


GUIDE PRATIQUE OFFERT

# Plus de carrure, moins de graisse : **la méthode en 3 clés**

Le guide pratique du coach pour reconstruire une carrure après 40 ans. Des conseils concrets, à appliquer dès cette semaine.

Par **Matthieu Verneret**, fondateur de Leaf Circle
Ex-champion de France de karaté
Coach de dirigeants, dont Jean-Michel Aulas pendant 10 ans

LE MOT DU FONDATEUR

# « Je ne me reconnais plus **dans le miroir.** »



**Matthieu Verneret**
Fondateur de Leaf Circle. Ex-champion de France de karaté. Coach de dirigeants, dont coach personnel de Jean-Michel Aulas, ancien président de l'OL, pendant 10 ans.

Depuis plus de 15 ans, j'accompagne des dirigeants, des cadres, des hommes très occupés. Et c'est souvent la même phrase qui ouvre notre premier rendez-vous.

Les épaules ont fondu. Le ventre s'est installé. Les chemises tombent moins bien, le dos tire en fin de journée. Rien de dramatique, mais l'énergie et l'allure d'il y a dix ans ont disparu.

**Bonne nouvelle : après 40 ans, le corps reste capable de reconstruire du muscle et de perdre son ventre.** À condition de respecter trois clés, et de ne pas en sauter une.

Ce guide vous les donne, sans jargon et sans promesse miracle. C'est ce que j'applique chaque semaine avec nos membres à Leaf Circle.

Bonne lecture.

**Matthieu Verneret**

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

Une carrure, c'est plus de muscle là où il se voit, et moins de graisse là où elle se voit. Les deux se travaillent ensemble, avec les mêmes trois clés. En négliger une suffit à rendre les deux autres invisibles.

01
**S'entraîner intensément**

02
**Nourrir le muscle**

03
**Tenir dans la durée**

AVANT DE COMMENCER

# Ce qui se passe **après 40 ans**

Deux mouvements se croisent : le muscle s'en va sans bruit, le ventre s'installe. Les corriger, c'est le même travail.

A

### Le muscle s'en va

Sans entretien, on perd un peu de masse musculaire chaque année. Les épaules et le dos se voient en premier : la silhouette s'affaisse, la posture s'arrondit.

B

### Le ventre s'installe

Chez l'homme, la graisse se stocke d'abord sur le ventre, autour des organes. C'est elle qui donne un ventre dur et en avant, et c'est la plus mauvaise pour la santé.

