est chez vous que ça se passe : rien ne vous empêche de faire l'impasse sur certaines préparations ou de vous servir moins que vos convives.

Chez des amis ou au restaurant il est plus difficile de gérer ses apports.

***"N'y allez pas le ventre vide en vous étant privé le reste de la journée, cela augmenterait vos craquages sur les apéros (qui sont souvent gras et peu qualitatifs !) et diminuerait votre faim pour la suite du menu. Vous risqueriez tout de même de manger la suite des mets par politesse et non par faim, ce qui favoriserait la prise de masse grasse.***

***Essayez de vous servir vous-même ou demandez des petites portions dans les assiettes."***

# LE REPAS

## *L'apéro*

Privilégiez les potages, les petits légumes, les olives, les crustacés, une petite poignée de cacahuètes ou fruits secs, l'houmous, les crackers ou grissinis complets, la charcuterie maigre, les blinis au saumon, les wraps garnis, max 50gr de foie gras,... A la maison faites des champignons farcis au fromage aux fines herbes ou autres petits fours maison.

## *Le repas principal*

Privilégiez les viandes maigres (la plupart des morceaux de gibier le sont, la dinde sans peau également), les poissons, les plateaux de fruits de mer, les légumes sous toutes leurs formes, les légumineuses, les sauces à base de légumes/fruits ou yaourt plutôt que celles au beurre ou au jus de viandes grasses,... Limitez les féculents et préférez-les complets. Si du pain est proposé à table, ne vous en servez pas juste par gourmandise. Végétalisez les assiettes au maximum.

## *Le dessert*

Privilégiez les desserts légers, faits maison, à base de fruits, de sorbets, de blancs d'œufs en neige ou de laitages de préférence. Sinon, servez-vous une toute petite part.



# ASTUCES / CONSEILS

Faites preuve de créativité, jouez avec les épices, les herbes aromatiques, l'acidité (vinaigre, jus de citron ou autres agrumes, cornichons, câpres,...), l'amertume (endives, pamplemousse, zestes, tonic,...) et le piquant (moutarde, piment, raifort,...) pour donner du peps à vos créations, sans (trop) augmenter les apports caloriques.

Ne vous privez pas de ce qui vous donne envie même si vous savez que ce n'est pas dans vos recommandations alimentaires habituelles : c'est la fête, dégustez en profitant à 300%, sans culpabiliser !

Essayez simplement de vous arrêter à une quantité raisonnable, quand vous n'avez plus faim.

*Il est important de se rappeler que la notion de PLAISIR n'est pas directement corrélée à la QUANTITE. Servez-vous de toutes petites assiettes (surtout quand de nombreux services sont prévus, quitte à vous resservir après si nécessaire).*

Prenez le temps de déguster, posez vos couverts entre les bouchées pour laisser le temps à la satiété d'arriver.



**Saviez-vous que 15 à 20 minutes sont nécessaires pour que l'information de la satiété provoquée par la mastication arrive au cerveau ?**

**L'idéal est donc de manger pendant un laps de temps plus long afin de ne pas manger plus que nécessaire et savoir s'arrêter à temps.**

**Ainsi, vous n'aurez pas la sensation désagréable et culpabilisante d'avoir trop mangé après le repas terminé.**

# L'HYDRATATION

*"Saviez-vous qu'un adulte moyen a besoin de 2,5l d'eau par jour ? Notre corps élimine chaque jour en moyenne 2 à 3 litres d'eau (selles, urines, perspiration, transpiration). Il faut donc apporter minimum 2 à 3 litres d'eau par jour, dont 1 litre par l'alimentation en moyenne (si vous mangez suffisamment d'aliments riches en eau comme les fruits et les légumes, les yaourts, ...), et 1 à 2 litres en buvant de l'eau."*



Il est donc nécessaire de boire minimum 1,5 litres d'eau par jour afin d'assurer un bon équilibre hydrique.

Ceci est d'autant plus important en période de fêtes car les excès (gras, sel, alcool,...) provoquent davantage de déchets métaboliques qui doivent être éliminés par les urines (perte d'eau plus importante).

**Petit défi : buvez 2 verres d'eau entre chaque verre d'alcool !**

L'eau est la seule boisson indispensable. Pour changer et vous aider à atteindre cet objectif, vous pouvez aromatiser votre eau maison avec des fruits, des herbes et des épices. Il existe également des eaux aromatisées sans sucre et sans édulcorants dans le commerce, ou des infusions sans théine (chaudes ou froides).

