



Je remets mon corps en mouvement

Plus légère
Plus sereine
Toujours plus loin 

Un mouvement
aujourd'hui
pour un demain
plus léger 

Je bouge avec plus de confiance, de régularité et de légèreté



Cette semaine, je reprends confiance dans le mouvement.
Je n'ai pas besoin de me punir pour avancer : je peux bouger
à mon rythme, soutenir ma récupération et aider mon corps
à retrouver plus de confort.



OBJECTIFS DE LA SEMAINE

- 1 Remettre du mouvement dans mon quotidien
- 2 Soutenir mon énergie avec des repas simples
- 3 Découvrir 3 nouveaux soins Dégonfler
- 4 Tester 3 nouveaux mouvements adaptés
- 5 Renforcer ma confiance dans mon corps 



AUDIO DE LA SEMAINE

“ Je fais confiance
à mon corps
pour avancer ”



Avec Romaric — 12 à 15 min

Un pas après l'autre, je me rapproche d'un corps plus libre. 



Menu semaine 07

Je soutiens mon mouvement avec des repas simples, chauds et nourrissants

Plus légère
Plus sereine
Toujours plus loin



Anti-inflammatoire



Sans gluten



Sans sucres ajoutés



Sans laitages

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Omelette roulée
épinards &
champignons



Baked porridge
poire-cannelle



Chia bowl
mangue-citron



Muffins salés
œufs, courgette &
épinards



Pancakes sarrasin
banane



Bowl pêche-vanille



Cake banane
avoine SG



Bowl chaud poulet rôti,
quinoa & légumes rôtis



Saumon au four,
brocoli & patate douce



Dahl lentilles corail
& riz basmati



Poulet gingembre,
riz & haricots verts



Boulettes de dinde
tomate-basilic + quinoa



Chili doux de dinde
& haricots rouges



Parmentier patate douce
& lentilles



Soupe lentilles corail,
carotte & coco



Galettes thon-courgette
+ salade tiède



Velouté courgette-poireau
+ œuf mollet



Curry pois chiches,
épinards & coco



Poisson coco aux
blettes & nouilles de riz



Croque saumon-avocat
+ salade



Soque de légumes rôtis
+ houmous



Pomme + 10 amandes



Yaourt végétal
+ fruits rouges



Banane + purée d'amande



Compote SSA + noix



Poire + chocolat noir



Marbré vanille-chocolat



Fruits rouges + noix de pécan



À retenir



Je privilégie
la régularité



Je bouge
à mon rythme



Je prépare
simple



Je respecte
mon énergie



Option végétarienne :: remplace viande ou poisson par lentilles, pois chiches, tofu ou tempeh.

De petits choix aujourd'hui
pour un demain plus léger



Ma liste de courses – Semaine 07

L'essentiel pour soutenir mon mouvement et ma récupération ♥



Sans gluten



Sans sucres ajoutés



Sans laitages



Légumes & herbes

- Épinards, champignons,
- brocoli, courgettes,
- carottes, poireaux,
- haricots verts, blettes,
- patates douces, salade verte,
- avocat, basilic, gingembre, ail.



Fruits

- Pommes, poires,
- bananes, mangue,
- fruits rouges,
- citron, pêche, kiwi.



Protéines

- Œufs, poulet, dinde,
- saumon, poisson blanc,
- thon, lentilles corail,
- pois chiches,
- yaourt végétal.



Féculents sans gluten

- Quinoa, riz basmati,
- nouilles de riz,
- flocons d'avoine sans gluten,
- sarrasin, pain sans gluten.



Bons gras

- Huile d'olive,
- purée d'amande,
- noix, amandes,
- noix de pécan,
- graines de chia.



Épicerie

- Lait de coco,
- coulis de tomate,
- curry, curcuma,
- cannelle, tamari sans gluten,
- levure, chocolat noir,
- compote sans sucres ajoutés.



Bois 1,5 à 2 L d'eau/jour



Prépare 2 à 3 bases d'avance



Choisis des repas simples





Recettes semaine 07 — 1 à 4

Quatre idées simples pour soutenir mon mouvement 

Phase 2 — DÉGONFLER 

Cuisiner aujourd'hui
pour un demain
plus léger 



Coloré
et nourrissant 

1. Bowl chaud poulet rôti, quinoa & légumes rôtis

Ingrédients (2 portions)

- 2 blancs de poulet cuits
- 120 g quinoa cuit
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1/2 brocoli
- huile d'olive
- citron, herbes, sel, poivre



Préparation

- 1 Rôtir les légumes au four.
- 2 Cuire ou réchauffer le quinoa.
- 3 Couper le poulet.
- 4 Assembler et arroser d'un filet de citron.



