

**VOTRE FORMATION  
SIMPLE ET RAPIDE !**

# **La MÉTHODE**

# **CF7**

**SPORTNUTRITION**

**FITNESS**

- ✓ RECETTES
- ✓ MÉTHODES
- ✓ TRAININGS



par **Teddy De Maria**  
fondateur CF7

## **Cher Nouveau membre,**

C'est avec un réel plaisir que l'équipe CF7 vous souhaite la bienvenue dans sa communauté !

L'ouvrage que vous vous apprêtez à lire résulte de plus d'une décennie d'expérience accumulée par notre fondateur, Teddy de Maria, culturiste classé 8 fois en concours et finaliste sur 7 podiums.

Vous y trouverez un résumé concis et simplifié de plusieurs années d'étude, de recherche, d'entraînement et de passion.

Parce que le corps n'est que le reflet du mental, ce guide est également une ouverture sur la philosophie du sport et du développement de soi qui vous aidera à atteindre vos objectifs.

Au travers de programmes alimentaires, recettes, méthodes, trainings et produits qui continuent de faire leurs preuves, nous nous sommes efforcés de vous offrir le meilleur en ce qui concerne la nutrition et l'entraînement sportif.

Nous espérons que vous trouverez la force mentale et la discipline pour tirer profit de toutes les méthodes et tactiques que renferme ce guide.

C'est donc avec ses meilleurs vœux de réussite, que l'équipe CF7 vous souhaite une bonne lecture et une excellente mise en pratique !

# SOMMAIRE

## I. THÉORIE

<b>1. Les macros et micros nutriments</b>	<b>4</b>
a. Les macronutriments	5
b. Les micronutriments	6
<b>2. Comprendre le métabolisme de base</b>	<b>7</b>
<b>3. Connaître ses besoins en trois étapes</b>	<b>7</b>
a. Étape 1: Calculer votre DER	7
b. Étape 2: Déterminer votre NAP	8
c. Étape 3: Déterminer votre DEJ	8
<b>4. Répartir ses Macros selon son objectif</b>	<b>9</b>
<b>5. La glycémie</b>	<b>9</b>
a. L'indice glycémique (IG)	10
b. La charge glycémique (CG)	11

## II. APPLICATION

<b>1. Créer son propre plan de Nutrition</b>	<b>11</b>
<b>2. Choisir ses aliments en fonction de ses Macros</b>	<b>12</b>
<b>3. Les aliments et pratiques à éviter</b>	<b>13</b>
<b>4. Comment gérer les écarts alimentaires</b>	<b>13</b>
<b>5. Les 7 meilleures recettes culinaires CF7</b>	<b>14</b>
<b>6. Quelques aliments qui vous seront utiles</b>	<b>21</b>

## III. PRATIQUE

<b>1. Un exemple de diète CF7</b>	<b>21</b>
a. Première étape: données personnelles pour calcul des macros	21
b. Seconde étape: plan alimentaire	22
<b>2. Les compléments alimentaires de base</b>	<b>23</b>
<b>3. Qu'est-ce que le training CF7?</b>	<b>24</b>
<b>3. Les bénéfices de cette méthodologie à l'année</b>	<b>24</b>
<b>4. Deux exemples d'entraînement CF7</b>	<b>25</b>
a. Exemple de training CF7 Homme	25
b. Exemple de training CF7 Femme	26
<b>5. Votre entraînement CF7 personnalisé</b>	<b>27</b>
<b>6. Indications et recommandations</b>	<b>28</b>

## GLOSSAIRE ANNEXES

Nous savons que beaucoup d'entre vous seront tentés de passer la partie théorique pour arriver directement à la pratique. Après tout, CF7 est plus une référence dans la culture du corps qu'un club de lecture. Mais si vous vous êtes retrouvé en possession de ce guide, c'est que vous avez des objectifs précis et que vous êtes prêts à faire ce qu'il faut pour les atteindre. C'est pour cela que nous vous recommandons de lire attentivement la partie théorique, car c'est la compréhension de celle-ci qui vous aidera à vraiment évoluer dans votre pratique et à atteindre des résultats sur le long terme. Entrons donc dans le vif du sujet, sans plus attendre !

## I. Les macro et micro nutriments

Le ba.-ba de la reconstruction corporelle réside dans l'alimentation.

Pour la même activité physique, la différence entre un corps sculpté et un corps disgracieux est principalement due aux habitudes alimentaires. C'est pour cela qu'il est important d'avoir une bonne compréhension des éléments de base d'une alimentation saine et équilibrée. Ici, nous allons tâcher de garder les choses simples tout en vous expliquant les mécanismes du corps pour vous donner enfin les clés d'une excellente nutrition et le physique qui va avec.

Parce que chaque corps est différent (génétique, métabolisme, réponse à l'effort, etc.) la reconstitution musculaire est une science sur-mesure, applicable à chacun. Pour que cette science fonctionne pour vous, il faut que vous vous connaissiez et preniez conscience de vos besoins personnels. Les principales données que nous prendrons en compte pour vous composer un régime adapté sont l'âge, le sexe, le poids et la masse grasseuse.

## a. Les macronutriments

---

Voir l'alimentation au travers des macronutriments est très utile pour avoir une vision simplifiée de nos besoins énergétiques. Les macronutriments représentent la majeure partie de l'alimentation. Leur fonction principale est d'apporter au corps l'énergie dont il a besoin sous forme de calories (1 kcal = 1000 cal). Les trois principales catégories de nutriments sont:

- **Les protéines** sont décomposées dans l'organisme en acides aminés. Les acides aminés sont responsables entre autres de l'assimilation des nutriments, du renforcement immunitaire, de l'anabolisme et de la croissance. Les sources les plus connues sont viandes, poissons, graines, haricots, pois chiches, amandes, noix... (4 kcal par gramme consommé).
- **Les glucides** sont décomposés en sucres. Il en existe 3 catégories: les sucres simples (comme le glucose), les sucres composés de deux sucres simples (comme le lactose) et les sucres complexes ("sucres lents") qui représentent une chaîne allant jusqu'à plusieurs centaines de sucres simples. Leur fonction est de procurer de l'énergie. Ils représentent une source rapide d'énergie. Les produits qui en contiennent le plus sont les féculents. (4 kcal par gramme consommé).
- **Les lipides** (graisses) sont divisés en acides gras et en glycérol. Ce sont les nutriments qui apportent le plus d'énergie mais ils sont aussi les plus lents. Typiquement ils seront stockés pour être utilisés quand l'organisme aura besoin d'énergie. Les graisses participent aussi au système immunitaire et à l'absorption de calcium. (9 Kcal par gramme consommé).

---

**Les calories :** pour effectuer un effort, il faut de l'énergie. Le corps va la puiser dans des calories stockées au travers de l'alimentation qu'il va brûler pour générer cette énergie. Les calories sont donc le carburant du corps. Si le corps ne trouve pas les calories nécessaires dans ses réserves (graisses) il risque d'en puiser ailleurs (muscles).

Vous l'aurez compris, chaque macro est important et remplit des fonctions différentes, utiles avant, pendant et après l'effort. Cependant, bien que les macros représentent 90% du poids sec de notre alimentation, ils ne fournissent pas tous les nutriments essentiels.

## b. Les micronutriments

---

Au travers des micronutriments, on obtient une vision plus détaillée des besoins nutritionnels. Les micronutriments sont les éléments dont le corps a besoin pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. On en retrouve certains dans les macronutriments, mais pas tous. Ils sont présents dans notre alimentation en bien plus petite quantité mais sont actifs à très faible doses et sont absolument indispensables. Il est important de les connaître, car ils apportent des nutriments essentiels qui ne peuvent pas toujours être synthétisés à partir des macros. Les différentes catégories sont:

- **Les vitamines A, C et E** par exemple, luttent contre la dégradation des cellules grâce à leurs propriétés anti-oxydantes. Les vitamines B1, B2, B3, B5 et B6 participent à la production d'énergie. On les trouve principalement dans les fruits, les légumes et les poissons gras.

