



EMPOWER & SHAPE : HOME EDITION

MÉSOCYCLE HOLISTIQUE 6 SEMAINES — RECOMPOSITION & MÉTABOLISME
FÉMININ

Une transformation métabolique et hormonale haut de gamme à la maison.

COACH OSTÉO — CYRIL THEUILLON | [OSTEO-COACH.FR](https://osteocoach.fr)

Ostéopathe D.O. diplômé de l'École de Médecine Ostéopathique HOLISTEA — Educateur Sportif BPJEPS AGFF
Expertise certifiée : TRX® • Kettlebell Hardstyle • Boxing • Trigger Point Therapy • Médecine des Ventouses Chinoises

Ce protocole exclusif allie la science de la préparation physique à une vision clinique globale. Spécifiquement pensé pour les femmes, il optimise la perte de masse grasse et le tonus musculaire en synchronisation avec le cycle menstruel et la régulation fine du cortisol. Pas de privation, pas d'épuisement : une rééducation métabolique saine et structurée.

1. PLANIFICATION DU MÉSOCYCLE & CADRAGE

CADRAGE STRATÉGIQUE

- **Durée** : 6 semaines de progression linéaire guidée.
- **Fréquence** : 2 séances clés "Full Body" par semaine, maximisant l'efficacité temps/résultats.
- **Approche** : Utilisation stratégique du temps sous tension (tempo stricts) pour compenser l'absence de charges lourdes.
- **Objectif** : Stimulation métabolique élevée, déstockage adipeux profond et baisse du stress systémique.

2. SYNCHRONISATION HORMONALE : LE CYCLE MENSTRUEL

Pour des résultats durables, l'intensité doit suivre les fluctuations des œstrogènes et de la progestérone.

Semaines 1, 2 & 5, 6 : Phase Folliculaire & Ovulation

Physiologie : Les œstrogènes sont au plus haut. La sensibilité à l'insuline est optimale, le corps utilise parfaitement le glycogène comme substrat énergétique et la tolérance à la fatigue est maximale.

Stratégie : C'est la phase de performance. Mettez un maximum d'intention, appliquez les tempos de manière stricte et cherchez à rajouter de la difficulté (poids du sac, répétitions).

COACH OSTÉO — CYRIL THEUILLON | OSTEO-COACH.FR

Ostéopathe D.O. diplômé de l'École de Médecine Ostéopathique HOLISTEA — Educateur Sportif BPJEPS AGFF
Expertise certifiée : TRX® • Kettlebell Hardstyle • Boxing • Trigger Point Therapy • Médecine des Ventouses Chinoises

Semaines 3 & 4 : Phase Lutéale & Menstruations

Physiologie : Dominance de la progestérone. Augmentation du cortisol de base, diminution de la sensibilité à l'insuline et possible syndrome prémenstruel (fatigue, rétention d'eau, baisse de force nerveuse).

Stratégie : En S3, maintenez le mouvement mais contrôlez le ressenti. En S4 (règles), appliquez un *deload technique* : baissez l'intensité, concentrez-vous sur le contrôle, le stretching et le yoga restauratif.

3. L'ENNEMI SILENCIEUX DE LA PERTE DE POIDS : LE CORTISOL

Le déficit calorique ne suffit pas si le système nerveux perçoit un danger permanent.

L'IMPACT MÉTABOLIQUE DU STRESS CHRONIQUE

Un taux de cortisol constamment élevé (dû au manque de sommeil, au stress ou à un cardio excessif) bloque la lipolyse et déclenche un cercle vicieux :

- **Stockage androïde** : Accumulation préférentielle et tenace des graisses au niveau de la sangle abdominale.
- **Rétention d'eau hydrosodée** : Augmentation de l'eau extracellulaire, masquant la définition musculaire et créant un aspect gonflé.
- **Catabolisme** : Destruction des acides aminés musculaires pour produire du glucose, ce qui ralentit le métabolisme de base.

4. SÉANCE A — HOME FULL BODY : CHAÎNE ANTÉRIEURE & CORE

🕒 *Focus : Temps sous tension (TUT) élevé pour recruter les fibres profondes. Matériel : Tapis, chaise ou canapé.*

COACH OSTÉO — CYRIL THEUILLON | [OSTEO-COACH.FR](https://osteocoach.fr)

Ostéopathe D.O. diplômé de l'École de Médecine Ostéopathique HOLISTEA — Educateur Sportif BPJEPS AGFF

Expertise certifiée : TRX® • Kettlebell Hardstyle • Boxing • Trigger Point Therapy • Médecine des Ventouses Chinoises

BLOC	EXERCICE (HOME EDITION)	SÉRIES X REPS	TEMPO	RÉCUP	CONSIGNES DE PLACEMENT & BIOMÉCANIQUE CLINIQUE
A1	Squat Bulgare (Pied arrière sur canapé)	4 x 10–12 / jambe	3 - 1 - 1 - 0	60s	Buste légèrement penché en avant pour engager intensément le grand fessier. Descente lente (3s).
A2	Pompes Inclinées (Mains sur meuble/chaise)	4 x MAX	3 - 0 - 1 - 0	60s	Coudes orientés à 45° par rapport au buste. Aligner bassin et épaules. Ne pas creuser les lombaires.
B1	Fentes Glissées (Chaussettes sur sol lisse)	3 x 12 / jambe	2 - 0 - 2 - 0	45s	Contrôler la glisse de la jambe arrière. Tension excentrique maximale sur les ischio-jambiers et fessiers.
B2	Planche Dynamique (Commandos)	3 x 10 répétitions	Contrôlé	45s	Passer des avant-bras aux mains. Le bassin doit rester parallèle au sol (zéro rotation/compensation).
C1	Mountain Climbers (Finisher Métabolique)	3 x 45 secondes	Explosif	30s	Amener les genoux vers la poitrine avec rythme. Fixer la ceinture scapulaire et le haut du corps.