Simple,
sain et
délicieux ! 

2. Saumon au four, brocoli & patate douce

Ingrédients (2 portions)

- 2 pavés de saumon
- 1 patate douce
- 1 brocoli
- huile d'olive
- citron
- aneth
- sel, poivre



Préparation

- 1 Couper la patate douce.
- 2 Enfourner avec le brocoli.
- 3 Ajouter le saumon.
- 4 Cuire jusqu'à tendreté et servir avec citron.



Réconfortant
et riche en
nutriments 

3. Dahl lentilles corail, carotte & coco

Ingrédients (2 portions)

- 150 g lentilles corail
- 2 carottes
- 200 ml lait de coco
- 1 oignon
- curry, curcuma, gingembre
- eau



Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon et les épices.
- 2 Ajouter carottes et lentilles.
- 3 Verser lait de coco et eau.
- 4 Laisser mijoter 15 min.



Rapide
et plein
de saveurs 

4. Galettes thon & courgette

Ingrédients (2 portions)

- 1 courgette râpée
- 1 boîte de thon
- 2 œufs
- 3 c. à s. farine de riz
- herbes
- sel, poivre



Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients.
- 2 Former des petites galettes.
- 3 Cuire à la poêle ou au four.
- 4 Servir avec salade tiède.



Astuce : prépare une portion de plus pour ton prochain repas. 

Petits gestes
Grands résultats 



Bien manger
pour un aujourd'hui
plus doux ♥



Recettes semaine 07 – 5 à 8

Des plats réconfortants et une douceur maison ♥

Une alimentation
plus légère
pour me sentir bien
au quotidien ♥



5. Curry pois chiches, épinards & coco ♥

Ingrédients

- 240 g pois chiches cuits
- 2 poignées d'épinards
- 200 ml lait de coco
- 1/2 oignon
- curry, curcuma
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon.
- 2 Ajouter les épices.
- 3 Ajouter pois chiches et lait de coco.
- 4 Finir avec les épinards.

 **Astuce** | Délicieux avec un peu de coriandre fraîche ! ♥



6. Poisson coco aux blettes & nouilles de riz ♥

Ingrédients (3 portions)

- 6 branches de blette
- 2 pavés de poisson blanc
- 1 brique de lait de coco
- 120 g nouilles de riz
- 2 c. à s. tamari
- gingembre, curcuma, curry
- herbes (coriandre, basilic...)



Préparation

- 1 Faire revenir épices et blettes.
- 2 Ajouter un peu d'eau.
- 3 Ajouter lait de coco, poisson et nouilles.
- 4 Couvrir 5 à 7 min puis servir.

 **Astuce** | Varie les herbes selon tes envies ! ♥



7. Parmentier patate douce & lentilles ♥

Ingrédients

- 2 patates douces
- 200 g lentilles cuites
- 1 carotte
- 1 oignon
- coulis de tomate
- huile d'olive
- herbes (thym, origan...)



Préparation

- 1 Cuire et écraser les patates douces.
- 2 Faire revenir oignon, carotte et lentilles.
- 3 Monter le plat.
- 4 Gratiner au four.

 **Astuce** | Ajoute un peu de fromage si tu le souhaites ! ♥



8. Marbré vanille-chocolat SG ♥

Ingrédients

- 1 banane
- 4 œufs
- 80 g purée d'amande
- 75 g farine de riz ou d'amande
- 75 g protéines vanille ou farine
- 1 sachet de levure
- 150 g eau
- 90 g chocolat noir



Préparation

- 1 Mixer banane, œufs et purée d'amande.
- 2 Ajouter farine, levure et eau.
- 3 Faire fondre le chocolat et mélanger à la moitié de la pâte.
- 4 Alternier les couches dans un moule et cuire 40 min à 180°C.

 **Astuce** | Encore meilleur le lendemain ! ♥

Tu peux congeler des parts pour les autres jours. ♥

Des petites recettes
pour de grands changements ♥

Plus légère
Plus sereine
Toujours plus loin 



SEMAINE 07



Phase 2 — DÉGONFLER 

Soins Dégonfler

Je récupère mieux et j'aide mes jambes à retrouver du confort

*Un petit soin
aujourd'hui
pour un demain
plus léger *



1

Auto-massage pieds & mollets



- 1 3 respirations lentes
- 2 1 minute avec une balle sous chaque pied
- 3 Gestes doux des chevilles vers les mollets
- 4 10 flexions / extensions des pieds

 *Toujours sans douleur.*



2

Douche fraîche de confort



- 1 Termine ta douche avec une eau fraîche supportable
- 2 Passe des chevilles vers les cuisses
- 3 20 à 30 secondes par zone
- 4 Sèche délicatement puis applique une crème si tu le souhaites

 *Soin de confort, pas de froid extrême.*



3

Routine récupération du soir



- 1 5 respirations
- 2 Cercles de chevilles
- 3 Jambes légèrement surélevées 5 minutes
- 4 Auto-massage court ou simple pause

 *Je récupère sans me punir.*



L'idée clé

Un soin simple et régulier vaut mieux qu'une routine parfaite que je ne tiens pas.



