

TÉLÉCHARGEMENT

VOICI LE LIEN DE LA PRÉSENTATION VIDÉO !



https://drive.google.com/file/d/17JFW8D3a0WHBWgGQ8la-Say1_waEtBxz/view?usp=sharing

Get *strong*, Fuck *diets*

BEMOR PERFORMANCE

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

Pas juste forte
pour une fille. **Juste forte.**

Par Élodie Morin, B.Sc. Kinésiologue

...un corps sain dans un esprit sain.



PLAN

Un corps sain dans un esprit sain.

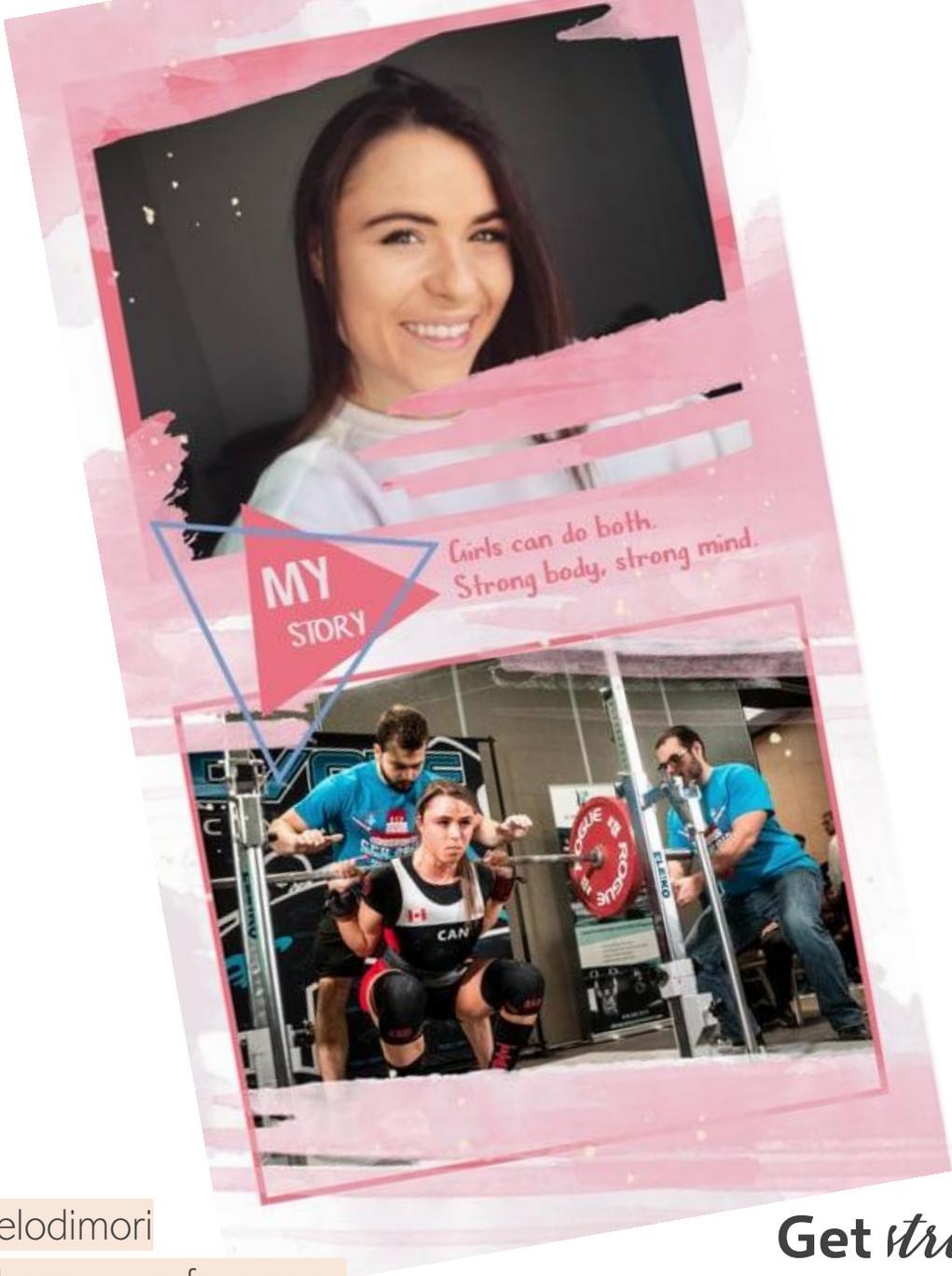
- » **Mon histoire (1:02)**
- » **Mon style d'entraînement (7:13)**
- » **Mes meilleurs trucs (18:31)**
- » **Mes erreurs (26:38)**
- » **Particularités chez la femme (36:04)**
- » **Mon mode de vie (42:56)**
- » **Motivation & fixation d'objectifs (48:25)**
- » **Les bases en nutrition (56:30)**
- » **L'impact de l'image corporelle & des réseaux sociaux (1:07:09)**