- **Les minéraux** tels que le calcium, le potassium, sodium, phosphore et le magnésium servent principalement à la structure de l'organisme à travers les os, la production d'hormones et d'enzymes. On les retrouve dans les céréales et graines complètes ainsi que dans les légumes et fruits de mer.

- **Les oligo-éléments**, principalement l'iode, le fer et le fluor, mais également le zinc, le cuivre, le chrome, sélénium et manganèse, participent globalement à l'assimilation et à la synthèse d'autres éléments et au système immunitaire. Les sources d'oligo-éléments sont aussi bien animales (poissons, crustacés et viandes rouges) que végétales (algues, fruits de mer, fruits et légumes).

- **Les acides gras polyinsaturés** : typiquement les oméga-3 (principalement composés de l'ALA, l'EPA et DHA) et oméga-6 (principalement composés de l'AL et de l'acide arachidonique). Les acides gras polyinsaturés participent à la constitution de toutes les cellules dans l'organisme. Les aliments les plus riches en acides gras polyinsaturés sont les huiles et les poissons gras.

- **Les acides aminés** sont des constituants élémentaires des protéines, 9 d'entre eux sont dits essentiels, c'est-à-dire que l'on ne peut se les procurer que par l'alimentation (l'histidine, l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine). Ils sont les principaux constituants du corps humain après l'eau et participent à la structure des cellules et au fonctionnement du métabolisme. Les œufs, la volaille, la viande rouge et le poisson sont les meilleures sources d'acide s aminés connues.

## 2. Comprendre le métabolisme de base

Le corps a constamment besoin d'énergie pour alimenter l'organisme, que ce soit pour la digestion, le maintien des organes ou les fonctions cérébrales, même lorsque l'on dort, le corps consomme de l'énergie. Il y a donc un apport minimal d'énergie journalier à maintenir pour le bon fonctionnement de l'organisme. Le métabolisme de base (MB) définit cette quantité d'énergie. D'une personne à l'autre, le métabolisme sera plus ou moins élevé (soit, rapide) selon le genre, l'âge, la taille, le poids, mais aussi les conditions de santé et l'activité physique de chacune.

En fonction de vos objectifs, il y a des erreurs à éviter. Si vous désirez gagner de la masse, l'erreur serait de consommer moins que ce dont le métabolisme de base a besoin, car le corps risque de puiser l'énergie là où vous ne voulez pas en perdre (les muscles, par exemple). De plus, cela peut affecter votre état de santé et diminuer vos fonctions organiques et cérébrales.

## 3. Connaître ses besoins en trois étapes

Pour connaître l'apport calorique journalier dont vous aurez besoin, la principale notion qui nous intéresse est la dépense énergétique journalière (DEJ). C'est-à-dire combien d'énergie vous allez dépenser en moyenne par jour. Pour la calculer, on a besoin de connaître 2 éléments: la quantité d'énergie que vous dépensez naturellement au repos (DER) et votre activité physique journalière (NAP).

Pour faire simple, une femme de petite taille qui travaille sur ordinateur et ne pratique pas de sport aura évidemment des besoins énergétiques inférieurs à un homme d'1,80m qui fait un travail manuel et du sport 3 fois par semaine. Maintenir son organisme et produire l'énergie qu'il doit déployer, consomme plus de calories.

### a. Étape 1: Calculer votre DER

Ci-dessous, vous trouverez la formule exacte pour calculer votre métabolisme de base personnel (Aussi appelé DER: Dépense Énergétique au Repos). Il existe différentes méthodes, ici, nous utiliserons la formule de Roza et Shizgal. Le résultat est en kcal.

**Femme** :  $(9,740 \times [\text{poids en kg}]) + (172,9 \times [\text{taille en m}]) - (4,737 \times [\text{age}]) + 667,051$

**Homme** :  $(13,707 \times [\text{poids en kg}]) + (492,3 \times [\text{taille en m}]) - (6,673 \times [\text{age}]) + 77,607$

## b. Étape 2: Déterminer votre NAP

---

**Le Niveau d'Activité Physique** est déterminé par le type et la fréquence de l'activité physique de l'individu. Il est divisé en quatre catégories: faible, modéré, élevé et intense. Les définitions ci-dessous vous aideront à trouver la catégorie à laquelle vous appartenez.

- **Faible (NAP = 1,3)** : personne sédentaire, travail de manière passive, sans déplacement et peu d'activité / loisirs. Moins de 30 minutes de marche lente par jour.
- **Modéré (NAP = 1,5)** : personne mobile, travail passif, déplacements minimes avec un équivalent de 30 à 60 minutes d'activité modérée en moyenne par jour.
- **Élevé (NAP = 1,8)** : personne active, travail incluant des déplacements, plus de 60 min d'activité modérée et 30 à 60 minutes d'activité intensive par jour.
- **Intense (NAP = 2)** : personne très active, travail physique, plus de 60 minutes d'activité modérée et 60 minutes d'activité intense ou 180 minutes d'activité modérée par jour.

## c. Étape 3: Déterminer votre DEJ

---

Maintenant que vous connaissez votre DER et votre NAP, vous pouvez donc calculer votre dépense énergétique journalière selon la formule ci-dessous. En moyenne, l'apport calorique journalier pour une femme se situe entre 1800 et 2200 kcal, celui pour un homme se situe entre 2400 et 2600 kcal.

$$\text{DEJ} = [\text{DER}] \times [\text{NAP}]$$

Recommandation : procurez-vous une montre connectée. Celle-ci comptera vos pas, mesurera votre pouls et calculera vos dépenses énergétiques pour vous indiquer vos besoins caloriques. Plus vous la porterez, plus les données seront pertinentes car vous pourrez en extraire une moyenne plus objective.



## 4. Répartir ses Macros selon son objectif

Une fois que vous aurez calculé la quantité d'énergie dont vous avez besoin en calories, vous pourrez la répartir en un cocktail de glucides, lipides et protéines cohérent avec votre objectif. Par exemple :

- **Basique** : une distribution saine en Macronutriments pour les non-sportifs est en moyenne autour de 55% de glucides, 30% de lipides et 15% de protéines.
- **Gain** : pour les sportifs qui veulent entraîner un gain de masse musculaire, il faut maintenir l'apport en glucides et augmenter ceux en protéines, on préférera alors une répartition telle que 50% de glucides, 15% de lipides et 35% de protéines.
- **Fonte** : pour celles et ceux qui veulent perdre du poids à l'inverse du plan "Fitness" on diminue les glucides pour forcer l'organisme à puiser son énergie dans les graisses au lieu des glucides avec une répartition moyenne de 35% de glucides, 30% de lipides et 35% de protéines. Il existe certains régimes qui vont même faire descendre les glucides jusqu'à 10% tels que le régime cétogène ou l'hyperprotéiné qui respectivement priorisent les lipides et les protéines avec des répartitions allant de 25% à 50% pour les lipides et de 40% à 65% pour les protéines.

## 5. La glycémie

Qu'est-ce que la glycémie et pourquoi cette notion est-elle importante?

Rappelons que les glucides sont les sucres qui apportent l'énergie à l'organisme. Lors de la digestion, les glucides sont dégradés en nutriments plus élémentaires (sucres simples) tel que le glucose qui passe ensuite dans le sang. La glycémie représente le taux de glucose dans le sang.

À quoi servent les glucides dans le sang ? Une fois dans le sang, le corps va véhiculer le glucose vers les muscles et le cerveau. Lors d'un effort, ce sont en grande partie les molécules de glucose stockées dans les muscles (et encore dans le foie) qui fourniront l'énergie dont vous avez besoin.

