

ATHLETIC BLUEPRINT

ULTIMATE FAT LOSS GUIDE

Nutrition · Entraînement · Durabilité

Ton guide complet pour perdre de la graisse efficacement
en combinant nutrition, entraînement et durabilité.

NUTRITION Macros, protéines et déficit	FORCE Musculature composée	MINDSET Constance et durabilité
--	--------------------------------------	---

athleticblueprint.com

01

PRINCIPES FONDAMENTAUX DU FAT LOSS

La Règle d'Or : Le Déficit Calorique

Le seul moyen de perdre de la graisse est de créer un déficit calorique cohérent. Quelle que soit la méthode utilisée — low-carb, paleo, high-carb — si tu n'es pas en déficit, tu ne perds pas de graisse.

- Consommer moins de calories que ce que ton corps utilise.
- Le type de régime (low-carb, paleo, high-carb...) n'a pas d'importance.
- Le type de cardio n'a pas d'importance.
- Tant que tu es en déficit : tu perds de la graisse.

EXEMPLE CONCRET

Mathieu, 80 kg, dépense environ 2 500 kcal/jour (TDEE).

Il consomme 2 000 kcal/jour → déficit de 500 kcal/jour.

En 1 semaine : 3 500 kcal de déficit ≈ 0,4–0,5 kg de graisse perdu.

Peu importe s'il mange low-carb ou high-carb — seul le total compte.

02

SYSTÈMES DE DÉFICIT CALORIQUE

OPTION #1

Hail Mary Deficit

Journées hautes et basses en calories Déficit sur la semaine (pas chaque jour) Exemple : 3 jours hauts / 4 jours bas Journée haute = poids (kg) × 26–29 kcal Journée basse = poids (kg) × 22–24 kcal

OPTION #2

Jab Deficit

Cycle 2–4 semaines en déficit suivi de 2–4 semaines en maintenance Plus facile sur le long terme Idéal pour personnes plus légères Bon pour déficits stricts difficiles

EXEMPLES AVEC LES DEUX APPROCHES — Profil : 75 kg

Hail Mary Deficit :

Journée haute (3x/sem) : $75 \times 27 = \sim 2\,025$ kcal

Journée basse (4x/sem) : $75 \times 23 = \sim 1\,725$ kcal

Déficit hebdo moyen ≈ –3 000 kcal → ~0,35 kg/semaine

Jab Deficit :

3 semaines à 1 800 kcal/jour, puis 2 semaines maintenance (2 300 kcal).

Moins de fatigue mentale, résultats stables sur 3 mois.

Comment choisir son approche ?

- Ta vitesse de perte désirée
- Ta tolérance psychologique
- Ton mode de vie et niveau d'activité

03

MACRONUTRITION : FOCUS PROTÉINES

Pourquoi les protéines sont essentielles

- La plus rassasiante des macronutriments
- Préserve la masse musculaire pendant le déficit
- Augmente la dépense énergétique (effet thermique)
- Favorise la récupération musculaire

Recommandations d'apport protéique

MINIMUM

ZONE OPTIMALE

MAXIMUM

1,5 g / kg de poids corporel

(= 0,7 g/lb)

1,5 – 4,4 g / kg selon appétit et objectifs

(= 0,7–2 g/lb)

~3,3 g / kg rarement nécessaire

(= ~1,5 g/lb)

EXEMPLE CONCRET — Profil : 70 kg

****Minimum :** $70 \times 1,5 = 105$ g de protéines/jour

****Zone optimale :** $70 \times 2,2 = 154$ g/jour (recommandé en déficit)

****Maximum :** $70 \times 3,3 = 231$ g/jour (inutile sauf cas très spécifiques)

Sources : poulet (31g/100g), thon (30g/100g), œufs (6g/œuf),
fromage blanc 0% (10g/100g), whey protéine (22–25g/shaker).