Les cafés et thés sont diurétiques, ce qui veut dire qu'en excès, ils ont tendance à déshydrater. Ils peuvent être consommés à raison de maximum ½l par jour maximum selon les recommandations belges de la santé, en buvant 1,5l d'eau en parallèle.

# LE LENDEMAIN DES FÊTES

Apprenez à faire la différence entre envie et besoin/faim.

Généralement un « lendemain de veille » votre corps sait qu'il a fait des excès et n'est pas attiré par les aliments fort caloriques, on a généralement moins faim. Ecoutez-le, ne vous forcez pas à manger autant que d'habitude mais mangez néanmoins un petit peu de tout, sans tenter de vous affamer pour compenser.



**Privilégiez les protéines maigres (volaille sans peau ni gras apparent, veau, crustacés, poisson, tofu, protéines de soja réhydratées,...) et les légumes tout au long de la journée. Les bouillons sont également un excellent moyen de manger léger tout en s'hydratant (et éliminant la « gueule de bois » éventuelle ). 😊**

Mangez 2 portions de fruits. Le soir, l'idéal est de souper léger et de se passer de féculents.



# ENTRE LES FÊTES

*Les jours entre les fêtes, il est recommandé de manger aussi varié et équilibré que possible, en privilégiant une alimentation à index glycémique bas et en respectant les principes de la chrono-nutrition.*

A savoir :

**Un petit déjeuner** protido-lipidique, de préférence contenant des protéines animales pour booster l'apport en tyrosine, le précurseur de la dopamine pour booster l'éveil, la concentration et la motivation. Il peut s'agir d'une tartine de pain complet avec œufs et avocat ou autres garnitures riches en protéines et bon lipides, un pudding de chia, un bowl cake, des pancakes aux flocons d'avoine avec du skyr ou yaourt végétal,...

**Un repas de midi complet et dense**, contenant tous les groupes alimentaires (voir assiette équilibrée) ainsi qu'un petit peu de bonnes graisses (huile d'olive ou huiles riches en oméga 3, oléagineux ou graines, poisson gras, avocat,...).

**Un goûter entre 16 et 18H** si vous avez faim, contenant si possible du magnésium et du tryptophane, précurseur de la sérotonine, hormone du bonheur et de l'apaisement de fin de journée. La sérotonine est elle-même le précurseur de la mélatonine, l'hormone de régulation du sommeil. Cela peut être une banane + un skyr ou un fruit + une poignée de fruits secs + éventuellement un carré de chocolat noir >70% par exemple.

**Un souper léger**, de préférence avec des protéines animales qui sont plus digestes et apportent moins de tyrosine (entre en compétition avec le tryptophane au niveau des récepteurs). Il peut être sans féculents si il y en a bien eu aux autres repas et que vous ne vous affamez pas.



RÉFÉREZ-VOUS AUX RECOMMANDATIONS DE VOTRE DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE SELON VOS OBJECTIFS SPÉCIFIQUES (POIDS, SANTÉ, PATHOLOGIES/INTOLÉRANCES,...).

# RECETTE POUR LES FÊTES - APÉRO

## Couronne de petits pains, Mont d'Or truffé

### Ingrédients pour la pâte à pain gris légèrement briochée :

- 300gr de farine blanche boulangère (T45 à T55)
- 300gr de farine complète (T150)
- 3 œufs
- 30gr de levure boulangère fraîche
- 100gr d'huile d'olive
- 10gr de sel
- 60gr de miel
- 150ml de lait + un petit peu pour la dorure
- 1càc de sucre



### Ingrédients pour tremper les petits pains :

- Un fromage à cuire au four, type Mont d'Or
- 1càs de tartufata (pâte de truffe noire)

Pour décorer (facultatif) : canneberges, lamelles de champignon, fruits secs,... Laissez libre court à votre imagination !