Quand vous connaîtrez la quantité de glucides dont votre corps a besoin, le dernier élément important sera la proportion exacte dans laquelle ils vont vous apporter de l'énergie. Car même si nous connaissons la quantité de glucides d'un aliment, nous ne connaissons pas encore son taux d'absorption dans l'organisme. Cela dépend de plusieurs facteurs que nous allons voir ci-dessous.

## a. L'indice glycémique (IG)

---

L'indice glycémique indique la vitesse à laquelle les glucides contenus dans un aliment arrivent dans le sang. C'est un indice qui se mesure entre 0 et 100. Plus l'indice est haut, plus les sucres seront libérés rapidement dans le sang. 100 correspond au glucose pur qui est utilisé comme référence. Plus le taux est élevé, plus les glucides seront facilement assimilés et feront augmenter la glycémie.

Dans le corps comme en nutrition, tout est une question d'équilibre, le taux de glucose dans le sang ne déroge pas à cette règle. L'excès de glucose dans le sang (hyperglycémie) est associé à des maladies telles que le diabète. À l'inverse, la carence en glucose (hypoglycémie) représente un risque de perte de connaissance, car le cerveau et le corps n'ont plus assez d'énergie pour fonctionner.

Lorsque l'indice glycémique d'un aliment est inférieur à 35, il est considéré comme bas. Entre 35 et 50, il est considéré comme moyen. Au-dessus de 50, il est considéré comme élevé et supérieur à 70, il est à éviter. Notez également que le pouvoir glycémiant d'un aliment n'est pas fixe, il peut varier selon plusieurs facteurs :

- **Les associations** : les fibres végétales, les légumes verts et légumineuses vont avoir tendance à faire diminuer l'IG. De manière générale, la présence de lipides et de protéines va également faire diminuer l'IG total. Exemple : Le pain blanc va voir son IG augmenter s'il est consommé en buvant de l'eau alors qu'il le diminuera si on le tartine de beurre.
- **La cuisson** : plus un aliment sera cuit, plus son indice glycémique va augmenter. Exemple: les pâtes al dente ont un IG autour de 35 qui peut aller au-delà de 50 si elles sont cuites plus longtemps.
- **La réduction** : lorsqu'ils sont broyés en purée ou pressés en jus, l'indice des aliments augmente car ils deviennent plus faciles à assimiler. Exemple: Une orange possède un IG de 40 alors que la réduire en jus fera monter son IG à 60.
- **La maturité** : dans le cas des fruits et légumes, plus un aliment est mûr, plus son IG aura tendance à augmenter car il sera plus facilement dégradé dans le tube digestif.

Dans un programme sportif visant à maximiser la prise de masse sèche, on privilégiera des repas plus fréquents avec des quantités de glucides limitées à 70 g par prise pour minimiser les graisses viscérales et empêcher l'organisme de stocker.

## b. La charge glycémique (CG)

---

Il y a donc 2 données dissociables qui caractérisent le pouvoir glycémiant des aliments. La quantité de glucides contenus dans l'aliment et son indice glycémique. Un produit peut être fortement chargé en glucides tout en ayant un IG faible et inversement. Par exemple, 800g de pastèque, 600 g de carottes cuites, 125 g de frites et 100 g de pain vous apporteront la même quantité de glucides, mais pour un taux d'absorption dans le sang bien différent. La charge glycémique regroupe alors ces deux données pour vous donner la valeur glycémique finale de l'aliment.

$$CG = [IG] \times [Quantité\ de\ glucides\ (g)] / 100$$

Si le résultat obtenu est en dessous de 10, la charge glycémique de l'aliment est considérée comme faible. Si celle-ci est au-dessus de 20, elle sera considérée comme élevée. Lorsque l'on additionne la charge glycémique de tous ses aliments pour une journée entière, on obtient la charge glycémique journalière. Cette dernière est considérée moyenne entre 80 et 120.

---

## II. APPLICATION

---

Dans cette partie, nous allons être plus spécifiques en donnant des exemples précis. Vous allez voir comment appliquer les notions abordées de manière plus concrète.

### 1. Créer son propre plan de Nutrition

Les éléments précédents devraient vous permettre de créer le plan qui vous correspond. Prenons l'exemple d'un footballeur de 30 ans, mesurant 1,75 m et pesant 80 kg qui veut prendre de la masse musculaire. Voici les calculs qu'il devra faire pour connaître ses besoins journaliers en Macronutriments.

1) Calculer le métabolisme de base pour connaître la dépense énergétique au repos.

$$\begin{aligned} \text{DER Homme} &: (13,707 \times [80]) + (492,3 \times [1,75]) - (6,673 \times [30]) + 77,607 \\ &= (1,096,56) + (851,53) - (200,19) + 77,607 \\ &= \mathbf{1835,50 \text{ kcal}} \end{aligned}$$

2) Déterminer le niveau d'activité physique de la personne: NAP = 2.

3) Calculer la dépense énergétique journalière de la personne.

$$\text{DEJ} = [\text{DER}] \times [\text{NAP}]$$

$$\text{DEJ} = [1835,50] \times [2]$$

$$\text{DEJ} = \mathbf{3671 \text{ kcal}}$$

4) Répartir les macro pour un gain de masse musculaire selon le plan "Gain".

$$\text{Glucides: } 50\% \times [\text{DEJ}] = 0,5 \times [3671] = \mathbf{1835,50 \text{ kcal}}$$

$$\text{Lipides: } 15\% \times [\text{DEJ}] = 0,15 \times [3671] = \mathbf{550,65 \text{ kcal}}$$

$$\text{Protéines: } 35\% \times [\text{DEJ}] = 0,35 \times [3671] = \mathbf{1284,85 \text{ kcal}}$$

5) Convertir les calories en grammes pour connaître la quantité pour chaque macro.

$$\text{Glucides: } 1835,50 / 4 = \mathbf{458,88 \text{ g}}$$

$$\text{Lipides: } 550,65 / 9 = \mathbf{61,18 \text{ g}}$$

$$\text{Protéines: } 1284,85 / 4 = \mathbf{321,21 \text{ g}}$$

Pour atteindre ses objectifs, le régime journalier de ce footballeur devra contenir environ 460 grammes de glucides, 60 grammes de lipides et 320 grammes de protéines.

## 2. Choisir ses aliments en fonction de ses Macros

Maintenant que vous connaissez exactement vos macros, vous pouvez composer vos repas avec les aliments qui correspondent précisément à vos besoins journaliers. Pour cela, il vous faudra connaître la teneur en glucides, lipides et protéines de chaque produit et la quantité de calories associée. Vous trouverez ces valeurs pour 100g de chaque produit dans les tableaux annexes 1 à 4. Le maître-mot de votre régime sera donc composition et non restriction.

### 3. Les aliments et pratiques à éviter

Vous avez toutes les cartes en main pour composer le régime parfait selon vos objectifs, il s'agit maintenant d'optimiser vos efforts et de minimiser l'auto-sabotage. Voici une énumération de certaines pratiques et aliments à éviter pour ne pas gâcher vos efforts:

- Dans le cas d'une prise de masse, on préférera les viandes blanches aux viandes rouges pour leurs meilleurs ratios protéines/lipides.
- En ce qui concerne la cuisson des aliments, plus un produit est cuit, plus il perd de sa valeur nutritive. On recommande donc d'éviter au maximum les fritures, le mieux reste la cuisson à la vapeur. Un avantage supplémentaire de la cuisson vapeur, c'est qu'elle va retirer les métaux lourds contenus dans le poisson à cause de la pollution par exemple.
- Attention à la surconsommation de fruits. Même s'ils sont sains, le fructose reste un sucre simple (au même titre que le glucose et le galactose) ce qui signifie qu'il peuvent facilement faire augmenter votre glycémie, il faut donc bien les quantifier.
- L'alcool, tout particulièrement pour les sportifs, est à éviter au possible. Tout d'abord, il ne permet pas une récupération optimale, car il rend l'élimination de l'acide lactique dans les muscles plus difficile. De plus, l'alcool va entraîner une déshydratation qui aura elle aussi des effets négatifs sur le corps. Enfin, boire de l'alcool en mangeant va favoriser le stockage des graisses, car le corps va prioriser l'élimination de l'alcool.

