

DÉCOUVRIR

BIENVENUE DANS LE PROGRAMME

DROITS RÉSERVÉS

SPICY BOOTY





🔥 TA NOUVELLE AVENTURE COMMENCE ENFIN 🔥

Cet espace va devenir ton petit cocon pour progresser à ton rythme et installer des habitudes saines et durables dans ton quotidien.

Ce programme a spécialement été réalisé pour que tu puisses atteindre tes objectifs avec une approche respectueuse du corps.

Je tiens vraiment à te remercier pour ta confiance💖 J'ai trop hâte de suivre ton évolution, alors n'hésite pas à m'envoyer tes progrès !

Je reste disponible pour toutes tes questions sur Instagram 📸

💖 POUR EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR MOI 💖



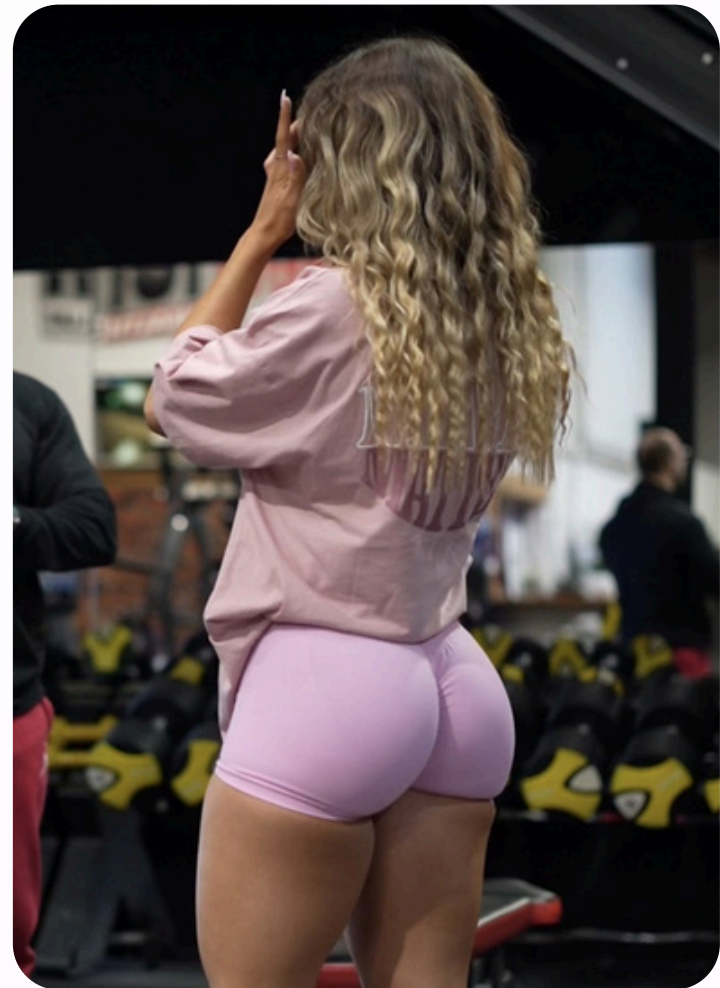
Moi, c'est Morghane, avec un H👀
J'ai toujours été passionnée par le sport dès mon plus jeune âge ! J'ai pratiqué la danse, la gymnastique et l'équitation pendant 12 ans. À 16 ans, je découvre le fitness sur Youtube dans ma chambre avec une paire d'haltères. Un âge où je rêvais de m'inscrire en salle de sport pour ressembler aux filles que je voyais sur Instagram. Mais j'avais peur d'y aller toute seule. Mon corps était assez mince (je pesais 58kg) et je n'avais pas les formes que je désirais.

Je m'inscris enfin en salle de sport à 21 ans (Janvier 2022) dans l'objectif de prendre du poids. Les débuts n'ont pas été faciles : je n'avais aucune connaissance, je n'avais pas de programme défini, et surtout je ne mangeais pas de manière adaptée (je suis montée à 72kg). Pendant plusieurs années, j'ai essayé de m'instruire comme je le pouvais, en apprenant seule, avec les informations que j'avais à portée de main. C'est à 24 ans, après avoir été diplômée d'un Master de Communication que j'ai décidé de faire de ma passion mon futur métier. J'ai donc entamé un CQP Instructeur Fitness et Personal Trainer (option musculation et haltérophilie). Mon rêve est devenu réalité puisque j'ai été diplômée en Décembre 2024 en tant que Personal Trainer spécialiste en musculation. J'ai donc choisi d'allier la communication avec le sport afin d'en faire un atout essentiel dans mes futurs projets.