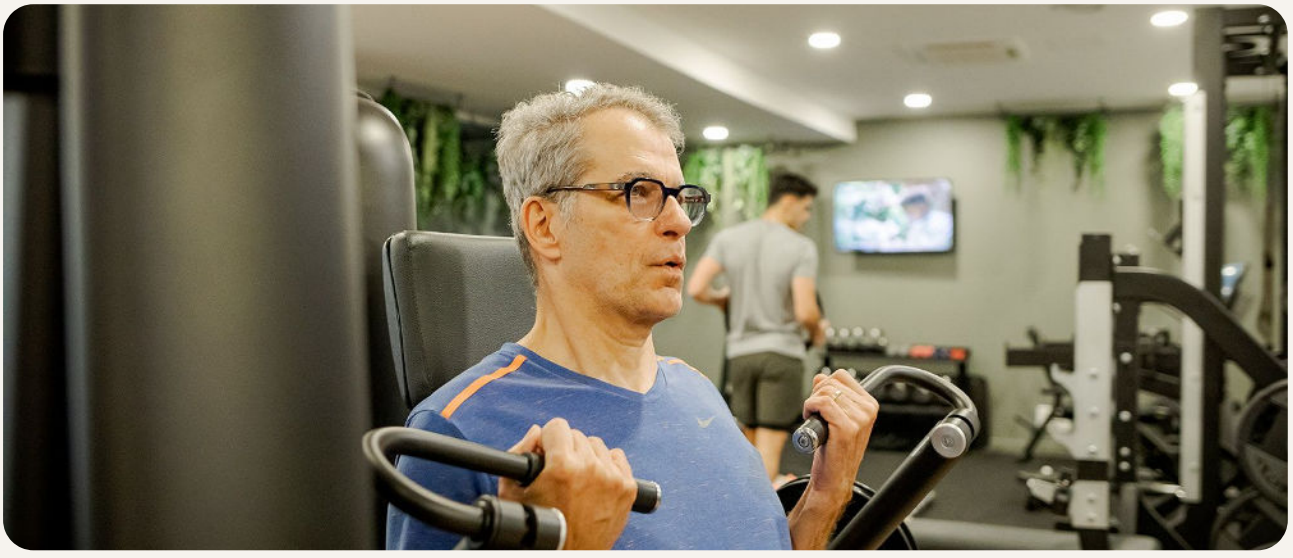
C

### Le moteur ralentit

Le muscle brûle de l'énergie en permanence, même au repos. Moins de muscle, c'est moins de dépense chaque jour, et plus de stockage.

Ajoutez une vie de dirigeant : repas d'affaires, déplacements, sommeil court, stress. Rien de tout ça n'est une fatalité. Mais courir le dimanche ou faire des abdominaux ne suffira pas.

**La sortie du cercle passe par la musculation.** C'est l'effort qui construit la carrure et, en même temps, celui qui brûle le mieux la graisse.



# 01 CLÉ 1 S'entraîner **intensément**

Le muscle ne se reconstruit que s'il reçoit un signal fort. Ce signal, c'est la série menée jusqu'au bout, avec une vraie charge.

### 1. La série qui compte

Choisissez une charge que vous pouvez soulever 10 à 12 fois, pas une de plus. La dernière répétition doit être difficile, en gardant une technique propre. C'est ce que j'appelle une série maximale : le corps comprend qu'il doit reconstruire, et reconstruire plus.

### 2. Du matériel, pas des illusions

On ne construit pas une carrure dans son salon ou au parc. Il faut des charges que l'on peut augmenter : machines, haltères, barres.

### 3. Les zones qui font la carrure

Priorité au dos, aux épaules et aux pectoraux, sans oublier les jambes, le plus grand moteur du corps. Les mouvements qui sollicitent plusieurs articulations rapportent le plus : développés, tirages, rowing, squat.



CLÉ 1 · SUITE

### 4. Le double effet sur le ventre

Une séance de musculation, c'est une suite d'efforts courts, intenses et répétés. C'est exactement l'effort qui brûle le mieux la graisse, mieux que la course à allure tranquille. Regardez autour de vous : les hommes qui soulèvent régulièrement ont rarement du ventre.

### 5. Le bon dosage pour un agenda chargé

Deux à trois séances de 45 minutes par semaine suffisent pour démarrer. Ajoutez un peu de charge ou une répétition dès que c'est possible : c'est la progression qui fait le résultat.

**Le piège après 40 ans :** forcer sans technique, et se blesser au dos ou à l'épaule. Trois semaines d'arrêt effacent deux mois de travail.

**Par où commencer, avec quelles charges, sans réveiller vos vieilles douleurs ?**
Lors de votre rencontre personnalisée offerte, nous faisons le point sur votre corps et vos objectifs. Réserver ma rencontre →



# 02 CLÉ 2 Nourrir **le muscle**

L'entraînement donne le signal ; l'assiette fournit les briques. Sans elles, l'entraînement le plus sérieux ne construit rien.

### 1. Assez de protéines, chaque jour

Visez 1,6 à 2 g de protéines par kilo de poids de corps ; je recommande 1,8 g. Pour un homme de 85 kg, cela fait environ 150 g par jour, soit une vraie portion à chaque repas.

- **Le matin :** œufs, fromage blanc ou skyr, plutôt qu'un café-croissant.
- **Midi et soir :** viande, poisson, volaille ou légumineuses, de la taille de votre main.
- **En déplacement :** la protéine d'abord dans l'assiette, le reste ensuite.