### 4. Comment gérer les écarts alimentaires ?

Parce que ce programme doit s'inscrire dans la durée, comme les résultats que l'on veut obtenir, il faut qu'il soit réaliste. Il faut donc prévoir les écarts et les traquer. Si vous êtes trop stricts avec vous-mêmes, ce qui arrive souvent au début, il vous sera facile de tenir les premiers mois mais, il vous sera extrêmement difficile de garder cette rigueur sur le long terme. C'est pourquoi il faut prévoir de s'autoriser des écarts mesurés. Il faudra d'abord que vous habituiez votre corps à un régime absolument sain pendant plusieurs semaines de manière à se débarrasser des graisses inutiles. Une fois que vous aurez pris "de l'avance" sur votre fitness, vous pourrez établir ce que l'on appelle des cheat meals. Le cheat meal est un repas pour se faire plaisir occasionnellement. À raison d'un cheat meal par semaine (après une bonne séance de sport) vous devriez pouvoir contenir vos envies le reste de la semaine.

Dépendamment de votre métabolisme (rapide ou lent) vous déterminerez si vous pouvez vous permettre plus ou moins d'un cheat meal par semaine. Si vous pouvez proscrire les fast-food au profit d'un plat cuisiné vous pourrez déjà vous en permettre davantage. Dans tous les cas, il est important de quantifier ces cheat meals si vous voulez que tous vos efforts restent cohérents.

## 5. Les 7 meilleures recettes culinaires CF7

Voici quelques recettes simples et efficaces qui devraient vous aider dans la mise en pratique de votre programme.

# LE PAIN DE SEIGLE

FAIT MAISON



LA RECETTE **CF7**



### INGRÉDIENTS :

- x1** *OEuf bio entier*
- x1** *Pincée de bicarbonate de sodium*
- x1** *Sachet de levure boulangère (Bio, sans gluten)*
- 200g** *Farine bio (seigle ou épeautre)*
- 200g** *Flocons d'avoine (ou son d'avoine)*
- 300ml** *Eau*

- 1.** Mélanger l'eau et la levure.
- 2.** Ajouter la farine avec les flocons et le bicarbonate de sodium.
- 3.** Pétrir 5-10mn dans un saladier.
- 4.** Laisser reposer 1h00 au frigo recouvert d'un linge humide.
- 5.** Pétrir à nouveau 5 minutes.
- 6.** Mettre dans un moule à cake (silicone de préférence).
- 7.** Recouvrir d'un linge humide et remettre au réfrigérateur 2h00.
- 8.** Enfourner au four 30 à 40 minutes à 250 degrés.

**#1**  
RECETTE

# LE FLAN PROTÉINÉ

SAVEUR VANILLE



LA RECETTE **CF7**

NIVEAU

FACILE RAPIDE

## INGRÉDIENTS :

- 10cl** Lait (amande/coco...)
- 15cl** Eau
- x1** OEuf entier
- 20g** Protéines en poudre whey isolate vanille sans sucre sans lactose
- 1/2** Gousse de vanille ou une cuillère à soupe d'arôme vanille
- x1** Cuillère à soupe de stevia ou sucralose optionnel)

1. Préchauffez votre four à 180°
2. Dans une casserole faire bouillir l'eau avec le lait ainsi que la gousse de vanille.
3. Battre l'oeuf entier dans un bol.
4. Incorporer le mélange liquide dans l'oeuf délicatement tout en remuant.
5. Répartir dans des moules à flan.
6. Mettre les moules dans un plat pour les faire cuire au bain-marie.
7. Enfourner au four 25 à 30 minutes (surveiller régulièrement).
8. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur

**#2**  
RECETTE

# LES MUFFINS

## PROTÉINÉS



Cette recette peut aussi vous servir de collation à 10h00 ou à 16h00 par exemple et remplacer les autres propositions. Vous pouvez préparer plusieurs muffins et les conserver au frais.

Veillez à toujours gérer votre consommation.

LA RECETTE **CF7**

NIVEAU



FACILE



RAPIDE

### INGRÉDIENTS :

**x1** Oeuf

**30gr** Farine de lupin

**x1** Sachet - Levure boulangère sans gluten ou bio

**100ml** Un peu d'eau mais pas trop

**x1** Dose de caséine micellaire / whey isolate / multi sources chocolat / autres parfums

1. Mélanger la farine de lupin avec l'oeuf avec la levure boulangère.
2. Ajouter l'eau.
3. Vous pouvez ajouter des fruits rouges par exemple.
4. Remuez-le tout et versez la préparation dans des moules à muffins
5. Placez le tout au four 20 à 25 minutes à 180 degrés.

**#3**  
RECETTE



# LES GAUFFRES

## AU SARRASIN



Recette spéciale à faible IG. Elles peuvent être prises au petit-déjeuner avec un sirop de coco par exemple que vous trouverez en magasin bio. Vous pouvez également accompagner le tout de quelques fruits à faible IG ou des fruits rouges peu caloriques et faibles en glucides. Vous pouvez accompagner le tout d'un jus détox avec menthe et citron frais bio qui a infusé au moins 8h00 dans votre réfrigérateur.

LA RECETTE **CF7**

NIVEAU



FACILE

RAPIDE

### INGRÉDIENTS :

**x4** Oeufs bio

**10cl** Eau

**50g** Farine de sarrasin bio

**x1** Gaufrier

1. Mélangez les 4 oeufs (2 entiers et 2 blancs uniquement) avec la farine et ajoutez les 10 cl d'eau en remuant le tout dans un bol.
2. Faites cuire la préparation dans un gaufrier adapté.

**#4**  
RECETTE

# LE BURGER DIÉTÉTIQUE

FAÇON CF7



NIVEAU

FACILE RAPIDE

## LA RECETTE **CF7**

### INGRÉDIENTS :

- x2** *Pains burgers selon la recette du pain de seigle maison bio.*
- x1** *Filet de poulet.*
- x1** *Poivron rouge coupé en lamelles.*
- x1** *Concombre coupé en tranches fines.*
- x1** *Oignon rouge.*
- ✓ *Feuilles de salade.*
- ✓ *Feuilles de coriandre.*
- ✓ *Sauce pimentée.*
- ✓ *Sauce soja.*
- ✓ *Poivre bio.*

- 1.** Préparer le pain la veille selon la recette #1.
- 2.** Laver, épépiner et couper le poivron en fines lamelles.
- 3.** Éplucher et découper l'oignon et le concombre en rondelles.
- 4.** Couper le poulet en fines tranches et le cuire (a) à la vapeur ou (b) à la poêle anti-adhésive sans matières grasses. Pour ce faire, faites chauffer un peu de sauce soja allégé et faites-y cuire les filets de poulet pendant 10 minutes.
- 5.** Découper le pain à burger en deux. Verser quelques gouttes de sauce sur chaque pain. Déposer les feuilles de salade et de coriandre. Apposer le filet de poulet, les rondelles de concombre, les lamelles de poivron et l'oignon. Poivrez légèrement.

**#5**  
RECETTE

# LES FRITES

## DE PATATE DOUCE



Cette recette est à réaliser moins fréquemment que les autres, car elle n'est que semi-diététique du fait que les frites soient légèrement imbibées d'huile d'olive.

LA RECETTE **CF7**

NIVEAU



FACILE RAPIDE

### INGRÉDIENTS :

✓ **Patates douces**

1. Préchauffez votre four à 180°
2. Laver, éplucher et découper les patates douces.
3. Dans un petit bol, mélanger quelques cuillères à soupe d'huile d'olive avec le paprika. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les frites avec l'huile épicée et mélanger pour toutes les imbiber.
4. Disposer les frites sur la plaque de votre four recouverte de papier cuisson en veillant à bien les espacer.
5. Enfourner pour 40 minutes en les retournant au bout de 20 minutes.

