



DEVENEZ PLUS FORT

(SANS VOUS ENTRAÎNER SEUL)

Le guide pour vous lancer dans vos entraînements de force, avec l'accompagnement d'un coach et la motivation du collectif

LES MILLS

L'ESSOR DES ENTRAÎNEMENTS DE FORCE

Les entraînements de force séduisent aujourd'hui des publics de plus en plus variés.

Cet essor est porté par une évolution collective des priorités, qui privilégie de plus en plus la santé fonctionnelle et la longévité au détriment de la seule recherche esthétique. Aujourd'hui, être fort signifie aussi se sentir bien.

Autrefois réservée à une minorité de pratiquants assidus, la musculation s'est largement démocratisée pour devenir aujourd'hui la norme d'un entraînement complet.

Sur les plateaux de musculation, une majorité de personnes intègrent désormais régulièrement une forme de travail de renforcement musculaire dans leur semaine, qu'il s'agisse de poids libres, de machines ou du poids du corps.





LES BARRIÈRES

Pourtant, même si la force est plus populaire que jamais, le plateau musculation n'est pas fait pour tout le monde, car il reste intimidant pour certains alors que pour d'autres il est même perçu comme un espace réservé à ceux qui ont déjà un physique très musclé ou une grande expérience, ce qui peut renforcer l'impression de ne pas avoir le niveau ou la légitimité pour y aller.

Quels freins majeurs ?

- peur de mal faire (et de se faire mal)
- manque de technique
- peur du jugement
- machines compliquées à utiliser
- absence d'accompagnement
- travail répétitif
- environnement perçu comme réservé aux initiés

Résultat : malgré l'envie de se renforcer, beaucoup de monde n'ose pas se lancer.

VOUS VOULEZ ENTRAÎNER VOTRE FORCE... MAIS PAS SEUL ?

Si vous voulez développer votre force sans rester seul face à ces freins, l'entraînement en groupe s'impose naturellement. Adopté par des millions de personnes dans le monde, il offre un cadre sécurisé, une progression encadrée et la motivation du collectif.

Dans les cours en groupe, vous pouvez :

- être encadré par un coach
- progresser en toute sécurité
- bénéficier de l'énergie du groupe
- créer une routine d'entraînement

On ne saute pas une séance quand le groupe vous attend. Le rendez-vous devient un engagement, et l'énergie collective transforme l'effort en motivation durable. À plusieurs, on ose charger un peu plus, on reste concentré jusqu'à la dernière répétition et on se dépasse plus facilement. **Le collectif crée une dynamique, un rythme et une intensité qu'il est difficile de reproduire seul, tout en rendant la progression plus gratifiante et plus durable.**

Le coach joue également un rôle très important : il vous guide, vous corrige et vous accompagne à chaque répétition, il vous permet de vous entraîner avec plus de confiance. Et quand quelqu'un est là pour vous encourager, vous donnez toujours un peu plus.





S'ENTRAÎNER LOURD, OUI. MAIS PAS AU HASARD

Tous les entraînements de force ne se ressemblent pas. Parfois, on manque de cadre, on ne sait pas vraiment si l'on progresse, et la sécurité passe au second plan. D'autres fois, les séances changent au hasard, sans logique claire, ce qui rend les résultats moins visibles et la motivation plus difficile à maintenir.

C'est là que Les Mills fait la différence. Chaque programme est conçu par des experts, testé et structuré pour vous permettre de vous entraîner efficacement, en toute sécurité, tout en profitant pleinement de l'énergie du groupe.

LA FORCE SELON LES MILLS

Pour progresser en force, le travail avec des charges modérées à lourdes doit être encadré, structuré et maîtrisé. Le tempo, les temps de récupération et le rôle du coach sont essentiels. Les programmes de force Les Mills sont développés par des experts de l'entraînement et de la biomécanique, puis testés et structurés par le laboratoire scientifique **LES MILLS LAB** pour offrir des séances progressives, efficaces et sécuritaires.

Dans les entraînements Les Mills, tout est pensé pour permettre à chacun de charger en confiance, grâce à des charges adaptables, un tempo qui guide l'exécution, des temps de récupération intégrés et un coach formé pour accompagner et corriger. Cette confiance est le moteur d'une progression durable. Un cadre structuré permet d'oser plus, de progresser sans se blesser, de rester régulier et de garder la motivation, semaine après semaine.





LES MILLS BODYPUMP HEAVY : LA MUSCU ENCADRÉE ET EN GROUPE

BODYPUMP HEAVY est un entraînement de musculation accessible aux débutants comme aux pratiquants confirmés. Le programme conserve tout ce que les adhérents aiment de BODYPUMP - des playlists de folie, un travail sur le tempo et une dynamique collective - tout en proposant une structure de travail différente : charges lourdes, peu de répétitions et temps de récupération longs.

BODYPUMP HEAVY, c'est l'assurance de :

- travailler sa force avec un programme efficace et sécuritaire
- avoir la musique, le groupe et un coach pour vous encadrer et motiver
- apprendre les bons mouvements techniques
- mesurer vos progrès séance après séance
- prendre confiance en vous et en vos capacités
- sentir votre énergie décuplée par le collectif

BODYPUMP HEAVY c'est le nouvel entraînement de la décennie.

