

GUIDE PRATIQUE OFFERT

Ventre plat : la méthode en **4 leviers**

Le guide pratique du coach pour retrouver un ventre ferme et plat après 35 ans. Des conseils concrets, à appliquer dès aujourd'hui.

Par **Matthieu Verneret**, coach et fondateur de Leaf Circle

« Je veux retrouver **mon ventre.** »



Matthieu Verneret

Coach et fondateur de Leaf Circle. 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 femmes et des hommes très occupés. S'il y a une demande que j'ai entendue plus que toutes les autres, c'est celle-ci.

Et presque toujours, la même histoire suit. Des centaines d'abdominaux, des régimes, des mois d'efforts... et un ventre qui ne bouge pas.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un problème de méthode. On s'attaque à un seul levier, alors qu'un ventre en a quatre.

Dans ce guide, je vous donne ces quatre leviers, sans promesse miracle et sans jargon. Ce que j'applique chaque semaine avec nos membres à Leaf Circle.

Bonne lecture.

Matthieu Verneret

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

Un ventre plat n'est pas seulement un ventre sans graisse. C'est un ventre ferme, bien tenu, qui ne gonfle pas après le déjeuner, et qui reste plat en réunion comme sur une photo de vacances. Les quatre leviers comptent : en négliger un suffit à rendre les trois autres invisibles.

01

Déstocker la
graisse du ventre

02

Se tenir droit

03

Raffermer la
sangle
abdominale

04

Apaiser la
digestion

Ce que cache **un ventre**

Trois choses décident de l'allure de votre ventre. La plupart des programmes n'en traitent qu'une.

A

La graisse

Le ventre est une zone de stockage privilégiée, surtout chez les hommes. Chez les femmes, elle s'y installe davantage avec les années, notamment autour de la ménopause.

B

La sangle abdominale

Trois couches de muscles tiennent votre ventre comme une gaine : le transverse en profondeur, les obliques sur les côtés, le grand droit en surface.

C

La digestion

Estomac et intestins occupent l'essentiel de l'espace. Quand ils sont irrités, le ventre gonfle, même sans un gramme de graisse.

S'ajoute un facteur que l'on oublie toujours : la façon dont vous vous tenez. **C'est ce qui donne les quatre leviers qui suivent.**



01 LEVIER 1 Déstocker la graisse **du ventre**

On ne choisit pas l'endroit où l'on perd de la graisse. Mille abdominaux par jour n'enlèvent rien au ventre en particulier. Ce qui fait fondre le ventre, c'est une baisse de la masse grasse globale, obtenue par trois actions combinées.

1. Manger mieux, pas moins

Les régimes sévères échouent pour une raison simple : le corps se défend. Il ralentit, il puise dans les muscles, puis il reprend tout dès que vous relâchez. L'objectif est d'améliorer la qualité de votre assiette, pas de la vider.

- Réduisez fortement les produits ultra-transformés, le sucre ajouté, les viennoiseries, la charcuterie et les fritures.
- Mettez une source de protéines à chaque repas : elle rassasie et protège vos muscles.
- Des légumes à chaque repas, en quantité.
- Préférez les glucides complets et peu raffinés, en portion adaptée à votre activité de la journée.
- Ne sautez pas de repas : c'est la porte ouverte au grignotage du soir.

2. Choisir des séances courtes et intenses

Une heure de vélo à allure tranquille n'est pas la meilleure stratégie. Des efforts courts, intenses et bien encadrés font davantage pour la masse grasse, en moins de temps. Une bonne nouvelle quand l'agenda est chargé.