04

PLANIFICATION & ADHÉRENCE

- Prépare tes repas à l'avance (meal prep)
- Note ce que tu manges pour visualiser ton apport calorique
- Anticipe les sorties, fêtes ou événements en adaptant ta journée
- Analyse tes périodes de faim et réorganise si nécessaire
- Reste flexible — la constance prime sur la perfection

EXEMPLE DE JOURNÉE TYPE — 80 kg, déficit (1 900 kcal)

****Petit-déj :** 4 œufs brouillés + 2 tranches de pain complet → ~450 kcal / 32g prot

****Déjeuner :** 150g poulet + riz complet + brocolis → ~550 kcal / 45g prot

****Collation :** fromage blanc 0% + 1 banane → ~200 kcal / 18g prot

****Dîner :** 150g thon + salade + avocat → ~500 kcal / 38g prot

****Shaker :** whey dans de l'eau → ~200 kcal / 24g prot

Total : ~1 900 kcal / ~157 g de protéines

05

ENTRAÎNEMENT POUR LA PERTE DE GRAISSE

Force & Résistance

L'objectif principal n'est pas de brûler des calories, mais de préserver la masse musculaire. Sans musculation, une partie de ta perte de poids viendra du muscle — ralentissant ton métabolisme et favorisant la reprise de poids.

- Entraînement de force 2 à 4 fois / semaine
- Mouvements composés : squats, presses, deadlifts
- Muscle + déficit = meilleur métabolisme et composition corporelle

SANS MUSCULATION

Perte de graisse + masse musculaire Métabolisme ralenti
Reprise de poids probable

AVEC MUSCULATION

Perte de graisse ciblée uniquement Métabolisme préservé
Corps tonique et durable

PROGRAMME TYPE (3 jours/semaine)

****Jour A – Push :** Squat 4x5, Bench 4x6, OHP 3x8, Triceps 3x12

****Jour B – Pull :** Deadlift 4x4, Rowing 4x8, Traction 3x6, Curl 3x12

****Jour C – Full :** Front Squat 3x6, Dips 3x10, KB Swing 4x15

Repos 48h entre les séances. Cardio optionnel les jours off.

06

CARDIO : PAS OBLIGATOIRE MAIS UTILE

Rôle du Cardio

- Le cardio N'EST PAS nécessaire pour perdre de la graisse
- L'aspect essentiel reste le déficit calorique
- Utile pour augmenter la dépense énergétique
- Permet de manger plus tout en restant en déficit

HIIT vs LISS — Quel type choisir ?

Il n'existe pas de meilleur type de cardio. Les deux fonctionnent.

HIIT	LISS
Plus de calories en moins de temps ~300–400 kcal en 25 min Ex : 10 rounds × (30s sprint / 30s repos)	Moins d'impact, plus facile à maintenir ~200–300 kcal en 45 min Ex : marche rapide, vélo, natation

EXEMPLE — Ajouter 2 sessions cardio pour un profil 80 kg

2 × 30 min de marche rapide (5,5 km/h) $\approx 2 \times 220 \text{ kcal} = 440 \text{ kcal/sem}$

→ Permet d'augmenter l'apport alimentaire de ~440 kcal tout en gardant le même déficit.

Règle simple : choisis le cardio que tu peux maintenir sur 12 semaines.

07

PSYCHOLOGIE & DURABILITÉ

Mindset Gagnant pour le Fat Loss

Plus le déficit est soutenable, plus la perte sera stable et durable. Viser une perte rapide conduit généralement à l'échec sur le long terme : fatigue, faim excessive, chutes musculaires, puis reprise de poids.

- La vitesse de perte n'est pas le plus important.
- Mieux vaut maintenir les résultats à long terme.
- Perdre vite puis reprendre = progression nulle.
- La régularité > la perfection.

COMPARAISON : VITE vs DURABLE

****Approche rapide :** ~1 200 kcal/jour pendant 8 semaines.

Résultat : ~6 kg, mais perte musculaire, métabolisme lent, reprise après 3 mois.

****Approche durable :** ~500 kcal/jour pendant 20 semaines.

Résultat : ~5 kg de graisse pure, muscle préservé, maintien à long terme.

Même perte nette — mais un résultat radicalement différent en composition corporelle.

POINTS CLÉS À RETENIR

01	Perte de graisse = déficit calorique cohérent
02	Protéine : 1,5 à 4,4 g par kg de poids corporel
03	Musculation 2–4× / semaine pour préserver le muscle
04	Le cardio est un outil, pas une obligation
05	La durabilité prime sur la vitesse