- » Mon but est de faire connaître aux femmes l'entraînement en force et tous les bénéfices que ça apporte, tant sur le plan physique que psychologique!

happiness

Get *strong*, Fuck *diets*

BEMOR PERFORMANCE



MON HISTOIRE

Par Élodie Morin
.....



@elodimori

@bemor_performance

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

MON HISTOIRE

» Athlète de powerlifting

- Championne canadienne 2017
- 6^e aux Championnats du monde 2017
- Squat: 336 lb ; Bench: 210 lb ; Deadlift: 380 lb

» Kinésologue

- Préparation physique au sport-études + Coaching en ligne
- BEMOR Performance
 - ✓ Instagram : @bemor_performance
 - ✓ Youtube : BEMOR Performance
 - ✓ Facebook & Plateformes de podcasts.

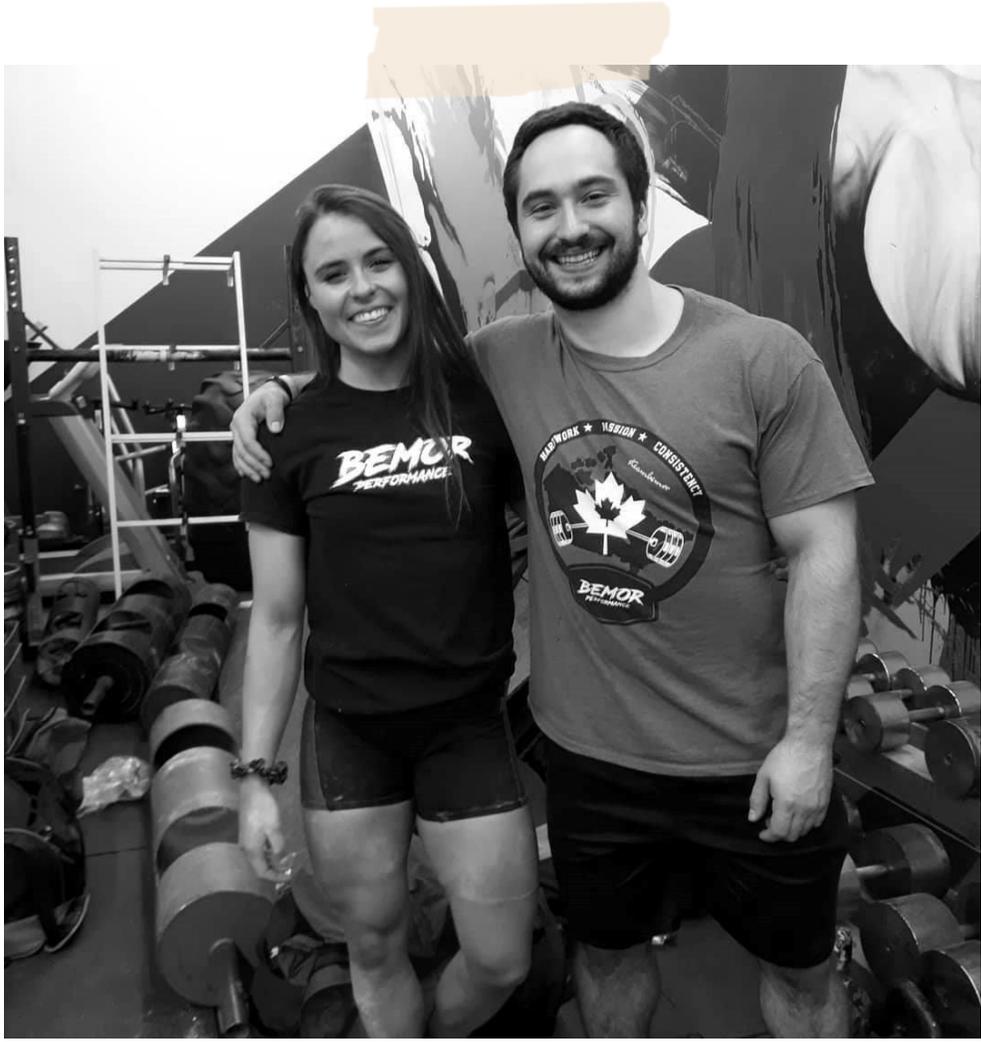
» Troubles alimentaires

- Hospitalisation en 2011
- Anorexie de 2011-2013
- Compulsion alimentaire / « binge eating » de 2013-2016
- Début du powerlifting en 2015 ; Compétitions en 2016

BEMOR
PERFORMANCE

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE



ENTRAÎNEMENT

Mon style & mes trucs

.....

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

MA VISION DE LA MUSCULATION

- » Une passion, pas une obligation.
 - » Une façon de bâtir du muscle et de la force, pas de dépenser de l'énergie.
 - » Quelque chose qui me fait grandir, pas culpabiliser.
-
- ✘ Je n'aime pas les objectifs purement esthétiques.
 - ✘ Le cardio n'est pas LA façon pour améliorer ta composition corporelle.
 - ✓ Les femmes peuvent 100% faire de la force.
 - ✓ J'aime beaucoup l'approche powerbuilding.

OWN IT.