3. Construire du muscle

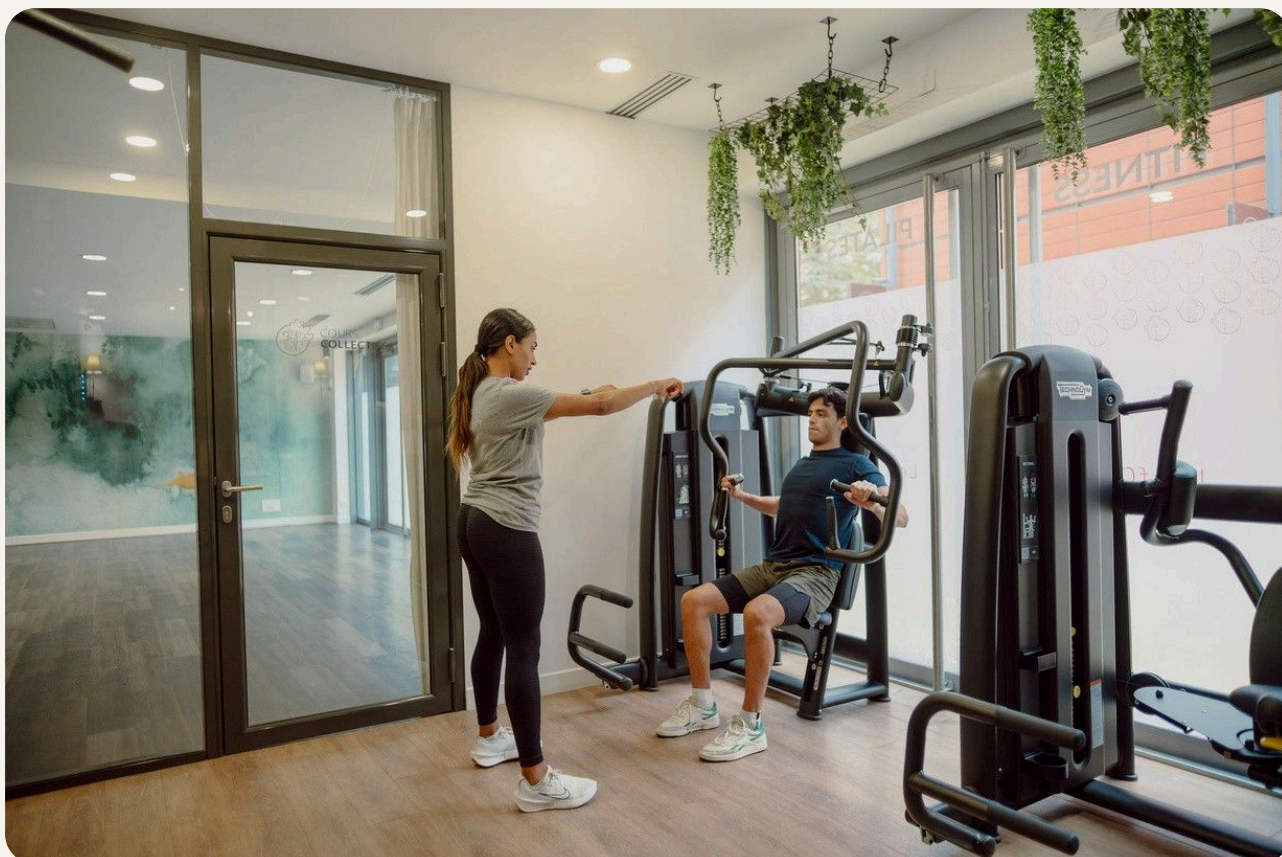
C'est le levier le plus sous-estimé, surtout après 35 ans. Le muscle consomme de l'énergie en permanence, au repos comme à l'effort, et on en perd naturellement chaque année si on ne l'entretient pas. En reconstruire, c'est augmenter votre dépense chaque jour, sans y penser.

Et non, vous ne deviendrez pas « massif » : avec la bonne méthode, le corps s'affine et se raffermi.

Le piège : tout miser sur l'alimentation, ou tout miser sur le sport. Les résultats durables viennent toujours des deux ensemble.

Combien de muscle avez-vous vraiment, et combien de graisse ?

Lors de votre rencontre personnalisée offerte, nous faisons le point sur votre composition corporelle et vos objectifs. [Réserver ma rencontre →](#)



02

LEVIER 2

Se tenir **droit**

C'est le levier le plus rapide, et le plus oublié. Votre posture peut ajouter ou effacer plusieurs centimètres de ventre en une seconde.

Le test de la chaise

ÉTAPE 1

Affalez-vous contre le dossier, laissez le dos s'arrondir et la tête tomber. Regardez votre ventre.

ÉTAPE 2

Asseyez-vous au fond de la chaise, grandissez-vous comme si un fil vous tirait par le haut du crâne, ouvrez les épaules. Regardez à nouveau.

Ce n'est pas de la magie. Un dos arrondi pousse le ventre vers l'avant ; une colonne allongée le ramène à sa place. Vous pouvez avoir une sangle abdominale tonique : avec une mauvaise posture, votre ventre paraîtra toujours relâché.

Le réflexe à installer

Grandissez-vous. Au bureau, en réunion, au volant, à table, en marchant. Tout ce qui arrondit et tasse le dos joue contre vous.