**#6**  
RECETTE

# LES PANCAKES

## OU CRÊPES PROTÉINÉS



LA RECETTE **CF7**

NIVEAU



FACILE

RAPIDE

### INGRÉDIENTS :

**x4** Oeufs bio

**x1** Dose de caséine micellaire ou de whey isolate

**10cl** Lait d'amandes ou de chanvre bio ou d'eau

**50g** Farine de seigle ou sarrasin bio (ou autre farine sans gluten avec un faible IG)

✓ Option: arômes naturels de vanille / cannelle ou des fruits rouges

- 1.** Casser les 4 oeufs (2 entiers et 2 blancs uniquement) et les mélanger à la farine.
- 2.** Ajoutez les arômes, la caséine / whey et le lait d'amandes, le chanvre ou l'eau.
- 3.** Ajoutez-y les fruits rouges si vous le souhaitez.
- 4.** Remuer le tout et verser la pâte dans une crêpière pour les cuire à feu doux.
- 5.** Agrémenter de fruits secs bio à IG bas, poudre de coco, baies de goji par exemple.

**#7**  
RECETTE

## 6. Quelques aliments qui vous seront utiles

Nous l'avons vu précédemment, l'IG est une donnée clef dans la santé du sportif. Puisque bon nombre de nos programmes impliquent la prise de nombreux repas et un apport énergétique soutenu, il faudra veiller à garder un IG raisonnable. Voici donc une liste d'aliments qui vous y aideront. Ils ont un faible IG, sont riches en protéines végétales, pauvres en graisses saturées et facilement assimilables. Ils donneront du goût à vos recettes et vous accompagneront dans vos objectifs toute l'année. Enfin, ils sont tout à fait sains pour votre santé.

- Flocons d'épeautre bio
- Farine de sarrasin
- Farine de petit épeautre
- Duo de flocons avoine et sarrasin bio
- Sirop de coco (IG 35)
- Sucre de coco (IG 35)
- Farine de lupin bio
- Tartines bio à la farine de riz noir
- Pâtes 100% farine de sarrasin bio
- Quinoa bio de Bolivie
- Lentilles corail bio
- Tagliatelle 100% farine de riz brun
- Lait végétal riz de chanvre bio
- Lait végétal épeautre noisette bio
- Lait végétal de coco
- Tofu bio aux algues bio
- Tofu bio épinards noisettes bio
- Tofu indien bio

## III. PRATIQUE

Nous y voilà: la mise en pratique. Vous allez enfin pouvoir mettre à profit vos connaissances et les ajuster à vos besoins personnels

### 1. Un exemple de diète CF7

Dans cet exemple, nous allons prendre le cas d'une femme souhaitant réaliser une sèche progressive. Ceci est une méthode fitness créée par CF7 qui ne remplace en aucun cas les conseils diététiques d'un médecin et une alimentation saine et équilibrée.

#### a. Première étape: données personnelles pour calcul des macros

- |                        |    |                                  |   |
|------------------------|----|----------------------------------|---|
| • Sexe :               |    | • MG actuelle:                   | % |
| • Âge :                |    | • Total des protéines par jour : | g |
| • Taille :             | cm | • Hydrates total par jour :      | g |
| • Poids de départ :    | kg | • IG Modéré :                    | g |
| • Objectifs :          |    | • IG haut intra :                | g |
| • Infos si traitement: |    | • IG bas :                       | g |
|                        |    | • Sans lactose                   |   |

## b. Seconde étape: plan alimentaire

Petit Déjeuner	Collation du matin	(Pendant / après training)	Déjeuner	(Pendant / après training)	Repas du soir	Avant coucher
<p><b>Option 1: Rapide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 dose whey isolate gold series 90% CF7</li> <li>- 5 noix du brésil / 10 amandes décortiquées</li> <li>- 150g de fruits rouges / 80g de pain de seigle intégral</li> </ul>	<p><b>Option 1: Muffins</b></p> <p>Selon la recette en section (II.5)</p> <p>Si vous voulez gagner du temps prenez simplement 1 dose de whey isolate CF7 golds séries 90% + 10 amandes décortiquées</p>	<p><u>Pendant séance:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20g de intra pro BCAA + GLUTAMINE CF7 en poudre dans un shaker d'eau fraîche.</li> <li>- Mélangez y 20/30g de glucides intra training (Intra waxy maize CF7 ou vitargo)</li> </ul>	<p><b>Option 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéine: 100 g viande blanche cuite à la vapeur</li> <li>- Légume: 200 g (Haricots verts, salades verte, mâche, brocolis, courgettes, épinards, concombres, poireaux) bio</li> <li>- Féculent: 50 g de pâtes farine de sarrasin / pâtes sans gluten</li> <li>- Oméga 3: 1 Supplément</li> <li>- 1 carré frais 0%</li> </ul>	<p><u>Pendant séance:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20g de intra pro BCAA + GLUTAMINE CF7 en poudre dans un shaker d'eau fraîche.</li> <li>- Mélangez y 20/30g de glucides intra training (Intra waxy maize CF7 ou vitargo)</li> </ul>	<p><b>Option 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéine: 100 g viande blanche cuite à vapeur douce</li> <li>- Légume bio: 250 g (Haricots verts, salades verte, mâche, brocolis, courgettes, épinards, concombres, poireaux)</li> <li>- Féculent: à éviter le soir</li> <li>- Oméga 3: 1 supplément</li> <li>- 1 carré frais 0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 dose de ZMA et de Casein micellar 100% CF7 pronight</li> </ul>
<p><b>2: Muesli Bio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 blancs d'oeuf et 2 jaunes</li> <li>- 50/80 g flocons d'avoine / épeautre / sarrasin bio</li> <li>- 150 ml de lait d'amande bio</li> <li>- 5 noix du brésil / 10 amandes décortiquées</li> <li>- 40g Framboise et 40 g de Mûres / Myrtilles / Groseilles</li> <li>- 20 g de baies de goji</li> <li>- Sirop d'agave bio</li> </ul>	<p><b>Option 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 80/100g de blanc de poulet / 4 blancs d'œuf</li> <li>- 10/15 g de mélange d'oléagineux</li> </ul>	<p><u>Après séance:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 dose de whey gold séries 90% isolate CF7</li> </ul>	<p><b>Option 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéine: 150 g de poisson blanc / 120 g de poisson gras (saumon bio)</li> <li>- Légume: 200 g (Haricots verts, salades verte, mâche, brocolis, courgettes, épinards, concombres, poireaux) bio</li> <li>- Féculent: 50 g sec riz complet (cuit 10 min)</li> <li>- Oméga 3: 10 g d'huile d'olive / colza extrait à froid sur votre plat /supplément</li> </ul>	<p><u>Après séance:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 dose de whey gold séries 90% isolate CF7</li> </ul>	<p><b>Option 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéine: 150 g de poisson blanc / 100 g de poisson gras (saumon bio)</li> <li>- Légume bio: 250 g (Haricots verts, salades verte, mâche, brocolis, courgettes, épinards, concombres, poireaux)</li> <li>- Féculent: à éviter le soir</li> <li>- Oméga 3: 10 g d'huile d'olive / colza extrait à froid sur votre plat /supplément</li> </ul>	
<p><b>3: Pancakes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Oeufs bio (2 entiers et 2 blancs)</li> <li>- 50g de farine de petit epeautre / Sarrasin / seigle bio / patate douce</li> <li>- 100ml eau / lait d'amande sans sucre ajouté</li> <li>- 100 g de fruits rouges</li> <li>- Baies de gojis</li> <li>- Poudre de noix de coco</li> <li>- Sirop d'agave bio / sirop de coco (IG 35)</li> </ul>	<p><b>Option 3:</b></p> <p>À titre occasionnel vous pouvez opter pour une boîte de thon, de sardines ou de maquereaux à l'huile d'olive ou au citron par exemple (pas de sauce)</p> <p>(Évitez-vous quand même le mercure et le plomb des conserves)</p>		<p><b>Option 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéine: 120 g de protéines végétales (ex: Tofu bio)</li> <li>- Légume: 200 g (Haricots verts, salades verte, mâche, brocolis, courgettes, épinards, concombres, poireaux) bio</li> <li>- Féculent: 50 à 100 g de lentilles corail / quinoa.</li> <li>- Oméga 3: 10 g d'huile d'olive ou de colza extrait à froid sur votre plat</li> <li>- 10g de fromage dur à 2% ou 5%</li> </ul>		<p><b>Option 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéine: 100 à 150 g de protéines végétales</li> <li>- Légume bio: 250 g (Haricots verts, salades verte, mâche, brocolis, courgettes, épinards, concombres, poireaux)</li> <li>- Féculent: à éviter le soir</li> <li>- Oméga 3: 10 g d'huile d'olive / colza extrait à froid sur votre plat /supplément</li> <li>- 15g de fromage de brebis</li> </ul>	