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

LE POWERBUILDING

Un corps sain dans un esprit sain.

» **Mixte entre force et hypertrophie**

- Force favorise hypertrophie et hypertrophie aide à la force.

» **Excellente approche** pour la composition corporelle, mais surtout le dépassement de soi, la motivation et le plaisir à l'entraînement.

- Fixation d'objectifs concrets
- Résultats à court terme, moyen terme et long terme

» **Entraînement propice à la progression**

IF NOT NOW,
WHEN
?

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT

» EXERCICE #1

- Squat
 - Deadlift
 - Split squat
 - Bench press
 - Military press
 - Chin-up
 - Etc.
-
- Exercice pluri-articulaire
 - 1-6 reps
 - 3-5 sets
 - 120-180 sec de pause

» EXERCICES #2-3

- Variante(s) au mouvement principal
- Exercices pluri-articulaires
- 4-8 reps
- 3-4 sets
- 90-120 sec de pause

» EXERCICES #4+

- Exercices accessoires
- Machines et mouvements d'isolation
- 8-12 reps
- 3-4 sets
- 45-90 sec de pause

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

EXEMPLES DE PROGRESSION

» SQUAT

- Semaine 1 : 3 x 6
- Semaine 2 : 4 x 5
- Semaine 3 : 5 x 4
-
- Semaine 4 : 4 x 5
- Semaine 5 : 5 x 4
- Semaine 6 : 6 x 3

RPE 7-8

» SPLIT SQUAT

- Semaine 1 : 3 x 8
- Semaine 2 : 3 x 8
- Semaine 3 : 4 x 8
-
- Semaine 4 : 3 x 6
- Semaine 5 : 3 x 6
- Semaine 6 : 4 x 6

RPE 7-9

» HIP THRUST : 3-4 x 12

» BACK EXTENSION : 3-4 x 12

» ABS

RPE 8-10

RPE	REPS EN BANQUE
10	Aucune.
9.5	Peut-être une autre rep.
9	Une autre rep.
8.5	Une autre rep, peut-être deux.
...	Ainsi de suite.