💖 POUR EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR MOI 💖

Pour bien commencer l'année 2025, je me bloque le dos en déchargeant la Smith machine, ce qui m'a valu plusieurs mois de convalescence (kiné, ostéopathe, chiropracteur et arrêt du sport). Pendant cette période, j'ai énormément marché et j'ai perdu du poids (66kg). Pourtant j'avais beaucoup de masse grasse, de la cellulite et le ventre gonflé. C'est avec le temps et grâce à mes erreurs que j'ai acquis des connaissances et que j'ai compris ce qui fonctionnait réellement.



Été 2025, je décide de complètement changer ma routine d'entraînements en testant de nouvelles méthodes et j'ai surtout commencé une diète structurée début décembre. Je suis revenue au même poids que lorsque j'ai commencé la salle : 58kg. Pour mon plus grand bonheur, j'ai enfin le ventre plat, des abdos visibles, et j'ai dit adieu à la cellulite et au gras. C'est pour cette raison qu'il me tenait particulièrement à cœur de créer un programme COMPLET, afin de t'éviter de faire les mêmes erreurs que moi et de te permettre d'obtenir de réels résultats que tu pourras garder sur le long terme.



LE SPORT C'EST TOUTE MA VIE !

C'est pour cette raison que j'ai commencé à vous partager sur les réseaux sociaux mes entraînements, mes recettes et surtout mes meilleurs outfits. J'aime vous donner mes conseils et savoir que cela puisse vous motiver et vous aider.



NOUS ALLONS MAINTENANT PASSER À LA
PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU PROGRAMME





🌹 PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU PROGRAMME 🌹

- ✓ Convient à tous les niveaux : débutantes, intermédiaires, confirmées
- ✓ Parfait si tu veux progresser à ton rythme (programme évolutif)
- ✓ Alternatives pour chaque exercice selon ton expérience/matériel
- ✓ Focus BOOTY et l'ensemble du corps pour une shape harmonieuse
- ✓ Pour tous les objectifs : perte de gras, prise de muscle, maintien
- ✓ Tes résultats dépendront surtout de ton alimentation (voir pdf dédié)



POURQUOI TRAVAILLER LE HAUT DU CORPS ?

Travailler le haut du corps est essentiel : non seulement tu renforces et équilibrer ta silhouette, mais tu aides aussi ton bas du corps à progresser plus efficacement. Par exemple, si tu as du mal à réaliser le RDL, c'est souvent parce que le haut du corps manque de force pour stabiliser la barre. Avec ce programme, tu gagnes en force globale et en confiance à chaque séance. D'ailleurs, travailler le haut du corps donne l'illusion d'une taille plus fine et évite les déséquilibres musculaires qui peuvent ralentir tes performances. Et rassure-toi : tu ne ressembleras pas à un homme. L'objectif ici est d'avoir un dos dessiné et féminin, parfait pour porter des dos nus cet été ☀️

SPICY BOOTY EST LE PROGRAMME PARFAIT POUR PROGRESSER EN AUTONOMIE ET EN CONFIANCE



Des fichiers PDF détaillés pour chaque partie du programme, avec des explications simples et des petits conseils pratiques.



Des vidéos explicatives pour te montrer le bon geste et t'assurer que chaque mouvement est réalisé en sécurité.



Des fiches de suivi pour noter tes performances, suivre ta progression et rester motivée tout au long du programme.



4 séances de muscu : 2 bas du corps pour travailler le BOOTY et les jambes et 2 haut du corps pour équilibrer ta silhouette



Possibilité de s'entraîner **5 fois par semaine** en ajoutant une séance de cardio, HIIT ou abdos, selon ton envie et ton énergie.



Organisé sur **3 mois**, avec **3 phases de 4 semaines chacune**. Chaque phase permet d'augmenter progressivement la difficulté.



3 PHASES INSPIRÉES DE L'ECHELLE DE SCOVILLE

1) Phase épicée : On commence doucement pour apprendre les mouvements de base et travailler le volume. L'objectif est de te sentir à l'aise et en confiance avec chaque exercice.