## 2. Les compléments alimentaires de base

Si vous êtes un athlète ou que vous pratiquez du sport plusieurs fois par semaine, vous aurez de larges besoins caloriques et il est possible que vous ayez recours à des suppléments alimentaires pour y répondre. Mais les compléments n'aident pas seulement à fournir de grandes quantités de nutriments, l'intérêt est de fournir la quantité exacte dont vous avez besoin, ni plus, ni moins. Cela fait partie de la démarche souvent associée au sport qu'est celle de la santé. Vous voulez apporter à votre corps tous les meilleurs nutriments possibles dans les bonnes quantités et surtout sans toxicité associée, ce qui peut se montrer difficile au travers des aliments aujourd'hui disponibles. Les compléments de qualité répondent donc parfaitement à ces problématiques.

Lorsque vous choisissez vos suppléments, il est important de bien comprendre ce qu'ils doivent contenir pour être pertinent et ce qu'ils contiennent réellement. Cela demande beaucoup de connaissance, de temps et de recherche, c'est pourquoi nous avons dressé la liste des principaux et de leurs critères de qualité ci-dessous.

- **Omégas-3: ils sont principalement composés de d'ALA, d'EPA et de DHA. Les bons compléments auront un taux élevé d'EPA et de DHA.**
- **Multivitamines: Minéraux et antioxydants.**
- **BCAA: le facteur important pour les BCAA sera la teneur en Leucine, au minimum 2.1.1, au mieux 8.1.1 ou 10.1.1. Vos besoins en protéines et en BCAA se calculent en fonction de votre poids de corps. Pour ne pas être en excès, généralement on se base sur 1,5g à 1,8g de protéines par poids de corps pour des pratiquants réguliers de musculation ou de cross fit qui dégradent beaucoup de protéines.**
- **Créatine (optionnel): Monohydrate pure si possible.**
- **WHEY Isolate (issue du lait): Optez pour un minimum de 90% de protéine et un produit sans lactose, sans gluten et surtout sans huile de palme.**
- **L-glutamine et Glycine: choisissez-la pure, sans arôme et sans colorant ajouté.**
- **Arginine pure (NO booster)**
- **Collagène, complexe glucosamine, chondroïtine sulfate et acide Hyaluronique: Pour préserver les articulations, les ligaments et cartilages de l'usure prématurée.**

### 3. Qu'est-ce que le training CF7 ?

Ce training a été élaboré par notre fondateur qui l'a mis en pratique afin de conserver et de développer sa masse musculaire de la manière la plus efficace possible, et ce, en dépit d'une blessure importante suite à un accident de moto. Parce qu'il n'est pas toujours facile de trouver le temps de s'entretenir et parce qu'il est important que la pratique sportive soit constructive et non destructive, ce training a pour but de minimiser le temps passé à la salle et maximiser les gains en respectant le bon fonctionnement du corps.

C'est un training qui puise dans 3 méthodes d'entraînement et fait s'entrecroiser leurs bénéfices. Ces trois méthodes sont le Cross Training, le Full Body workout et les Supersets. L'inspiration du cross training vient de son intensité, on va brûler davantage de graisses et stimuler le système hormonal. En ce qui concerne le full body, l'avantage est de travailler plusieurs groupes musculaires en une séance, optimisant ainsi le temps passé à la salle et la polyvalence musculaire. Enfin, le training en superset consiste à alterner différents exercices en enchaînant les séries, cette technique a pour effet de gorger les muscles de sang et faire transpirer les graisses. Excellente technique pour se pousser dans ses retranchements.

Cet entraînement à forte intensité vous permettra d'exploiter vos capacités physiques et mentales par le biais d'une surcompensation musculaire qui mènera à une fission des fibres musculaires. La reconstruction de ces fibres sera optimale si le repos, la diététique et la bonne supplémentation sont appliqués rigoureusement.

### 3. Les bénéfices de cette méthodologie à l'année

- Plus besoin de séance de cardio. Étant donné l'intensité en cardio fractionné, les graisses inutiles seront brûlées comme carburant.
- Les séances seront optimisées et donc plus courtes.
- Diminue le risque de blessure et augmente la qualité musculaire en respectant la biomécanique.
- Des séances plus stimulantes, pour les amoureux de la dopamine.
- Une plus grande flexibilité alimentaire grâce à des dépenses caloriques plus importantes.
- Augmentation de la mobilité globale du corps (qui manque parfois à ceux qui pratiquent uniquement la musculation).



## 4. Deux exemples d'entraînement CF7

### a. Exemple de training CF7 Homme

Atelier 1	Nb rep - Durée	Charge / Capacité	Conseils
Echauffement cardio	10 minutes	-	Vélo à bras, machine à escaliers ou rotateurs
DC haltères ou barre	10	100% de votre capacité sur la 1ère puis 80% sur les suivantes	Ne tapez pas les altères, contrôlez la charge
DI haltères ou barre	8	Maîtrisable	Ceinturez-vous le dos, adoptez une bonne posture
Écarté couché haltères	10	80 %	Écartez bien la sangle pectorale, ne tendez pas les bras
Butterfly ou écarté au vis à vis	10	60 %	Réglez les poulies à hauteur d'épaules
Atelier 2	Nb rep - Durée	Charge / Capacité	Conseils
Élévations latérales haltères debout avec RC	12	50 %	Ceinturez-vous le dos et appliquez le principe de résistance
Élévations latérales haltères buste penché	12	50 %	Posez une serviette sur un banc incliné et gardez le buste penché
Tirage menton	10	70 %	Attention prise serrée
Triceps barre classique avec 1 seconde de TST	10	60 à 80%	TST= temps sous tension
Abdominaux : relevé de genoux face et latéral obliques pendus	10 faces + 5G 5D	Sans	Utilisez une chaise romaine si vous n'y arrivez pas pendus

## a. Exemple de training CF7 Femme

Pour les femmes la stratégie autour des résistances et TST est identique, seuls les mouvements et charges diffèrent. On aura tendance à inclure des répétitions plus longues.

Atelier 1	Nb rep - Durée	Charge / Capacité	Conseils
Echauffement cardio	10 minutes	-	Vélo à bras ou machine à escaliers - ou rotateurs
Fessiers HIP TRUST	15 puis 20 rep	100% sur la 1ère puis 70% sur les suivantes	Contrôlez la charge
Machine fessier en explosivité	10	80%	Ceinturez-vous le dos, travaillez en explosivité et ajoutez de la RC
Deadlift	10	80 %	Placez une charge adaptée et restez ceinturée
Leg curl machine	8	50 %	Ne cambrez pas le dos
Atelier 2	Nb rep - Durée	Charge / Capacité	Conseils
Mollets (flexion sur marche)	10	sans	Faites vous accompagner si besoin
Abducteurs machine	20	Léger	Placer un stepper
Abducteurs machine	10 à 15	Mi-Lourd	Au choix, Maîtrisez la charge, travaillez au ressenti
Abdos (relevé de jambes pendu aux anneaux)	10	sans	Utilisez les anneaux de cross training ou une chaise romaine.