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

MEILLEURS TRUCS

- » Miser sur la qualité des exercices, pas la quantité.
- » Maximiser l'apprentissage technique dès le début. La fréquence peut aider, mais attention au volume.
- » Automatiser le set-up.
- » Accorder de l'importance à l'échauffement.
- » Ne pas avoir peur de forcer.
- » Ne pas prendre la mauvaise habitude de déroger d'un programme. Travailler fort, point.
- » Faire confiance au processus.
- » Savoir trouver un équilibre dans tout ça.
- » Être toi, point.
- » Ne pas paniquer sur ton poids corporel.
- » Apprécier le processus !

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

MES ERREURS

- » Penser que c'est correct de travailler tout croche...tant que ça marche.
- » Penser que plus t'en fais, plus c'est gratifiant.
- » Accorder trop d'importance à la perception des autres.
- » Ne pas se préparer mentalement à la période post-compétition.
- » Avoir peur de prendre du recul.
- » Ne pas avoir de ligne directrice en période hors-saison. Controversé ?
- » Négliger le long terme.

**MISTAKES
HAVE THE
POWER TO
TURN YOU
INTO
SOMETHING
BETTER THAN
YOU WERE
BEFORE.**

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

PARTICULARITÉS

chez la femme

.....

Get strong, Fuck diets

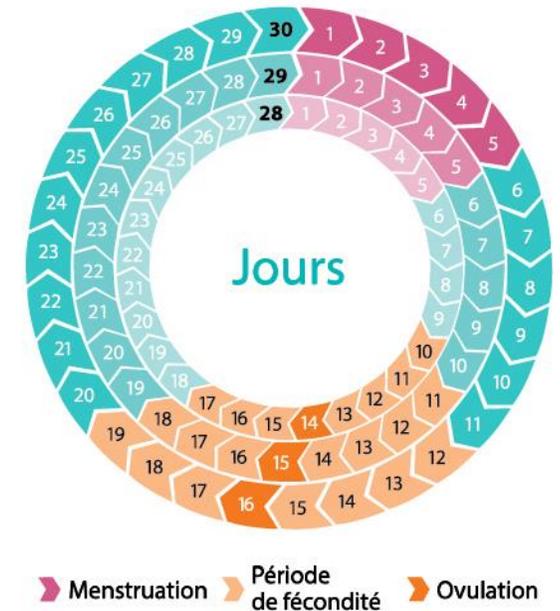
BEMOR PERFORMANCE

SYSTÈME HORMONAL

- » Moins de testostérone
- » Plus d'œstrogènes (aide aussi à bâtir du muscle)

Cycle menstruel

- » Période avant ovulation :
 - Augmentation de l'utilisation des glucides
 - Augmentation du potentiel d'hypertrophie
 - Augmentation de la force des muscles & des tissus conjonctifs
- » Période après ovulation :
 - Diminution de l'utilisation des glucides (plus grande utilisation des lipides)
 - Diminution du potentiel d'hypertrophie
 - Diminution de la force des muscles & des tissus conjonctifs



Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

ENTRAÎNEMENT

- » Plus grande proportion de fibres de type I
- » Récupération plus rapide
- » Plus grande tendance au Genu Valgus
- » Le plancher pelvien dans tout ça ?
 - Contraction du plancher pelvien + méthode de Valsalva
 - Attention à la ceinture trop serrée
 - Complications si plancher pelvien faible OU tendu
 - Physio périnéale au besoin.

She was powerful,
not because she wasn't scared
but because she went on so strongly,
despite the fear.

atticus

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE



MODE DE VIE

Sommeil & Stress

.....

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

SOMMEIL

Get *strong*, Fuck *diets*

BEMOR PERFORMANCE

LES BÉNÉFICES D'UN SOMMEIL DE QUALITÉ

- » Meilleure énergie
- » Diminution des «cravings»
- » Meilleure concentration et prise de décisions
- » Diminution du stress
- » Croissance musculaire
- » Mémoire et apprentissage cognitif
- » Système immunitaire renforcé
- » Meilleure santé globale
- » Aide à la perte de gras
- » Meilleure sensibilité à l'insuline
- » ...



Le sommeil joue un très gros rôle sur vos résultats!