▶ Mais ne te fie pas aux apparences... Même si cette phase pose les bases, elle cache déjà quelques petites surprises pour pimenter tes séances🔥

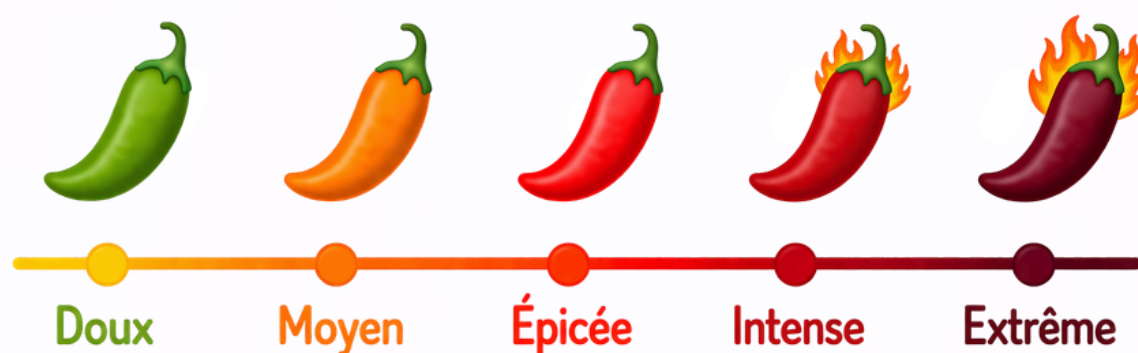
2) Phase intense : Maintenant que tu maîtrises les exercices fondamentaux, on passe au niveau supérieur. Les mouvements deviennent plus complexes, les charges augmentent et les répétitions diminuent pour te faire gagner en force et en technique.

▶ C'est ici que les choses sérieuses commencent... Tu vas sortir de ta zone de confort et vraiment sentir la différence 100

3) Phase extrême : C'est le moment de tout donner : l'intensité augmente, la force se développe, et tes performances atteignent un nouveau niveau. Cette phase te permettra de voir des résultats visibles et durables.

▶ Cette phase est tout droit sortie de l'enfer ! Elle est inspirée de mes séances avec mon coach Luc... Je te préviens : tu vas souffrir 😈

L'ÉCHELLE SPICY BOOTY : 3 PHASES PIMENTÉES



🥊 RÉPARTITION DES SÉANCES SUR LA SEMAINE 🥊

Pour progresser efficacement, je te conseille de planifier tes séances en fonction de ton emploi du temps, ton niveau et ton énergie. Voici quelques exemples pour t'aider à organiser ta semaine, que tu choisisses de t'entraîner 2 ou 5 fois par semaine. L'important est de rester constante et à l'écoute de ton corps.

✨ **Chaque petite victoire compte** ✨



!! CE QUE TU DOIS ABSOLUMENT RESPECTER !!

- ✓ Ne pas travailler le même groupe musculaire dans les 48h
- ✓ C’est pendant la récupération que ton muscle se construit
- ✓ Peu importe le nombre de séances que tu fais, donne-toi à fond
- ✓ Privilégie toujours la qualité d’exécution du mouvement à la charge
- ✓ N’oublie pas d’avoir une alimentation adaptée à tes objectifs
- ✓ Sois patiente et régulière, c’est la clé pour un MAX de résultats

EXEMPLES POUR 4 À 5 SÉANCES PAR SEMAINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Quads Fessiers	Dos Biceps	Bonus Cardio Abdos	Ischios Fessiers	Pecs Épaules Triceps	Jour off Repos	Jour off Repos
Dos Biceps	Quads Fessiers	Jour off Repos	Pecs Épaules Triceps	Ischios Fessiers	Jour off Repos	Bonus Cardio Abdos
Jour off Repos	Quads Fessiers	Dos Biceps	Bonus Cardio Abdos	Jour off Repos	Ischios Fessiers	Pecs Épaules Triceps
Quads Fessiers	Jour off Repos	Dos Biceps	Bonus Cardio Abdos	Ischios Fessiers	Jour off Repos	Pecs Épaules Triceps
Dos Biceps	Quads Fessiers	Bonus Cardio Abdos	Pecs Épaules Triceps	Ischios Fessiers	Jour off Repos	Jour off Repos
Jour off Repos	Dos Biceps	Quads Fessiers	Jour de repos	Pecs Épaules Triceps	Ischios Fessiers	Bonus Cardio Abdos

EXEMPLES POUR 3 SÉANCES PAR SEMAINE

OPTION 1 : FOCUS BAS DU CORPS (ALTERNER D’UNE SEMAINE À L’AUTRE)						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Quads Fessiers	Dos Biceps	Jour off Repos	Ischios Fessiers	Bonus Cardio Abdos	Jour off Repos	Jour off Repos
Quads Fessiers	Pecs Épaules Triceps	Jour off Repos	Ischios Fessiers	Bonus Cardio Abdos	Jour off Repos	Jour off Repos
OPTION 2 : FOCUS HAUT DU CORPS (ALTERNER D’UNE SEMAINE À L’AUTRE)						
Dos Biceps	Quads Fessiers	Jour off Repos	Pecs Épaules Triceps	Bonus Cardio Abdos	Jour off Repos	Jour off Repos
Dos Biceps	Ischios Fessiers	Jour off Repos	Pecs Épaules Triceps	Bonus Cardio Abdos	Jour off Repos	Jour off Repos