### Préparation :

1. Faites tiédir le lait au micro-ondes. Il doit plus ou moins être à température corporelle. Ajoutez-y 1càc de sucre et la levure.
2. Battez les 3 œufs dans une tasse.
3. Dans un saladier ajoutez les farines, le sel, l'huile, le miel. Ajoutez l'équivalent d'environ 2,5 œufs (le reste servira pour la dorure) et le mélange lait-levure. Pétrissez le tout à la main ou avec un robot à crochet. Couvrez avec du film alimentaire et laissez lever la pâte minimum 30 minutes. L'idéal est de mettre la pâte près d'un radiateur ou d'un feu et à l'abri des courants d'air pour qu'elle double de volume.
4. Sortez votre fromage du frigo. Déposez-le au centre d'un papier sulfurisé sur une plaque du four. Incisez-le en croix pour qu'il fonde mieux, poivrez.
5. Divisez la pâte en 25-30 petits pâtons. Transformez ces pâtons en petites boules en ramenant les bords sous la boule que vous êtes en train de former. Mettre une dizaine de boules autour du fromage (ne pas trop les serrer, elles vont continuer à gonfler et il faut qu'il reste de la place pour le fromage). Faites un deuxième cercle plus large autour du premier avec les boules de pâte restantes. Remettez le fromage au frigo. Laissez lever encore une heure minimum dans un environnement tiède.
6. Préchauffez le four à 180°C (convection naturelle). Déposez un petit récipient d'eau dans le fond du four.
7. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la couronne avec l'œuf dilué dans un peu de lait. Ajoutez le fromage au milieu. Enfournes la couronne pour 20-25min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
8. Parsemez des toppings de votre choix, mélangez le fromage avec la tartufata et servez.

Cela fait toujours de l'effet pour un apéritif festif !

# RECETTE POUR LES FÊTES - PLAT

## *Risotto de riz noir, poireaux et Saint Jacques snackées*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200gr de riz noir
- 4 blancs de poireaux
- 12 à 20 Saint Jacques selon leur taille (comptez minimum 3 par personne)
- Un yaourt végétal (soja, amande) non sucré !
- 120gr de parmesan râpé
- 4càs d'huile d'olive
- 500ml de bouillon de poisson
- 15cl de vin blanc sec ou un verre à shot de gin/cognac
- Sel, poivre

### Préparation :

1. Précuire le riz dans le double volume d'eau, la moitié du temps indiqué sur l'emballage (en général 20 minutes). Égouttez s'il y a un excédent d'eau et réservez.
2. Pendant ce temps, lavez et émincez les poireaux en demi-rondelles de 1cm de large. Dans un fait-tout, faites-les revenir dans 2càs d'huile d'olive 5 à 10 minutes. Ils doivent colorer légèrement. Déglacez avec l'alcool.
3. Dans un poêlon, réchauffez le bouillon de poisson.
4. Ajoutez le riz précuit aux poireaux, avec une louche de bouillon. Remuez régulièrement et ajoutez du bouillon chaque fois que le liquide a été absorbé. Répétez l'opération jusqu'à cuisson complète du riz (20 min environ). Si vous n'avez pas assez de bouillon, diluez-le avec de l'eau.
5. Quand le riz est presque cuit, chauffez une poêle sur feu vif avec 2càs d'huile d'olive. Snakez les St Jacques 1 à 2 minutes sur chaque face. Elles doivent colorer mais la chair du milieu doit rester translucide. Réservez.
6. Liez le risotto avec le yaourt végétal et la moitié du parmesan. Rectifiez l'assaisonnement.
7. Servez le risotto surmonté des Saint-Jacques, d'un peu de parmesan râpé et d'un tour de moulin à poivre. Parsemez les St-Jacques d'une pincée de fleur de sel.

Dégustez.



# RECETTE POUR LES FÊTES - DESSERT

## *Carpaccio d'ananas aux épices, mousse de fromage blanc, citron vert, éclats de pistaches.*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ ananas
- 2 poignées de pistaches
- 1càs d'huile d'olive
- 4 mandarines
- 1càs de miel
- 2 étoiles de badiane
- 2 bâtons de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 1 verre à shot de rhum



### Pour la mousse d'accompagnement :

- 150gr de fromage blanc 0% ou skyr
- 50ml de crème 35% ou végétale qui se monte
- 2 blancs d'œufs
- 2 citrons verts bio (pour leur zeste)
- 20gr de sirop d'agave

*Tous les éléments de ce dessert peuvent être préparés à l'avance et assemblés au moment de servir.*

### Préparation :

1. Dans une poêle, faites griller les pistaches dans 1càs d'huile d'olive. Une fois fait, concassez-les grossièrement. Réservez.
2. Pour la sauce aux épices : pressez les mandarines, ajoutez-y le miel, le rhum, les épices, la gousse de vanille fendue en 2. Faites chauffer jusqu'à ébullition et évaporation partielle. Le mélange doit devenir légèrement sirupeux. Laissez refroidir et réservez.
3. Pour la mousse d'accompagnement : râpez les zestes des 2 citrons, Mélangez-les au fromage blanc. Ajouter le sirop d'agave. Montez la crème en chantilly. Montez les blancs en neige. Incorporez ces 2 mousses délicatement à votre préparation, sans les casser et en gardant un maximum d'air à l'intérieur. Couvrez de papier sulfurisé et réservez au frigo.
4. Tranchez l'ananas en fines rondelles. Au moment de servir, disposez-les harmonieusement dans des assiettes, parsemez de votre sirop (chaud ou froid), d'un petit monticule de mousse, et d'éclats de pistache.
5. La préparation peut également se décliner en « tartare » d'ananas présenté en verrines, avec la mousse et le sirop par-dessus.