Au besoin, les siestes peuvent s'avérer très efficaces!

Par contre, trop dormir n'est pas nécessairement mieux!

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

AMÉLIORER SON SOMMEIL

- » Se coucher et se lever à des heures régulières
- » Garder la même routine de sommeil la fin de semaine
- » S'assurer que la température de la pièce soit fraîche
- » Rendre la pièce le plus sombre possible
- » Éviter de travailler dans la chambre à coucher
- » Fermer les appareils technologiques minimum 30 min avant le coucher (idéalement 90 min)
- » Favoriser la relaxation avant le coucher
- » Limiter les activités stimulantes en soirée (gros entraînement, film d'action, caféine...)

Your sleep

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

STRESS

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

LES IMPACTS DU STRESS CHRONIQUE

- » Diminution de la masse musculaire
- » Difficulté à perdre du gras
- » Ralentissement métabolique (\downarrow conversion T4 $>$ T3)
- » Baisse d'énergie
- » Rétention d'eau
- » Problèmes de sommeil
- » Résistance à l'insuline
- » Baisse de l'efficacité du système immunitaire
- » Mauvaise digestion
- » Inflammation systémique
- » Humeur dépressive
- » ...

**DON'T STRESS
OVER THE
THINGS YOU
CAN'T CHANGE.**

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

» Méthode CINE

- **Contrôle**
 - Est-ce que j'ai le contrôle?
- **Imprévisibilité**
 - Est-ce que la situation est prévisible?
- **Nouveauté**
 - Est-ce que la situation est nouvelle?
- **Ego**
 - Est-ce que la situation menace mon égo?

-
- Discours interne
 - Cahier d'écriture
 - Journal de gratitude
 - Méditation
 - Activité physique

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

MINDSET & MOTIVATION

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

MINDSET ET MOTIVATION

- » Il n'y a pas de formule magique – les résultats prennent du temps et de la patience.
- » Vaut mieux apprécier ce que tu as aujourd'hui que de te comparer à ce que tu n'as pas.
- » La confiance en soi crée du Momentum. Apprend à être fière du chemin parcouru.
- » La constance est ta meilleure alliée. La motivation alimente la constance et l'ardeur de travail.
- » Tu n'as pas à être parfaite, mais tu dois apprendre à accepter que tu contrôles tes résultats plus que tu ne le penses.
- » La recherche de résultats rapides cache souvent un manque de motivation et d'appréciation du processus.
- » Les résultats les plus gratifiants à avoir sont ceux durement gagnés.
- » Entoure-toi de gens qui t'inspirent et qui te supportent. Tu n'as pas besoin de ceux qui te rabaissent.
- » Les médias sociaux ne devraient pas être ton ennemi. Fais en sorte que ça n'arrive pas. Tu n'as pas besoin de ça.
- » Fais-le avant tout pour toi. Pas pour les autres, ni pour le regard qu'ils portent sur toi.

REMEMBER
WHY
YOU
STARTED

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

FIXATION D'OBJECTIFS

» Objectifs

- Or : Wow! Je ne sais pas si je peux y arriver, mais j'en serais énormément fière !
- Argent : C'est réaliste avec du travail et de la discipline et je serais vraiment contente de l'atteindre !
- Bronze : Je serais contente de l'atteindre, mais sans plus.

- Court terme : Actions quotidiennes / hebdomadaires qui vont t'aider à atteindre les objectifs à moyen terme.
- Moyen terme : 1-6 mois.
- Long terme : 6 mois et +

» Développement personnel

- Valeurs
- Habitudes à prendre
- Habitudes à arrêter
- Habitudes à améliorer

**TAKE MASSIVE, IMPERFECT
ACTION TOWARDS YOUR
GOALS. THE TIME WILL
NEVER BE JUST RIGHT.**

terric yuh ndim

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE



NUTRITION

Mythes & théorie

.....

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

PROGRESSER SANS COMPTER

» Doit-on absolument compter les calories pour avoir des résultats?

