



CODE BARBECUE

Sauvez vos abdos entre deux chipos.

2 séances pour rester **Fit** pendant les vacances.

Mise en garde : Ce plan est fourni à titre informatif et ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé. Ni son auteur ni Fitnessmith ne peuvent être tenus responsables d'une mauvaise exécution des exercices, d'un usage inadapté du matériel ou du non-respect des consignes de sécurité. En cas de doute, de douleur, de maladie, de traitement médical ou d'antécédent particulier, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer.

Cet été, tu pars peut-être loin de ton matériel et de ta salle. En location Airbnb avec des amis, à la mer, faire du camping où il pleut deux jours sur sept, ou bien bloqué chez ta belle-famille trois semaines en juillet, à compter les jours entre barbecues et siestes avec le tour de France en fond sur la TV.

Et si tu restes plus d'une semaine sans bouger, tu le sens : l'envie de t'entraîner remonte, mais la séance à l'instinct ne tient jamais. Quelques pompes, quelques abdos, et tu abandonnes faute d'élan. Le problème n'est pas ta motivation, c'est que décider quoi faire demande une énergie que tu n'as plus en vacances.

Voilà pourquoi mes séances peuvent faire la différence. Pas de réflexion, pas de choix à faire sur place : tu suis, c'est fait. Cette absence de décision est tout l'intérêt. Le cerveau fatigué ne détériore pas l'effort en lui-même mais celui de décider, et c'est exactement ce verrou que ces séances retirent.

Je m'en sers moi-même, pas seulement en vacances. En pleine semaine, coincé entre le travail, la vie de père et la maison, c'est la même logique qui s'applique. Ces deux séances m'ont permis de garder la ligne dans les pires moments, y compris pendant les poussées dentaires de ma fille,

quand mon score de sommeil tombait à 54. Si ça tient quand le sommeil s'effondre, ça tient en Airbnb, à la mer, au camping sous la pluie, ou chez la belle-famille.

Deux séances, courtes et simples, mais qui font le travail. Tu auras des courbatures, tu brûleras des calories, et tu stimuleras assez de muscle pour garder bras, pectoraux et abdos toniques, sans perdre leur volume. Les fessiers ne sont pas oubliés non plus : tu les gardes hauts et fermes, même en maillot trois semaines d'affilée.

Et si tu peux placer tes séances au bon moment de la journée, tu maximises encore l'effet, sans que ça change le principe : deux séances, zéro réflexion, et ça suffit pour conserver ta condition, voire la faire progresser.

Pas de kettlebell ? Pas grave. Reste sur la séance 1 au poids du corps, un jour sur deux.
Une kettlebell ? Glisse-la dans le coffre de la voiture et alterne les deux séances.

Et si tu ne pars nulle part cet été, ça marche aussi. Ces deux séances sont faites pour les périodes où tu n'as ni le temps ni l'énergie de réfléchir à un programme, mais où tu veux quand même des résultats. Un plan ultra simple à suivre, sans réfléchir, vacances ou pas.

Je t'explique les deux séances en vidéo, pour que tu n'aies aucun doute une fois sur place. Tu repars avec le programme complet, prêt à glisser dans ta valise ou à garder sur ton téléphone.

Mise en garde : chaleur, alcool et contre-indications

Ce programme est simple, mais il n'est pas anodin. Cent répétitions de squat, de clean ou de swing finissent par créer une vraie fatigue, même avec une charge légère. Ne découvre donc pas le kettlebell clean au bord de la piscine, après deux verres de rosé, en espérant que l'instinct prendra le relais.

Si tu ne maîtrises pas encore le swing, le clean ou la charnière de hanches, reste sur la séance au poids du corps ou réduis fortement le volume. Une mauvaise technique répétée cent fois ne devient pas meilleure. Elle devient simplement cent occasions d'irriter les lombaires, les épaules ou les poignets.