Bonus : votre dos vous dira merci. Une bonne posture limite les tensions et l'usure des disques vertébraux, deux sources fréquentes de douleurs chez les personnes qui passent leurs journées assises.

Chaque accompagnement à Leaf Circle démarre par un bilan postural.

Il révèle souvent la cause cachée d'un ventre qui « ne rentre pas ». [Réserver ma rencontre →](#)

03 Raffermer la sangle abdominale

Les abdominaux comptent, mais ce n'est pas le levier le plus important. Et surtout, pas de la façon dont la plupart des gens les travaillent.

Des centaines de crunchs chaque jour ne brûleront pas la graisse du ventre, et ne le rendront pas plat si les trois autres leviers sont ignorés. En revanche, une sangle abdominale solide change tout : le ventre est tenu, ferme, et votre dos est protégé.

Un mot pour éviter les déceptions : un ventre plat et des « tablettes de chocolat » sont deux objectifs différents. Nous parlons ici du premier. Pour les abdos de Stallone dans *Rocky 4*, c'est un autre guide (mais quel film).

Ce qui fonctionne vraiment

- **Le transverse, en priorité.** C'est votre gaine naturelle, le muscle qui « rentre » le ventre. Il se travaille par la respiration et le gainage profond.
- **Le gainage plutôt que les crunchs.** Tenir une position plutôt que s'enrouler en boucle : plus efficace pour la fermeté, plus sûr pour le dos.
- **La qualité avant la quantité.** Dix répétitions justes valent mieux que cent approximatives. C'est là qu'un regard de coach fait toute la différence.



Le Pilates est l'une des méthodes les plus efficaces pour le transverse et la posture.

Nos cours sont menés par une ancienne danseuse classique. [Réserver ma rencontre](#) →

04 LEVIER 4 Apaiser la digestion

C'est le levier qui explique les ventres « plats le matin, gonflés le soir ». Vous pouvez avoir très peu de graisse et une sangle abdominale solide : si votre digestion est irritée, votre ventre gonflera.

Ballonnements, lourdeurs, inconfort après les repas, transit irrégulier : beaucoup de personnes vivent avec ces signaux depuis des années, au point de les trouver normaux. Ils ne le sont pas.

Identifier ce qui ne vous convient pas

- **Tenez un carnet pendant deux semaines.** Notez ce que vous mangez et comment vous vous sentez dans les heures qui suivent. Des liens apparaissent vite.
- **Mangez lentement, à heures régulières.** Le stress et les repas avalés entre deux réunions sont parmi les premières causes de ballonnements.
- **Allégez sur les suspects habituels :** boissons gazeuses, alcool, excès de produits transformés, et certains aliments riches en fibres fermentescibles si vous y êtes sensible.

Allez plus loin : le test d'intolérance alimentaire. C'est la démarche que je recommande pour savoir précisément ce qui vous convient. Il se fait en laboratoire, à partir d'une prise de sang, pour 200 à 500 € selon les labos. Faites interpréter vos résultats par un professionnel de santé, et si l'inconfort est important ou persistant, consultez votre médecin.

Méfiez-vous en revanche des listes d'aliments « interdits » dictées par l'idéologie : seul un test sérieux doit vous amener à retirer un aliment de votre assiette.

Personnellement, j'en ai fait un : il a révélé une intolérance au gluten, aux amandes et au quinoa. Depuis que je les ai retirés de mon assiette, mon confort digestif n'a jamais été aussi bon. La différence se voit, et surtout elle se sent.

Notre coaching nutrition construit avec vous une alimentation qui vous ressemble : efficace, sans frustration, compatible avec votre vie professionnelle et vos dîners.

[Réserver ma rencontre →](#)

CE QU'IL FAUT RETENIR

Un ventre plat est le signe visible d'un corps qui **fonctionne bien**.