Un dessert avec des fruits de saison, frais, léger et parfait pour aider à digérer après un repas festif.

# LES FÊTES ACTIVES SPORT

Les festivités commencent et l'envie de se faire plaisir est inévitable. Mais comment savourer pleinement votre marathon festif sans culpabiliser?



## DANS CE DOSSIER :

Du sport tout confort

Conseils + séances de  
renforcement.

Gainage

Les festivités commencent et l'envie de se faire plaisir est inévitable.

Mais comment savourer pleinement votre marathon festif sans culpabiliser?

En restant actif! En effet, peu importe l'approche que vous avez avec l'activité physique. Le plus important est de bouger quotidiennement.

Non seulement vous allez brûler des calories mais vous allez booster votre immunité. En cette période plus glacial, c'est très important.

Le mois de décembre vous permet de vous recentrer sur vos objectifs, vos envies, et de trouver votre prochaine résolution. Et pourquoi ne pas commencer dès maintenant?

Pour pouvoir acquérir vos objectifs, il faudra tout d'abord être bien dans votre corps. Bien dans sa tête, bien dans ses baskets !

**L'équipe Nutripauquet**

**Damien PAUQUET : Diététicien-Nutritionniste du sport**

**Hélène ROMPEN : Diététicienne-Nutritionniste**

**Morgane BASTOGNE : Coach Sportive**

**Laure SOMJA : Coordinatrice / secrétariat**

# DU SPORT TOUT CONFORT

Une des meilleures façons de continuer à faire du sport pendant les fêtes, c'est de miser sur des séances de sport à la maison. En effet, faire du sport dans notre salon nous permet de gagner du temps, de profiter du confort de notre intérieur, de garder un œil sur les enfants ou encore de trouver plus facilement la motivation ! Et, contrairement à ce qu'on pourrait croire, le sport à la maison est tout aussi efficace qu'une séance dans une salle, il suffit de bien choisir ses exercices !



***Le matin est certainement le meilleur moment pour vous entraîner pendant cette période particulièrement chargée et énergivore. Car, c'est à ce moment que vous aurez le moins de chance de voir des éléments extérieurs perturber votre organisation.***

Apportez-y de la rigueur mais faites-vous plaisir avant tout. Il est préférable que vous fassiez une séance de 30 minutes plutôt que rien du tout.

Si vous passez un moment en famille, ça peut être l'occasion d'encourager vos proches à faire un peu d'exercice avec vous.

Le sport vous apporte une sensation de **bien-être, une sensation d'apaisement, il améliore votre santé émotionnelle et il permet de soigner la dépression.**

Les bienfaits ne s'arrêtent pas là, il diminue le risque de cancer, maladie cardiaque et diabète.

La résistance aux infections sera améliorée et le sport préviendra et soulagera les douleurs chroniques, articulaires.

Après tous ces bienfaits, c'est le moment de prendre le départ !

# QUEL SPORT ?

Quand je parle du sport, je parle d'un moment à vous, un moment pour déconnecter, laisser tomber la pression et prendre le temps.

Les activités sont nombreuses : marche, marche Nordique, course à pied, vélo, VTT, natation, renforcement musculaire, pilates, yoga, ...

Laissez vous emporter par cette sensation de bien-être. Suite à votre séance, vous serez en pleine forme et de bonne humeur pour poursuivre votre quotidien.

***Le timing: Ne vous obligez pas à effectuer votre séance une heure. Sachez que 30 minutes quotidiennement seront bénéfiques pour vous garantir un bien-être de longue durée.***



Pendant cette période festive, n'hésitez pas à enfiler vos vêtements chauds et explorer notre magnifique nature.

Lors de votre activité, pensez à respirer profondément et calmement.