LES ENTRAÎNEMENTS "FORCE" LES MILLS

	ENDURANCE MUSCULAIRE		FORCE PURE
	LES MILLS BODYPUMP	Strength <small>LES MILLS</small> Development	LES MILLS BODYPUMP HEAVY
L'ENTRAÎNEMENT	<p>BODYPUMP est un entraînement de force, d'endurance musculaire et de conditionnement fonctionnel. C'est un entraînement full body utilisant des charges légères à modérées, des répétitions élevées et une grande variété de tempos. Le mouvement est continu, avec très peu de temps de récupération. Les longues phases de travail avec un repos minimal exploitent le temps sous tension pour provoquer des adaptations biochimiques, entraînant des gains en force et en tonicité musculaire.</p>	<p>LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT est un entraînement de force progressif structuré autour de trois phases dans chaque séance. Une phase de force pure, axée sur des charges lourdes et peu de répétitions pour créer une tension mécanique maximale ; une phase hypertrophie avec davantage de répétitions afin de générer une fatigue métabolique ; puis une phase intégrée sollicitant plusieurs groupes musculaires, avec des charges unilatérales et des tempos explosifs. Chaque phase inclut des temps de récupération afin d'optimiser la performance à chaque série et laisse la liberté d'évoluer à son propre rythme, guidé par des plages de répétitions spécifiques à chaque bloc.</p>	<p>BODYPUMP HEAVY est un entraînement de musculation basé sur le tempo, utilisant des charges modérées à lourdes, une complexité de mouvements réduite, peu de répétitions et des phases de récupération intégrées. Cette approche génère un stress métabolique, déclenchant une cascade d'adaptations au sein des groupes musculaires ciblés.</p>
POURQUOI	<p>BODYPUMP est la porte d'entrée vers la musculation. C'est une référence de l'entraînement de force collective depuis près de 30 ans. Le programme évolue avec les tendances du fitness tout en restant fidèle à ce qui fonctionne. Son format full body à répétitions élevées, porté par une musique iconique, continue de générer des résultats et de remplir les studios partout dans le monde.</p>	<p>LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT s'adresse aux pratiquants qui souhaitent s'entraîner comme des athlètes. C'est un programme précis, fondé sur la science et auto-rythmé, axé sur la technique de levage, la progression individuelle et la performance au-delà du studio.</p>	<p>BODYPUMP HEAVY emmène les pratiquants plus loin dans la force. Des charges plus lourdes, un tempo plus lent et un format collectif qui leur permet de maîtriser la technique et de constater une progression réelle.</p>



LE PLAN « SMART START » DE LES MILLS

Le programme **SMART START** de **LES MILLS** a été créé pour vous permettre de démarrer vos entraînements en beauté, en arrivant progressivement vers le niveau d'activité physique recommandé par l'ACSM*.

Il vous permet d'avoir un planning sportif adapté en fonction de vos objectifs, afin de vous faire aimer l'activité physique dès la première séance et vous donner un style de vie sain en seulement six semaines.

Pour tout découvrir sur le programme Smart Start, rendez-vous dans le club Les Mills le plus proche de chez vous !

En attendant, voici 3 conseils :

1 - CONTRÔLEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Respectez les étapes pour gérer l'intensité et la durée de votre entraînement. Essayer quelque chose de nouveau peut être intimidant. La clé du succès est de commencer doucement avec un entraînement accessible. Lors de vos premiers cours, vous n'avez pas l'obligation de rester durant toute la séance : vous pouvez suivre les premières chansons et en ajouter d'autres progressivement lors des entraînements suivants.

2 - FRÉQUENCE AVANT INTENSITÉ

Il est plus important de prendre l'habitude de s'entraîner souvent que de vouloir s'entraîner trop dur, trop vite. Selon votre condition physique du moment, n'oubliez pas de choisir les options de mouvements plus accessibles que vous propose votre coach.

3 - CÉLÉBREZ VOS VICTOIRES IMMÉDIATES





Concentrez-vous sur les gains qui se produisent dès que vous devenez actif : vous avez plus d'énergie, vous vous sentez plus positif, mieux "avec" votre corps. Il est beaucoup mieux de se concentrer sur ces effets que sur des objectifs esthétiques à long terme.

* Les conseils de l'ACSM (The American College of Sports Medicine) en matière de santé et de fitness recommandent un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à forte par semaine.



SMART START PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EXEMPLES DE COURS ET D'ACTIVITÉS
par type d'entraînement, à inclure dans votre planification hebdomadaire.

-  **CARDIO :**
Entraînement idéal pour brûler un maximum de calories et entretenir votre cœur.
-  **RENFORCEMENT :**
Entraînement pour construire la masse musculaire qui aide à la perte de poids à long terme.
-  **CENTRE DU CORPS :**
Renforcement de la ceinture abdominale essentiel pour construire un corps fort qui permet une meilleure base pour les autres entraînements.
-  **FLEXIBILITÉ :**
Réduit les risques de blessures, augmente votre mobilité et améliore votre posture.

PLANNING PERSONNALISÉ SUR 6 SEMAINES

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1							
2							
3							
4							
5							
6							

PLAN DES 6 PREMIÈRES SEMAINES

SEMAINE	CARDIO	RENFORCEMENT	CENTRE DU CORPS/ FLEXIBILITÉ
1	1 x 20 min	1 x 20 min	1 x 10 min
2	2 x 20 min	1 x 30 min	1 x 20 min
3	2 x 30 min	1 x 30 min 1 x 20 min	1 x 25 min
4	2 x 35 min 1 x 20 min	1 x 60 min	1 x 40 min
5	2 x 50 min 1 x 20 min	1 x 60 min 1 x 20 min	1 x 60 min
6	2 x 60 min 1 x 30 mins	1 x 60 min 1 x 40 min	1 x 60 min

LES MILLS



TÉLÉCHARGER LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT



LesMILLS

TROUVEZ LE CLUB LES MILLS LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS

Il est temps de passer à l'action !

Trouvez la salle de sport Les Mills la plus proche de chez vous et démarrez votre planning d'entraînement, cliquez

ICI

Plus fort, plus en forme et plus de plaisir avec Les Mills.