### 2. L'énergie juste, selon votre point de départ

| VOTRE SITUATION | CE QU'IL FAUT FAIRE |
|---|---|
| **Du ventre à perdre** | Ne mangez pas plus. Améliorez la qualité : moins d'ultra-transformé, de sucre, de grignotage. Le muscle se reconstruit quand même, grâce aux protéines et à l'entraînement. |
| **Plutôt mince, sans ventre** | Ajoutez environ 200 kcal par jour (une poignée d'oléagineux et un laitage, par exemple), puis ajustez selon les résultats. |

### 3. L'alcool, le levier oublié

Deux verres le soir, plusieurs fois par semaine, se voient sur le ventre et sur la récupération. Pas d'interdiction : choisissez vos occasions.

### 4. Pas de compléments miracles

Une alimentation solide suffit dans la grande majorité des cas. Les excès du culturisme n'ont rien à faire ici.

**L'erreur numéro un des hommes pressés :** s'entraîner sérieusement, et manquer de protéines. Sans elles, la prise de muscle reste une utopie.

**Notre coaching nutrition construit avec vous une alimentation qui vous ressemble :** efficace, sans frustration, compatible avec vos déjeuners d'affaires et vos déplacements.
Réserver ma rencontre →



# 03 CLÉ 3 Tenir **dans la durée**

La carrure se construit au rythme du corps, pas au rythme de l'agenda. Ceux qui obtiennent le résultat sont ceux qui tiennent.

### 1. Ne vous comparez pas

Nous ne sommes pas égaux face au muscle : la génétique fixe le rythme. Comparez-vous à vous-même, il y a trois mois.

### 2. Ce à quoi vous attendre

Les premiers changements se sentent en quelques semaines : énergie, posture, sommeil. Ils se voient en quelques mois : épaules, ventre, tenue des chemises. La première année est celle qui progresse le plus vite.

### 3. La régularité bat l'intensité ponctuelle

Deux séances par semaine pendant un an valent mieux que cinq séances pendant un mois. Bloquez vos créneaux comme des rendez-vous clients.

### 4. Prévoir les semaines chargées

Déplacement, clôture, vacances : gardez une séance courte plutôt que rien. Le fil ne doit jamais casser.

**Respectez l'entraînement intense et les deux règles de l'assiette :** le résultat arrive. C'est une certitude ; seul le délai varie d'un homme à l'autre.



PASSER À L'ACTION

# Votre **première semaine**

- Bloquez deux créneaux de 45 minutes dans votre agenda.
- Calculez votre objectif de protéines : votre poids × 1,8.
- Ajoutez une vraie portion de protéines au petit-déjeuner.
- Choisissez vos deux soirs sans alcool.
- Prenez une photo de face et de profil, et mesurez votre tour de taille. Vous referez les deux dans 8 semaines.

# Les 4 erreurs de **l'homme pressé**

1

### Les abdos pour le ventre

Ils raffermissent, mais ne déstockent pas la graisse.

2

### Courir pour « sécher »

Sans musculation, on perd du poids, pas forcément du ventre, et on perd du muscle.

3

### Reprendre fort, seul

Sans encadrement, la blessure guette, et avec elle des semaines d'arrêt.

4

### Tout lâcher en déplacement

Une séance courte vaut mieux que rien : le fil ne doit jamais casser.

CE QUE ÇA CHANGE

# Une carrure, ce n'est pas qu'une silhouette. **C'est une façon d'entrer dans une pièce.**

Un dos qui ne tire plus le soir. De l'énergie en fin de journée. Une posture qui en impose en réunion. Et la satisfaction d'avoir changé son corps par ses propres actes.

Vous avez les trois clés. Ce qui fera la différence, c'est un programme adapté à votre corps, à votre historique et à votre agenda, et un suivi pour tenir. C'est ce que nous faisons à Leaf Circle depuis 2019, avec plus de 1 500 Lyonnais accompagnés.