***Une des meilleures façons de continuer à faire du sport pendant les fêtes, c'est de miser sur des séances de sport à la maison.***

En effet, faire du sport dans notre salon nous permet de gagner du temps, de profiter du confort de notre intérieur, de garder un œil sur les enfants ou encore de trouver plus facilement la motivation ! Et, contrairement à ce que l'on pourrait croire, le sport à la maison est tout aussi efficace qu'une séance dans une salle, il suffit de bien choisir ses exercices !

# SÉANCE 1: FULL BODY

*Je vous propose également trois séances de renforcement et un apprentissage au gainage que vous pouvez effectuer chez vous ! READY !?*

**Matériel:** Un tapis, deux haltères

Timing: 40 sec d'effort / 20 sec récup.

4 Tours et 2 min de récup entre les tours.

**Echauffement:** 10 min

L'échauffement doit être dynamique mais sans être dans le rouge directement.

1\* Fentes sur le côté.

2\* Pompes sur les genoux + Tirage arrière triceps.

3\* Elévation des fessiers pointes de pieds décollées + Bras tendus vers le haut.

4\* Squat + Kicks sur le côté avec haltères sur les épaules.

5\* Squat Bosu + Elévation pointes de pieds.

6\* Kick Back avec haltères.

Le + pour le dernier tour, possibilité d'enchaîner tous les exercices directement sans pause.

**Retour Au Calme: 5 Min**

Stretching doux pour dérouler calmement le corps, sans forcer et garder le positionnement quelques secondes.



Retrouvez mes vidéos d'exercices de renforcement musculaire sur le site : [www.https://nutripauquetcenters.be/seances-de-renforcement-musculaire-et-gainage-a-faire-depuis-votre-salon-morgane/](https://nutripauquetcenters.be/seances-de-renforcement-musculaire-et-gainage-a-faire-depuis-votre-salon-morgane/)

# SÉANCE 2: FOCUS HAUT DU CORPS

*Je vous propose également trois séances de renforcement et un apprentissage au gainage que vous pouvez effectuer chez vous ! READY !?*

**Matériel:** Un tapis, un swissball, deux bouteilles d'eau 1l5 ou deux haltères, élastique  
Timing: 50 sec d'effort / 10 sec récup.  
4 Tours et 2 min de récup entre les tours.

**Echauffement:** 10 min

L'échauffement est dynamique sans matériel, une bonne playlist motive toujours :)  
Sans être dans le rouge après l'échauffement.

1\* Tirage avec haltère dans les mains.

2\* Assis sur Swissball, bras tendus en haut, extension élastique vers l'ext + bras tendus devant.

3\* Position « gainage » sur les genoux, alterner sur les mains et sur les coudes.

4\* Assis sur tapis genoux fléchis /coup vers l'avant côté opposé, bras tendus avec haltère + Elév bras en haut.

5\* Dips / Mains sur un appui fixe.

6\* Elévation bras et jambe opposées / Genoux et mains au sol.

Terminer la séance par 5-10 minutes de retour au calme.

**Le retour au calme doit être cool.**



Retrouvez mes vidéos d'exercices de renforcement musculaire sur le site : [www.https://nutripauquetcenters.be/seances-de-renforcement-musculaire-et-gainage-a-faire-depuis-votre-salon-morgane/](https://nutripauquetcenters.be/seances-de-renforcement-musculaire-et-gainage-a-faire-depuis-votre-salon-morgane/)

# SÉANCE 3: FOCUS BAS DU CORPS

*Je vous propose également trois séances de renforcement et un apprentissage au gainage que vous pouvez effectuer chez vous ! READY !?*

**Matériel:** Un tapis, deux bouteilles d'eau 1L5 ou deux haltères.

**Timing:** 40 sec d'effort / 20 sec récup.

4 Tours et 2 min de récup entre les tours.

**Echauffement:** 10 min

L'échauffement reste global pour tout le corps.

1\* Squat déplacement avant et arrière.

2\* Fentes arrières + Elévation latérale bras avec haltère en bas du mouv fente.

3\* Chaise contre un mur + Biceps Curl.

4\* Skater lunge/Jambes vers l'arrière.

5\* Chien tête en bas + Position « gainage » sur les genoux et élévation des pieds.

6\* Debout bras tendus en haut, une jambe fixe, une jambe tendue vers l'arrière, enchaîner 4 répétitions puis inverser.

**Retour au calme:** 5 min

Stretching doux pour dérouler calmement le corps, sans forcer et garder le positionnement quelques secondes.