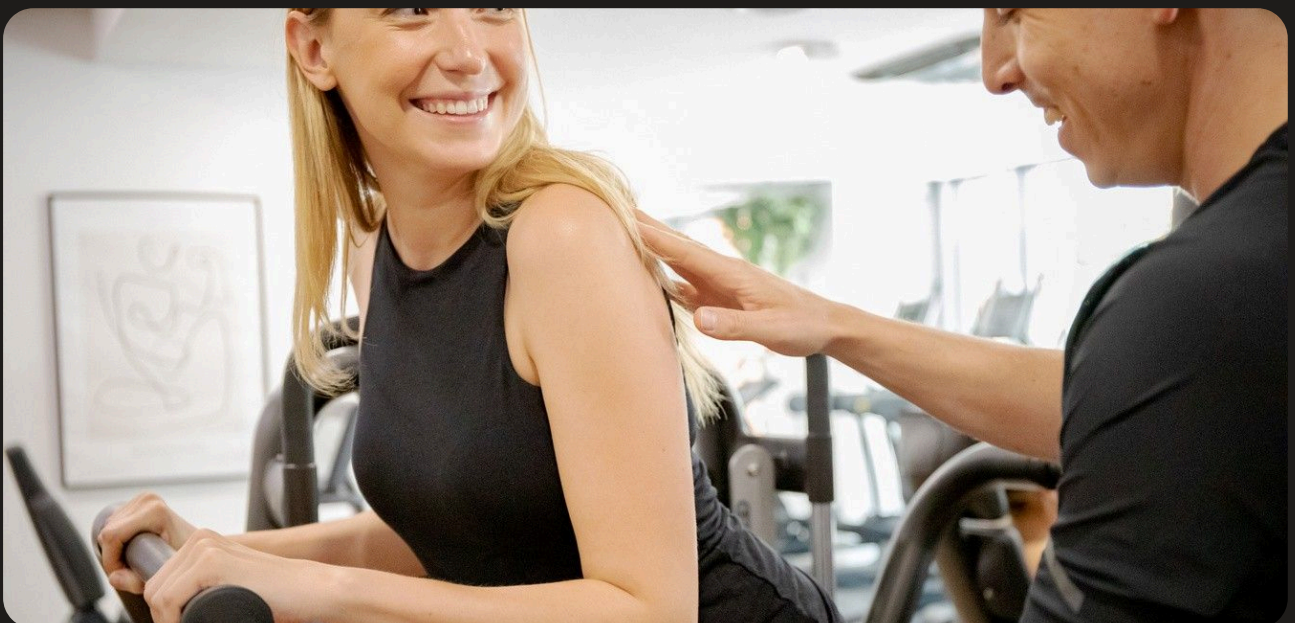
Moins de graisse abdominale, un dos solide, une digestion apaisée, une énergie retrouvée.

Les programmes « ventre plat en 10 jours » échouent parce qu'ils ne traitent qu'un levier, et vendent davantage à votre portefeuille qu'à votre tour de taille. Les résultats durables viennent quand les quatre leviers avancent ensemble, avec une méthode, un suivi et quelqu'un qui ajuste avec vous.

C'est exactement ce que nous faisons à Leaf Circle, depuis 2019, avec plus de 1 500 Lyonnais accompagnés.

Alors, redressez-vous. **On commence maintenant.**

Matthieu Verneret



La référence du bien-être sportif à Lyon depuis 2019



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+

Lyonnais accompagnés

205

avis Google

2019

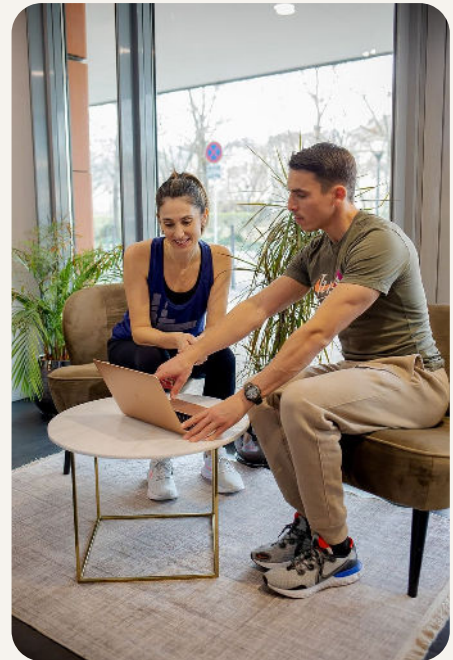
au cœur de la Cité Internationale

ALLER PLUS LOIN

Les quatre leviers, **enfin réunis.**

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, objectifs.
- ✓ Un programme fait pour votre corps et votre agenda.
- ✓ Un coaching nutrition sans frustration.
- ✓ Un point avec votre coach toutes les six semaines pour mesurer vos progrès.
- ✓ Des cours de 12 à 18 personnes maximum, loin des clubs « usine ».



VOTRE RENCONTRE PERSONNALISÉE OFFERTE

Vous avez les quatre leviers.

La vraie question : **par lequel commencer, dans votre cas ?**

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

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.