Avantages	Inconvénients
Plus de liberté, moins de restriction	Suivi plus difficile
Plus soutenable à long terme	Estimations pas toujours valides
Intègre la bonne alimentation à un mode de vie	Nécessite une bonne connaissance de soi, une écoute des signaux de satiété et de la pratique

» Mes conseils

Perte de gras	Prise de masse	Maintenance
<ul style="list-style-type: none">• Prendre le temps de mastiquer• S'assurer d'être bien hydraté avant les repas• Favoriser les légumes, surtout en début de repas• Attention à la palatabilité	<p>Si difficulté à prendre du poids:</p> <ul style="list-style-type: none">• Garder les légumes pour la fin du repas• Choisir des aliments denses en calories• Ingérer plus de calories sous forme liquide• Favoriser davantage la palatabilité	<ul style="list-style-type: none">• Écouter ses signaux de la faim• Favoriser les légumes• S'assurer d'être bien hydraté

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

COMPRENDRE LA BASE – MACROS

MACROS

» Protéines

- Environ 1g/lb de poids corporel /jour
- Répartir également entre les repas
- Varier les sources

Une personne de 150lb peut viser un total de ~150-225g de protéines par jour.

» Lipides

- Minimum 0,3g/lb de poids corporel / jour
- Répartis dans la journée
- Moins importants autour de l'entraînement

Une personne de 150lb doit avoir au minimum 45g de lipides dans sa journée.

» Glucides

- Entre 1-3g/lb de poids corporel / jour
- Variable en fonction des individus
- Ajuster la quantité de lipides par rapport aux glucides
- Répartir surtout autour de l'entraînement

Une personne de 150lb peut viser entre 150 et 450g de glucides par jour.

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

RÔLE DES MACRONUTRIMENTS

Un corps sain dans un esprit sain.

» Protéines

- Croissance musculaire
- Construction et réparation des tissus
- Prévention des blessures
- Synthèse d'hormones, de neurotransmetteurs et d'enzymes
- Fonction immunitaire (anticorps)
- Transport de substances essentielles

- Effet thermique
- Satiété

» Lipides

- Source d'énergie
- Constitution des membranes
- Absorption de vitamines
- Fonctions cognitives
- Précurseurs d'hormones
- Température corporelle
- Ralentissement de la digestion
- Cholestérol
 - Hormones stéroïdiennes
 - Vitamine D
 - Sels biliaires
 - Membranes cellulaires

» Glucides

- Source d'énergie
- Stockage d'énergie
- Performance

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

COMPRENDRE LA BASE – CALORIES

CALORIES

» Perte de gras

- Diminution de 0,5-1% du poids corporel / semaine
- Phase de 6-12 semaines
- Suivie par une phase de maintenance (4-12 semaines)

» Prise de masse

- Augmentation de 0,25-0,5% du poids corporel / semaine
- Phase de 6-16 semaines
- Suivie par une phase de maintenance et/ou perte de gras au besoin

» Maintenance – stabilisation du poids

- Variation du poids de +/- 1,25% (moyenne de la semaine)
- Durée varie en fonction de l'objectif
- Établir un setpoint

Idéalement faire le suivi sur 2 semaines avant de procéder à des changements

Prendre la moyenne de chaque semaine pour le suivi (3 données / semaine)

Se peser le matin à jeun toujours dans des conditions similaires

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

CERCLE VICIEUX

Culpabilité

- Sentiment d'avoir tout gâché et d'avoir échoué.
- Accompagné d'émotions négatives et souvent précédé par un épisode de stress ou de menace à l'égo.

Restriction (ou comportement compensatoire)