## 5. Votre entraînement CF7 personnalisé

La méthode partagée ci-dessus n'est qu'un exemple que vous pouvez adapter selon vos besoins avec vos exercices favoris à retrouver en annexe 6. Dans un premier temps, il faudra définir vos objectifs. Si vous avez des points faibles, nous recommandons grandement de les cibler en priorité, choisissez 4 exercices ciblant cette faiblesse et faites en un atelier avec de faibles poids, des temps sous tension importants et des résistances.

Ce que nous avons appelé des ateliers sont plusieurs exercices sans récupération entre chaque. La récupération s'effectue une fois que tous les exercices sont terminés. Après 3 minutes de récupération, vous pouvez entamer une nouvelle série. Vous devrez préparer les charges pour chaque exercice de l'atelier avant de commencer le premier, c'est la méthode "Superset". Cette méthode vous permettra également de vous économiser une séance de cardio dans la semaine. C'est là que l'utilisation d'un bracelet ou d'une montre connectée deviendra pertinente car grâce aux capteurs de fréquence cardiaque, vous pourrez connaître exactement vos pulsations par minute et vos dépenses énergétiques.

Si vous cherchez à gagner en masse ou en densité, vous préférerez des séries avec moins de répétitions et des charges plus lourdes. Si vous voulez gagner en fitness et en densité sans pour autant prendre trop de masse, vous pourrez augmenter le nombre de répétitions et diminuer la charge. Attention à ne pas faire de longues séries avec des charges trop lourdes, cela pourrait enclencher un catabolisme (destruction) d'autres cellules musculaires.

Pour travailler les muscles dans la durée en minimisant les risques de blessure, la meilleure méthode est de diminuer les poids et d'ajouter de la résistance (des élastiques) et du temps sous tension à la place.

La résistance permet de travailler avec des charges plus légères tout en accentuant l'effort grâce à des élastiques qui retiennent les poids et rendent le mouvement plus difficile. Si vous ne disposez pas d'élastique vous pouvez ralentir le mouvement comme s'il y en avait.

Augmenter le TST est un excellent moyen d'accentuer l'effort demandé par l'exercice. Il s'agit de faire une pause (1 ou 2 sec) à la fin du mouvement de contraction du muscle. Cela vous permettra de gagner en endurance et en densité musculaire ce qui peut également donner un aspect plus "rocheux" au muscle.

## 6. Indications et recommandations

Au début de chaque séance il est important d'inclure un échauffement. De la même manière que l'on fait chauffer le moteur d'une voiture en hiver, l'objectif est de faire monter progressivement votre température corporelle et préparer votre cœur, vos articulations et ligaments à l'effort qui va suivre.

Avant d'entamer un atelier, échauffez vos articulations et ligaments en faisant quelques répétitions à vide. Cela aura plusieurs effets bénéfiques. Tout d'abord vous vous assurez de bien échauffer les muscles qui auraient pu ne pas l'être au cours de l'échauffement de début de training. De plus, vous vous assurez de réaliser le bon mouvement avant d'ajouter la charge. Enfin, vous éviterez une dépense énergétique considérable qui pourrait affecter vos performances si vous réalisez des phases montantes de charge de poids.

Travaillez en conscience. Pensez au muscle que vous sollicitez lors de l'effort. Cela peut paraître être un détail mais c'est le détail qui fait toute la différence. Pensez à travailler vos muscles agonistes et antagonistes. Chaque muscle fonctionne de pair avec son muscle opposé. Pour chaque mouvement, les muscles (agonistes) entrent en contraction alors que les muscles opposés (antagonistes) entrent en extension. Il est important de rester conscient du travail de chaque muscle lors d'un exercice. Vous trouverez des exemples de mouvement et leurs muscles associés en annexe 7.

Un petit conseil lorsque vous travaillez en atelier Superset est d'utiliser 2 serviettes que vous laisserez sur les machines que vous utilisez de manière à signaler qu'elles sont occupées.

À la fin de votre journée, ou au moins plusieurs heures après votre entraînement, lorsque vous vous serez bien refroidi, étirez les muscles que vous avez travaillé. Un muscle bien étiré est un muscle en meilleure santé et plus performant.

## **Félicitations !**

Vous êtes maintenant officiellement un membre à part entière de la communauté CF7 !

Nous espérons que vous avez apprécié la lecture et surtout la mise en pratique de ce guide. Il ne fait aucun doute qu'en étudiant attentivement et en exécutant avec rigueur les méthodes que nous vous avons partagées, vous allez rapidement voir des changements radicaux au niveau de votre physique, de votre mental et de votre énergie de manière durable.

C'est un honneur de vous accompagner dans votre transformation et c'est avec plaisir que nous restons à votre entière disposition pour répondre à vos questions ou vos retours par email à l'adresse suivante: [direction@cf7.fr](mailto:direction@cf7.fr) ou sur les réseaux: Facebook et Instagram.

Au plaisir de vous accueillir dans l'un de nos centres et boutiques.

Sportivement votre,

**L'équipe CF7**

## IV. GLOSSAIRE

\***Acides gras** : Fournissent la majeure partie de l'énergie dont le corps a besoin.

\***BCAA** : Acides Aminés Ramifiés dont les principaux composants sont la leucine, l'isoleucine et la valine. Ils améliorent les performances et favorisent la prise de masse musculaire.

\***BF** : Le body fat désigne la masse grasse, c'est-à-dire la proportion de graisse par rapport au poids total d'une personne.

\***CG (charge glycémique)** : Elle s'obtient en multipliant l'IG d'un aliment par la quantité de glucides d'une portion de cet aliment, puis en divisant par 100.

\***DEJ (dépense énergétique journalière)** : Dépense énergétique liée à l'activité physique.

\***DER (dépense énergétique au Repos)** : D

\***DHA** : L'acide docosahexaénoïque est l'un des trois principaux acides gras communément appelés oméga 3. Il peut être synthétisé par le corps à partir du troisième principal acide gras (l'ALA) mais seulement pour un ratio de 1 pour 10.

\***EPA** : l'acide eicosapentaénoïque est l'un des trois principaux acides gras communément appelés oméga 3. Il peut être synthétisé par le corps à partir du troisième principal acide gras (l'ALA) mais seulement pour un ratio de 1 pour 10.

\***Glucose** : Sucre simple circulant procure de l'énergie pour alimenter le cerveau et les muscles pendant un effort intense. Le glucose participe aussi à la structure des cellules et des tissus.

\***IG (indice glycémique)** : Pour le même poids de glucide, deux aliments différents n'auront pas nécessairement le même indice glycémique. "un aliment consommé avec un autre va voir son indice glycémique changer"

\***MB (métabolisme de base)** : Le métabolisme de base définit la quantité d'énergie dont le corps a besoin pour se maintenir au repos

\***NAP (Niveau d'Activité Physique)** : Définit le niveau d'activité de façon à estimer la dépense énergétique journalière.

\***TST (Temps sous tension)** : La durée de la sollicitation musculaire lors d'une répétition d'un exercice physique.