5. SÉANCE B — HOME FULL BODY : CHAÎNE POSTÉRIEURE & POSTURE

🎯 Focus : Renforcer l'arrière du corps pour corriger la posture et galber la sangle lombo-fessière.

BLOC	EXERCICE (HOME EDITION)	SÉRIES X REPS	TEMPO	RÉCUP	CONSIGNES DE PLACEMENT & BIOMÉCANIQUE CLINIQUE
A1	Hip Thrust Unilatéral (Dos en appui sur canapé)	4 x 12 / jambe	2 - 0 - 1 - 2	60s	Pousser fort dans le talon. Maintenir une contraction isométrique stricte de 2 secondes en haut.
A2	Tirage Dos à la Serviette (Isométrique)	4 x 10 répétitions	3 - 3 - 1 - 0	60s	Allongée sur le ventre, créer une tension permanente en tirant la serviette vers l'extérieur. Amener à la poitrine.
B1	Soulevé de Terre Roumain (Sac à dos lesté)	3 x 15	3 - 1 - 1 - 0	45s	Charnière de hanche. Pousser les fesses loin en arrière, genoux semi-fléchis et fixes. Garder le dos neutre.
B2	Superman Holds (Extension Spinale)	3 x 45 secondes	Isométrie	45s	Décollage simultané des cuisses et du buste. Renforcement des muscles érecteurs du rachis.
C1	Burpees sans pompe (Sprawls)	3 x 45 secondes	Explosif	30s	Déclencher la lipolyse en fin de séance. Amortir l'extension de hanche pour protéger les lombaires.

COACH OSTÉO — CYRIL THEUILLON | [OSTEO-COACH.FR](https://osteocoach.fr)

Ostéopathe D.O. diplômé de l'École de Médecine Ostéopathique HOLISTEA — Educateur Sportif BPJEPS AGFF
Expertise certifiée : TRX® • Kettlebell Hardstyle • Boxing • Trigger Point Therapy • Médecine des Ventouses Chinoises

6. APPROCHE NUTRITIONNELLE : L'ÉQUILIBRE OMÉGA-3 / OMÉGA-6

COMBATTRE L'INFLAMMATION DE BAS GRADE

L'excès d'Oméga-6 (huiles industrielles de tournesol, produits transformés) par rapport aux Oméga-3 crée un terrain pro-inflammatoire qui fige les graisses, perturbe les hormones et aggrave le syndrome prémenstruel. Rétablir un ratio proche de 3:1 ou 4:1 relance la machine métabolique.

- **Densifier les Oméga-3** : Intégrer des petits poissons gras (sardines, maquereaux), de l'huile de cameline ou de lin (à froid), et des graines de chia.
- **Éviter les huiles inflammatoires** : Supprimer l'huile de tournesol, de maïs et les plats industriels. Privilégier l'huile d'olive vierge extra pour la cuisson douce.
- **Épices modulmatrices** : Ajouter du curcuma (avec poivre noir) et du gingembre frais pour bloquer les cytokines pro-inflammatoires.

7. RÉCUPÉRATION & SYSTÈME NERVEUX : MÉDITATION, YOGA & STRETCHING

La gestion du stress parasympathique accélère la recomposition corporelle de manière exponentielle.

LA MÉDITATION & COHÉRENCE CARDIAQUE

Pratiquez 5 à 10 minutes de cohérence cardiaque (respiration rythmée : 5s d'inspiration, 5s d'expiration) immédiatement après vos séances ou au réveil. Cela fait chuter instantanément le taux de cortisol et indique au corps qu'il peut libérer ses réserves d'énergie.

LE YOGA RESTAURATIF (YIN YOGA)

Dédiez une séance de 20 à 30 minutes pendant vos jours de repos. Privilégiez les postures d'ouverture du bassin (posture de l'enfant, pigeon) pour libérer les tensions fasciales et décongestionner la zone pelvienne, particulièrement en phase lutéale.

LE STRETCHING PASSIF

Pratiquez 10 minutes d'étirements doux en fin de journée (psoas, fessiers, chaîne postérieure). Cela améliore la qualité de votre sommeil profond, la fenêtre où la régénération musculaire et la lipolyse nocturne s'activent.

COACH OSTÉO — CYRIL THEUILLON | [OSTEO-COACH.FR](https://osteocoach.fr)

Ostéopathe D.O. diplômé de l'École de Médecine Ostéopathique HOLISTEA — Educateur Sportif BPJEPS AGFF

Expertise certifiée : TRX® • Kettlebell Hardstyle • Boxing • Trigger Point Therapy • Médecine des Ventouses Chinoises

8. L'HYDRATATION STRATÉGIQUE

HOMEOSTASIE ET ÉLIMINATION

Une diminution de seulement 2 % de l'hydratation intracellulaire altère les fonctions métaboliques et ralentit le déstockage des graisses.

- **Volume de base** : Consommez au minimum 35 ml d'eau par kilo de poids de corps par jour (environ 2,2L pour une femme de 65 kg).
- **Pendant l'effort** : Buvez régulièrement de petites gorgées (500 à 700 ml d'eau pure sur l'heure d'entraînement) pour soutenir l'effort cellulaire.

LE MOT DE L'OSTÉOPATHE & PRÉPARATEUR

Ce programme n'est pas une guerre contre votre corps, c'est une rééducation de votre métabolisme. Soyez rigoureuse sur les tempos, bienveillante envers votre niveau d'énergie en fonction des semaines de votre cycle, et gardez en tête le principe fondamental de notre méthode : **le mouvement est la clef, mais la récupération est le moteur.**