En période de forte chaleur, entraîne-toi tôt le matin ou en fin de journée, à l'ombre et dans un endroit suffisamment aéré. Bois avant la séance, garde de l'eau à proximité et ne cherche pas à battre ton meilleur temps. La chaleur augmente déjà le travail cardiovasculaire. Ajouter de la

vitesse, des séries interminables et un repos trop court n'apporte rien à ta ligne, mais augmente nettement le risque de malaise.

Ne fais pas cette séance après avoir consommé de l'alcool. L'alcool altère la coordination, le jugement et la perception de l'effort. Avec une kettlebell en mouvement, ce mélange devient franchement mauvais. Par temps chaud, il accentue aussi la déshydratation et réduit la capacité du corps à évacuer la chaleur. Si l'apéritif a déjà commencé, la séance attendra le lendemain. Un entraînement manqué coûte moins cher qu'une kettlebell lâchée sur un pied.

Arrête immédiatement si tu ressens des vertiges, des nausées, un mal de tête inhabituel, des frissons malgré la chaleur, une faiblesse brutale, une confusion, une perte de coordination, une douleur thoracique ou un essoufflement anormal. Mets-toi au frais, hydrate-toi progressivement et demande de l'aide si les symptômes ne disparaissent pas rapidement. Une confusion, une perte de connaissance ou un malaise important justifient d'appeler les secours.

La logique du plan

L'objectif n'est pas de battre un record ou de construire dix kilos de muscle pendant les vacances. L'objectif est de conserver ce que tu as mis des mois, parfois des années, à construire. Ces deux séances reposent sur une idée simple : stimuler souvent les grands groupes musculaires, augmenter légèrement la dépense énergétique et maintenir un niveau d'effort suffisant pour rappeler à ton corps qu'il doit garder sa masse musculaire. Peu de matériel, peu de réflexion, mais beaucoup de régularité. C'est souvent ce qui manque pendant l'été.

Quand faire les séances pour avoir la plus belle ligne

Le moment le plus intéressant reste le matin ou avant un repas principal. Pas parce que l'entraînement à jeun ferait fondre davantage de graisse par magie, mais parce qu'une séance volumineuse consomme une partie du glycogène musculaire, cette réserve de glucides stockée dans les muscles.

Le repas pris ensuite aide à recharger ces réserves. Les glucides, l'eau et le sel redonnent progressivement du volume au muscle, car le glycogène attire aussi de l'eau à l'intérieur des cellules. Tu obtiens alors un physique moins plat, des bras, des fessiers et des épaules plus pleins, avec une meilleure séparation musculaire si ton taux de graisse reste raisonnable.

La congestion produite pendant la séance vient surtout de l'afflux de sang et de l'accumulation de métabolites dans le muscle. Elle ne dure pas toute la journée, mais le repas qui suit peut prolonger cette impression de muscles remplis au fil des heures. Pour en profiter avant la plage, une sortie ou un barbecue, place la séance environ une à trois heures avant le repas.

Ne tombe pas non plus dans le piège du « j'ai mérité de manger trois fois plus ». La séance améliore l'utilisation du glucose par les muscles, mais elle n'annule pas un excédent calorique massif. Elle prépare mieux le terrain. Elle ne nettoie pas le barbecue après ton passage.

Combien de fois par semaine ?

L'idéal est d'alterner les deux séances un jour sur deux, soit trois à quatre entraînements hebdomadaires. C'est largement suffisant pour conserver sa masse musculaire, sa condition physique et une silhouette athlétique pendant les vacances. Si ton énergie est basse, reste sur la séance au poids du corps. Si tu as emporté une kettlebell, alterne simplement les deux séances. Même deux entraînements par semaine peuvent faire la différence entre rentrer de vacances en ayant gardé la ligne ou devoir repartir de zéro en septembre.