EXEMPLES POUR 2 SÉANCES PAR SEMAINE

PETITS CONSEILS : ALTERNE LES DEUX OPTIONS D'UNE SEMAINE À L'AUTRE						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Quads Fessiers	Jour off Repos	Jour off Repos	Dos Biceps	Bonus Cardio Abdos	Jour off Repos	Jour off Repos
Ischios Fessiers	Jour off Repos	Jour off Repos	Pecs Épaules Triceps	Bonus Cardio Abdos	Jour off Repos	Jour off Repos



MAINTENANT IL FAUT DÉFINIR TON OBJECTIF

Avant de te lancer, il est important de définir tes objectifs pour ne pas perdre de temps et obtenir des résultats rapidement. À savoir que tu ne peux pas cibler une zone spécifique pour perdre ou prendre du gras car cela dépend de ta génétique. Certaines zones sont plus difficiles à réagir c’est pour cette raison que tu dois te montrer patiente et persévérer dans tes efforts pour atteindre tes objectifs



PRISE DE MASSE MUSCULAIRE



- ✔ **Objectif** : gagner du muscle et sculpter ton corps (en évitant le gras)
- ✔ Fais un **léger surplus calorique** pour construire de la bonne viande
- ✔ Priorise un sommeil réparateur de qualité : 7 à 8h par nuit
- ✔ Respecte tes jours de repos : 48-72h entre chaque groupe musculaire
- ✔ Entraîne toi avec intensité et régularité pour progresser
- ✔ Appliquer la surcharge progressive (charges, répétitions, tempo)
- ✔ Privilégie les exercices polyarticulaires (comme dans le programme)
- ✔ Mange impérativement ton quota de protéines (whey si besoin)
- ✔ Prends en compte les facteurs externes (hormones, stress, fatigue...)
- ✔ **Cardio recommandé** pour éviter de prendre trop de gras

CETTE ÉTAPE EST TRÈS IMPORTANTE
IL NE FAUT SURTOUT PAS LA NÉGLIGER !



💧 SÈCHE : PERTE DE MASSE GRASSE 💧

- ✓ **Objectif** : affiner ta silhouette en conservant un MAX de muscle
- ✓ Fais un **léger déficit calorique** pour brûler les graisses
- ✓ Priorise un sommeil réparateur de qualité : 7 à 8h par nuit
- ✓ Respecte tes jours de repos : 48-72h entre chaque groupe musculaire
- ✓ Entraîne toi avec intensité et régularité pour progresser
- ✓ Appliquer la surcharge progressive (charges, répétitions, tempo)
- ✓ Privilégie les exercices polyarticulaires (comme dans le programme)
- ✓ Mange impérativement ton quota de protéines (whey si besoin)
- ✓ Prendre en compte les facteurs externes (stress, hormones, fatigue...)
- ✓ **Cardio obligatoire** pour augmenter ta dépense calorique

✨ MAINTIEN CALORIQUE : RECOMPO CORPORELLE ✨

- ✓ **Objectif** : stabiliser ton poids en améliorant ta compo corporelle
- ✓ **Équilibre tes apports** : calories consommées = calories dépensées
- ✓ Priorise un sommeil réparateur de qualité : 7 à 8h par nuit
- ✓ Respecte tes jours de repos : 48-72h entre chaque groupe musculaire
- ✓ Entraîne toi avec intensité et régularité pour progresser
- ✓ Appliquer la surcharge progressive (charges, répétitions, tempo)
- ✓ Privilégie les exercices polyarticulaires (comme dans le programme)
- ✓ Mange impérativement ton quota de protéines (whey si besoin)
- ✓ Prendre en compte les facteurs externes (stress, hormones, fatigue...)
- ✓ Cardio **optionnel** pour maintenir ta santé cardiovasculaire



MESSAGE IMPORTANT À NE PAS OUBLIER

Peu importe ton objectif, la clé reste la régularité. Les résultats viennent avec le temps, la discipline et la constance. Alors comme on dit : trust the process ma go !

PROCHAIN PDF : COMPRENDRE LA MUSCULATION