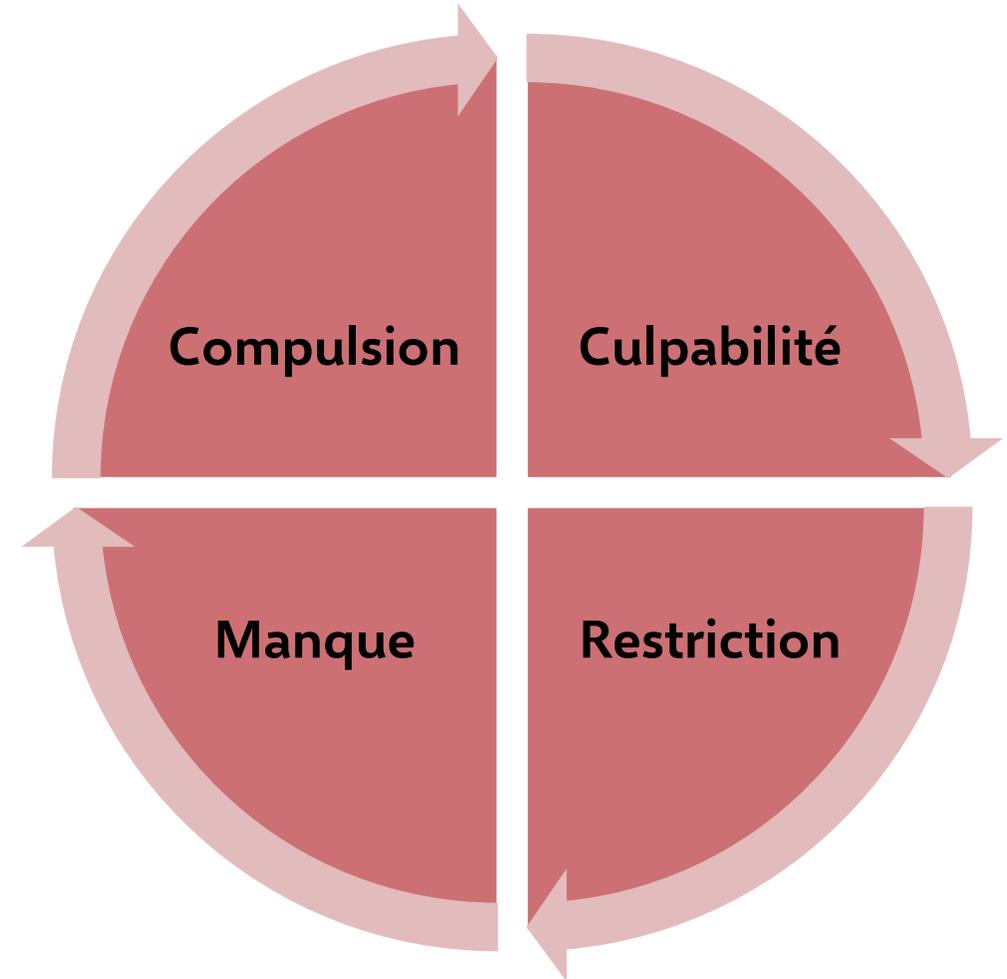
- Comportement misant à palier le sentiment de culpabilité.
- Exemples: restreindre excessivement l'apport calorique, compenser par de l'activité physique, utiliser des laxatifs, avoir recours au vomissement...

Manque

- La restriction crée un sentiment de manque, une faim excessive et une envie de malbouffe.

Compulsion

- Action de manger une grande quantité de nourriture, bien au-delà de la faim. Sensation de ne plus être capable d'arrêter.
- Souvent accompagnée d'émotions négatives.
- Alimente le cercle vicieux.



Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

IMAGE CORPORELLE

- » Il ne devrait pas y avoir de standards.
- » La santé mentale est importante.
- » Les réseaux sociaux ne sont pas la réalité.
- » Tu dois fonder ton estime sur tes valeurs, pas sur ce que les autres pensent de toi.
- » Souvent tu veux ce que tu n'as pas. Apprécie ce que tu as.

Keep chasing
the sun 

Get strong, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE



FONCTIONNEMENT

Coaching en ligne

.....

Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE

COACHING EN LIGNE

» **FORCE | POWERLIFTING**

- Programmation 100% personnalisée
- Programme adapté à chaque semaine
- Analyse vidéos hebdomadaire
- Réponses aux questions en moins de 24h
- Communication fréquente
- Suivi en compétitions (Québec – Canada seulement)
- Sans contrat. Aucune obligation de renouvellement.
- Paiement mensuel. 75\$ par mois.



Get *strong*, Fuck diets

BEMOR PERFORMANCE