Séance 1 au poids du corps

#	Exercice	Répétitions	Comment le réaliser
1	Squat	100	Pieds largeur d'épaules, descends en poussant les fesses vers l'arrière comme pour t'asseoir, cuisses parallèles au sol, puis remonte en poussant dans les talons. Dos droit, regard devant.
2	Fentes (50 par jambe en alternance)	100	Un grand pas en avant, plie les deux genoux jusqu'à ce que le genou arrière frôle le sol, le genou avant reste au-dessus de la cheville. Reviens et change de jambe à chaque répétition.
3	Pompes	100	Mains un peu plus larges que les épaules, corps gainé en planche, descends la poitrine vers le sol en gardant les coudes à 45 degrés, puis pousse pour remonter. Genoux au sol si besoin pour finir la série.
4	Gainage oblique droit (dynamique)	100	En position de planche latérale sur l'avant-bras droit, monte et descends le bassin de façon rythmée. Le mouvement vient des obliques, pas du bras.
5	Gainage oblique gauche (dynamique)	100	Même chose sur l'avant-bras gauche. Bassin qui monte et descend, hanches alignées.
6	Crunch inversé	100	Allongé sur le dos, jambes fléchies en l'air, amène les genoux vers la poitrine en décollant le bas du dos, puis redescends sans relâcher complètement. Le mouvement part du bassin, pas de l'élan des jambes.
7	Jumping jack	200	Sauts en écartant simultanément bras et jambes, puis retour pieds joints bras le long du corps. Rythme régulier, réception souple sur l'avant des pieds.

Idéale les jours de basse énergie, sans charge. Faisable à tout moment, l'optimal restant le matin, avant le déjeuner ou avant le dîner. Autant de séries que nécessaire par exercice pour atteindre le total indiqué.

Séance 2 avec kettlebell

#	Exercice	Répétitions	Comment le réaliser
1	Around-the-World Kettlebell (50 par sens)	100	Debout, fais tourner la kettlebell autour de la taille en la passant de main en main, devant puis derrière le corps. Bassin stable, ce sont les bras qui guident. Inverse le sens à mi-parcours.
2	Soulevé de Terre Kettlebell	100	Kettlebell au sol entre les pieds, charnière des hanches vers l'arrière, dos plat, saisis la poignée et remonte en poussant le bassin vers l'avant. Le dos ne s'arrondit jamais.
3	Kettlebell Clean (50 par côté)	100	Depuis une charnière de hanches, tire la kettlebell vers l'épaule en la laissant rouler autour du poignet jusqu'en position rackée contre l'avant-bras. Évite qu'elle ne claque sur le poignet en gardant le coude proche du corps.
4	Renegade Row Kettlebell (50 par côté)	100	En position de planche, mains sur deux kettlebells (ou une seule en alternance), tire une kettlebell vers la hanche en gardant le bassin parfaitement immobile. Plus tu écarter les pieds, plus c'est stable.
5	Russian Twist Kettlebell (50 par côté)	100	Assis, buste incliné vers l'arrière, pieds décollés ou posés, fais passer la kettlebell d'un côté à l'autre en pivotant le tronc. La rotation vient de la taille, pas des bras.
6	Kettlebell Swing	100	Charnière de hanches puissante, projette la kettlebell vers l'avant grâce à l'extension explosive du bassin, pas avec les épaules. La kettlebell monte à hauteur de poitrine puis redescend entre les jambes.
7	Crunch avec Kettlebell Bras Tendu (50 par côté)	100	Allongé sur le dos, un bras tendu vers le plafond tenant la kettlebell, enroule le buste vers le haut sans jamais fléchir le coude. Le poids reste verrouillé à la verticale tout au long.

Séance relativement intense malgré la charge légère. Ne dépasse pas 16 à 20 kg pour un homme, 12 à 14 kg pour une femme. Autant de séries que nécessaire par exercice pour atteindre le total indiqué. Enchaîner 100 répétitions de clean ou de swing en accumulant les séries finit par dégrader la technique sur la charnière de hanches quand la fatigue s'installe. Garde des séries

courtes (10 à 15 répétitions) avec repos bref plutôt que des séries longues, surtout sur le soulevé de terre et le clean où une posture relâchée met le bas du dos en tension. Éviter de faire cet entraînement à jeun sauf si bonne adaptation à l'entraînement le ventre vide.