## V. ANNEXES

### Annexe 1: Teneur en Macronutriments pour 100g de viande

Viande (100g)	Glucides	Lipides	Protides	Calories
Poulet	-	4	22	124
Jambon	0,4	7	20	145
Dinde	-	3,8	29	150
Veau	-	11	18	171
Boeuf	-	11	20	180
Canard	-	10	25	190
Mouton	-	17	18	225
Porc	-	20	19	256

### Annexe 2 : Teneur en Macronutriments pour 100g de poisson.

Poisson (100g)	Glucides	Lipides	Protides	Calories
Thon	-	13	27	225
Saumon	-	11	19	175
Maquereau	-	8	14	128
Sardine	-	5	20	125
MOules	3	3	20	119
Crevettes	-	2	24	114
Langouste	-	2	17	90
Homard	-	1	19	85
Cabillaud	-	0,7	18	85
Colin	-	1,2	17	80
Sole	-	2	15	78
Daurade	-	1	17	77
Lotte	-	0,7	15	68
Merlan	-	3	16	90

### Annexe 3 : Teneur en Macronutriments pour 100g de Légumes.

Légume (100g)	Glucides	Lipides	Protides	Calories
Châtaigne	38	2	2,6	180
Avocat	0,8	14,2	1,8	138
Mais	18	1,2	3,3	96
Artichaut	7,6	0,1	2,1	40
Betterave	8,4	0,1	1,5	40
Carotte	6,7	0,3	0,8	33
Haricot vert	4,6	0,2	2,4	30
Salsifis	5	0,4	1,4	30
Poireau	4	0,3	2	27
Asperge	3,5	0,2	2,2	25
Brocoli	2,4	0,4	3	25
Chou-fleur	3,5	0	2,4	24
Poivron	5,5	0,3	1,1	21
Potiron	4,1	0,1	0,8	20
Aubergine	3,5	0	0,9	18
Céleri Rave	2,4	0,3	1,5	18
Épinard	1,3	0,3	2,7	18
Navet	3,2	0,2	0,9	18
Champignon	0,6	0,2	2,7	15
Courgette	3	0,1	0,6	15
Endive	2,4	0,1	1	15
Radis	3	0,1	0,6	15
Tomate	2,8	0,1	0,8	15
Laitue	1,3	0,3	1,2	13
Concombre	1,8	0,1	0,6	10



#### Annexe 4 : Teneur en Macronutriments pour 100g de Fruits.

Fruits (100g)	Glucides	Lipides	Protides	Calories
Noix	5	51,5	11	525
Noisette	7	36	8	385
Noix de coco	5,9	35,1	3,4	353
Banane	20,5	0,3	1,2	90
Raisin	16	0,6	0,6	72
Cerise	15	0,4	1,8	68
Mangue	14,3	0,1	0,6	60
Mûre	11,2	0,5	1,3	54
Pomme	12,6	0,3	0,3	54
Ananas	11,6	0,2	0,5	52
Prune	12	0,1	0,7	52
Poire	12	0,1	0,3	50
Melon	11	0	0,9	48
Abricot	10	0,1	0,8	47
Kiwi	10	0,6	1,1	47
Orange	9	0,2	1	45
Pêche	9	0,1	0,7	40
Framboise	6	0,4	1,2	38
Fraise	7	0,5	0,7	35
Goyave	5,5	0,4	1	33
Groseille	5	0,3	1,1	33
Pastèque	6,5	0,2	0,5	30

### Annexe 5: Teneur en Macronutriments pour 100g de Féculents

Féculents Légumineuses Céréales (100g cuit)	IG	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	Calories
Pain aux céréales	43	50,9	5,03	9,3	301
Pâtes cuites 12 min	61	23,5	0,2	7	110
Pâtes aux oeufs	40	31,8	1,46	12	168
Pois chiches	32	21,1	1,09	8,9	139
Polenta	70	13,2	0,31	6,7	61,8
Pommes de terre	70	15,8	0,22	2,1	75,2
Pommes de terre au four	95	20	0,1	2,5	91,7
Purée de pommes de terre	80	14,6	0,5	1,7	77,1
Raviolis à la viande sans sauce	39	13,5	3,17	3	97,4
Riz basmati	58	31,1	1,44	3,5	151
Riz blanc	47	28,7	0,9	2,7	135
Riz complet	50	31,7	1,1	2,6	156
Sarrasin farine	54	70,5	2,24	9,1	347
Semoule cuite 5 min	55	35,7	0,77	3,8	169
Soupe de lentilles	44	9,21	0,2	1,8	49,4
Spaghettis vapeur	57	29,7	0,75	5	151
Taboulé	45	19,2	5,83	4,3	149
Tortellini	50	29,7	0,75	9,1	151
Vermicelles	35	14,5	0,1	4,8	60,7

## Annexe 6: Muscles agonistes et antagonistes par mouvement.

Groupe Musculaire	Exercice polyarticulaire (poids de corps/barre/haltère)	Exercice en isolation (Haltère, poulie ou machine)
Pectoraux	Développé couché: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Incliné</li> <li>● Plat</li> <li>● Décliné (dips buste penché)</li> </ul>	Développé écarté: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Incliné</li> <li>● Plat</li> <li>● Décliné (pompes/ pull over)</li> </ul>
Dos	Traction: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Large</li> <li>● Serré</li> <li>● Neutre</li> </ul> (supination / pronation)	Tirage: vertical ou horizontal <ul style="list-style-type: none"> <li>● Large</li> <li>● Serré</li> <li>● Neutre</li> </ul> (supination / pronation)
	Rowing: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Large</li> <li>● Serré</li> <li>● Neutre</li> </ul> (supination / pronation)	
	Soulevé de terre	
Épaules	Développé Militaire Nuque	Elévation: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Latérale</li> <li>● Frontales</li> <li>● Oiseau</li> <li>● Fly</li> </ul> (alternée / simultanée)
Biceps	Curl barre traction: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Serrée</li> </ul>	Curl: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Incliné</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Moyenne</li> <li>● Large</li> </ul> (supination / neutre / pronation)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Debout</li> <li>● Assis</li> <li>● Marteau</li> </ul> (supination / pronation)
Triceps	Barre au front Développé couché serré Dips prise serrée	Extension: (supination / neutre / pronation) Kick back
Cuisses	Squats: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Classique</li> <li>● Avant</li> <li>● Sumo</li> <li>● Serré</li> </ul> Hack squat: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Allongé</li> <li>● Assis</li> <li>● Incliné</li> </ul>	Abducteurs Adducteurs Quadriceps: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Legs extension</li> <li>● Sissy squat</li> <li>● Fentes</li> </ul> Ischios: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leg curl</li> <li>● Soulevé de terre</li> <li>● Good morning</li> </ul>
Mollets	Assis sur une machine à mollet Debout sur stepper sous un cadre guidé	

### Annexe 7: Muscles agonistes et antagonistes par mouvement.

Mouvement	Muscle Agoniste	Muscle Antagoniste
Flexion du coude	Biceps Brachial	Triceps Brachial
Extension du coude	Triceps Brachial	Biceps Brachial
Flexion du genoux	Ischio-Jambiers, Mollets	Quadriceps
Extension du genoux	Quadriceps	Ischio-Jambiers, Mollets
Flexion du tronc	Abdominaux	Lombaires
Extension du tronc	Lombaires	Abdominaux
Répulsion des bras (pompes / développé couché)	Pectoraux, Triceps, Deltoïdes antérieurs	Dorsaux, Trapèzes, Biceps, Deltoïdes postérieurs
Tirage (rowing / poulie haute / Poulie basse)	Dorsaux, Trapèzes, Biceps	Pectoraux, Triceps
Flexion des jambes (Squats)	Quadriceps, fessiers	Ischio-Jambiers, Mollets

# La MÉTHODE CF7

*par Teddy De Maria*

Spécialiste en compléments alimentaires, athlète et fondateur du réseau de franchises CF7 Sport Nutrition et de la méthode CF7, Teddy De Maria a regroupé les fondamentaux simplifiés pour que chacun puisse se retrouver et se former à travers ce livre.

“  
**Le savoir est une  
arme, utilisons la  
ensemble pour  
atteindre vos  
objectifs.**  
”



— CF7 —  
SPORTNUTRITION