Retrouvez mes vidéos d'exercices de renforcement musculaire sur le site : [www.https://nutripauquetcenters.be/seances-de-renforcement-musculaire-et-gainage-a-faire-depuis-votre-salon-morgane/](https://nutripauquetcenters.be/seances-de-renforcement-musculaire-et-gainage-a-faire-depuis-votre-salon-morgane/)

# LE GAINAGE

*Le gainage est un excellent exercice pour le renforcement des muscles superficiels et profonds des abdominaux. C'est également très important pour bénéficier d'un bon maintien et d'une bonne posture. Au fur et à mesure d'une pratique régulière, vous allez observer une amélioration de votre temps d'exécution. En effet, si vous débutez pour votre renforcement, voici une évolution que vous pouvez suivre progressivement.*



Position de départ, si vous débutez, vous pouvez maintenir cette position le plus longtemps possible.

Les genoux et les mains au sol, la tête est dans l'alignement. Serrer les abdominaux et respirer normalement. Une respiration dans le calme, lente et profonde, vous permettra de maintenir votre posture calmement.



Lorsque vous êtes plus à l'aise, vous pouvez vous maintenir sur les coudes, la tête dans l'alignement, le regard vers le tapis. Le corps reste tonique, respiration fluide.



Mais également en appui sur les mains, alignement de la tête aux pieds.



# GAINAGE - GAGNER EN EFFICACITÉ

Pour travailler en efficacité:

- Toujours prendre le temps pour l'exécution de l'exercice.
- Votre respiration est toujours fluide et relax.
- Si vous ressentez une douleur dans votre corps gênante, stoppez l'exercice.
- Si vous êtes deux, n'hésitez pas à vous observer et à vous corriger l'un l'autre.
- Bien rentrer votre ventre en aspirant votre nombril vers votre colonne vertébrale.
- N'hésitez pas à revenir à l'exercice de base si vous n'êtes pas à l'aise.

**Élévation d'un bras et élévation d'une jambe sur les coudes mais également sur les mains.**

**En gardant le bassin bien fixe (pas de rotation). Toujours garder tout le corps dans l'alignement.**



**L'élévation bras et jambe, vous demandera d'avoir un très bon gainage. Le ventre sera serré au maximum et le bassin restera bien fixe!**

**Le regard est vers le tapis et pensez à allonger votre mouvement jusqu'au bout des ongles.**

## LE TIMING !

POUR DÉBUTER: 3X30 SECONDES / 15 SEC DE REPOS.

L'ÉVOLUTION: 3X45 SECONDES / 15 SEC DE REPOS.

PLUS FORT: 3X1 MINUTE / 20 SEC DE REPOS

# LE GAINAGE DYNAMIQUE

*Il permet de donner du rythme à l'exercice.*

Lorsque vous êtes à l'aise en gainage statique, c'est le moment de passer à la vitesse supérieure !

En effet, en dynamique, vous allez solliciter votre mobilité, apprendre à développer et équilibrer votre musculature.

De plus, vous allez gagner en mobilité, en équilibre, en coordination, en souplesse articulaire mais aussi en force.

Enfin, en suivant une pratique régulière, vous pourrez apprécier votre corps harmonieusement musclé ainsi qu'un ventre plat.



## En pratique:

Position de départ en gainage statique sur les mains, les jambes au centre du tapis.

Et en alternance, déplacement d'une jambe vers l'extérieur en gardant les jambes tendues, revenir au centre et passer de l'autre côté.

3 séries de 20 répétitions de chaque côté. N'hésitez pas à récupérer quelques instants entre les séries et reprendre votre position de départ.

# LE MOUTAIN CLIMBER

Position de départ, ramener vos jambes l'une après l'autre vers votre buste.  
On booste l'endurance et le gainage quand cet exercice est exécuté doucement.

Prenez votre temps pour dérouler votre mouvement. Maintenir une posture tonique.

Le + : Renforcement des lombaires et de la sangle abdominale mais également excellent pour améliorer la mobilité des hanches.

Retrouvez mes vidéos d'exercices de renforcement musculaire sur le site :  
[www.https://nutripauquetcenters.be/seances-de-renforcement-musculaire-et-gainage-a-faire-depuis-votre-salon-morgane/](http://www.https://nutripauquetcenters.be/seances-de-renforcement-musculaire-et-gainage-a-faire-depuis-votre-salon-morgane/)



L'équipe Nutripauquet

Damien PAUQUET : Diététicien-Nutritionniste du sport

Hélène ROMPEN : Diététicienne-Nutritionniste

Morgane BASTOGNE : Coach Sportive

Laure SOMJA : Coordinatrice / secrétariat