## Alors, bloquez votre premier créneau. **On commence maintenant.**

**Matthieu Verneret**



ILS EN PARLENT

# La référence du bien-être sportif **à Lyon depuis 2019**


COSMOPOLITAN

Les plus belles salles de sport en France

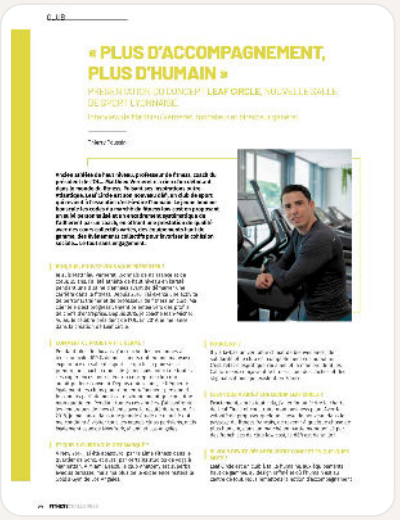
Où se trouve les plus belles salles de sport de France ? Parmi toutes les grandes villes, où se cachent les meilleurs clubs de fitness, de yoga, de musculation ? Pour pratiquer en salle, avec ou sans coach, voici une sélection des meilleures salles de sport en France, entre Lyon, Nice, Lille, etc.


lyon people

LEAF CIRCLE

"NOUS, C'EST L'ACCOMPAGNEMENT !"

UN SUIVI PERMANENT POUR ÉVALUER LES PROGRÈS


« PLUS D'ACCOMPAGNEMENT, PLUS D'HUMAIN »

CE QUE VIVENT NOS MEMBRES

## On ne fait pas de miracle. **Juste ce que les autres ne font pas.**

★★★★★

La salle de sport parfaite. Accompagnement, qualité des équipements et super ambiance sont au rendez-vous. Le suivi proposé par Matthieu fait toute la différence par rapport aux salles classiques. J'attaque mon deuxième cycle de 6 semaines et je vois nettement les résultats.

**Thomas M. · avis Google**

★★★★★

Approche personnalisée par le directeur et propriétaire, qui est investi dans le succès de ses clients. À l'écoute et toujours prêt à m'aider pour atteindre mes buts, Matthieu a créé un concept unique qui me donne l'envie de faire du sport et d'être régulière.

**Lucia B. · avis Google**

★★★★★

Une salle définitivement pas comme les autres. [...] Leaf Circle se démarque clairement de la concurrence par un accompagnement personnalisé aux petits soins et des coachs attentifs à tous les adhérents.

**Anne J. · avis Google**

| 1 500+ | 205 | 2019 |
|---|---|---|
| Lyonnais accompagnés | avis Google | au cœur de la Cité Internationale |

ALLER PLUS LOIN

# Les trois clés, **avec un coach.**

Ce guide vous donne la méthode. À Leaf Circle, nous l'appliquons avec vous, et nous l'ajustons chaque semaine.

- Un bilan complet au départ : composition corporelle, posture, historique de blessures, objectifs.
- Un programme fait pour votre corps et votre agenda de dirigeant.
- Un coaching nutrition sans frustration, compatible avec vos repas d'affaires.
- Un point avec votre coach toutes les six semaines pour mesurer vos progrès.
- Un club à taille humaine, loin des clubs « usine ».



VOTRE RENCONTRE PERSONNALISÉE OFFERTE

## Vous avez les trois clés. La vraie question : **quel programme, pour votre corps et votre agenda ?**

Un échange offert et sans engagement avec un coach, au club, pour clarifier vos objectifs, comprendre ce qui bloque aujourd'hui et vous présenter l'accompagnement adapté. Il inclut une visite du club.

**Je réserve ma rencontre personnalisée**

Offerte et sans engagement · Cité Internationale, Lyon 6 · 04 37 51 05 75

LeafCircle
SPORT SOCIETY

INFOS PRATIQUES

# Nous **trouver**

## Leaf Circle

84 quai Charles de Gaulle
Cité Internationale, 69006 Lyon

04 37 51 05 75
contact@leafcircle.com
leafcircle.com

## Horaires

Lundi au vendredi : 7h – 21h30
Samedi : 9h – 19h
Dimanche : 9h – 14h

## Au club

Musculation et cardio, cours collectifs, Pilates et Reformer, coaching privé, coaching nutrition, préparation physique golf.