Des petits soins aujourd'hui, pour des grandes libertés demain.



Mouvement — Semaine 07

Je remets mon corps en action sans me punir 

*Petits mouvements
grands bienfaits* 



1 Marche fractionnée douce — 12 min



- 1 2 min tranquille
- 2 1 min un peu plus vive
- 3 Répéter 4 fois
- 4 Finir avec 1 min lente

 Relance la circulation en douceur

2 Mini-circuit bas du corps — 8 min



- Cercles de chevilles
- Montées sur pointes avec appui
- Assis-debout depuis une chaise
- Pas latéraux
- Marche sur place
- Respiration de récupération

 Renforcer sans impact

3 Posture & bras — 6 min



- Cercles d'épaules
- Ouverture douce des bras
- Tirage avec serviette ou élastique
- Glissés contre un mur
- 3 respirations profondes

 Ouvrir le haut du corps et bouger les bras



Appui possible 



Amplitude réduite si besoin 



J'arrête si une douleur inhabituelle apparaît 

Un corps en mouvement, un esprit plus léger 



Bouger
pour une vie
qui me fait du bien



SEMAINE 7



Phase 2 — DÉGONFLER 

MOUVEMENT

Je teste de nouveaux sports adaptés à mon corps 

Je découvre de nouvelles façons de bouger, sans me punir et à mon rythme.

*Un corps qui bouge
une vie plus belle* 



1 Club de marche



- ✓ Je m'inscris pour créer un rendez-vous régulier
- ✓ Je marche à mon rythme
- ✓ Je peux faire 20 à 45 min

 *Avancer vers une moi plus forte*

2 Mini-trampoline doux



- ✓ Je teste quelques minutes seulement
- ✓ Je garde un rebond doux
- ✓ J'arrête si cela tire ou secoue trop

 *Du mouvement en douceur*

3 Palmes & activité aquatique



- ✓ Je profite de l'eau pour bouger plus léger
- ✓ Battements doux ou marche dans l'eau
- ✓ Je choisis le confort avant l'intensité

 *L'eau m'aide à me sentir bien*

4 Salle de sport — version douce



- ✓ Vélo, tapis en marche, rameur doux ou renforcement léger
- ✓ Je privilégie les mouvements contrôlés
- ✓ Je termine avec encore de l'énergie

 *Une version plus douce de moi*

À retenir



Je teste, j'observe,
j'adapte



Je commence petit



Le meilleur sport est celui
que je peux répéter



Je respecte mes sensations
et mon niveau d'énergie

Chaque nouveau mouvement est une occasion de reprendre confiance en mon corps. 





Je fais confiance à mon corps pour avancer

Je bouge avec plus de confiance et moins de peur



Pendant longtemps, tu as peut-être eu peur de bouger, de te fatiguer ou de ressentir plus d'inconfort. Cette semaine, tu apprends à faire de la place à une nouvelle expérience : bouger à ton rythme, t'adapter, et laisser ton corps te montrer ce qu'il sait encore faire.



CE QUE JE RETIENS

- 1 Adapter n'est pas abandonner.
- 2 Je peux commencer petit.
- 3 Chaque mouvement est une preuve de confiance.



AUDIO DE LA SEMAINE

“ Mon corps n'est pas mon ennemi. Je peux apprendre à bouger avec lui. ” 

Avec Romaric — 12 à 15 min

Un mental plus apaisé, un corps qui reprend confiance 

Un mental plus calme pour un corps plus confiant 



*Des pensées plus douces
Un corps plus libre *

Je choisis la douceur aujourd'hui 

Je peux
Je progresse
Je me fais confiance 

Je me reconnecte à mes capacités

Je repère mes preuves de confiance

Chaque petit pas
est une preuve
de mes capacités 

1. Je transforme mes pensées

Ce que je me dis

Je vais me faire mal.

Si je ralentis, j'échoue.

Je ne suis pas sportive.

Je n'y arriverai jamais.

Ce que je choisis

Je commence petit
et j'observe.

Je m'adapte et
je continue.

Je peux bouger
à ma façon.

Je progresse un pas
après l'autre.

2. Mes petites victoires

☐ J'ai bougé malgré peu de motivation.

☐ J'ai respecté mon niveau d'énergie.

☐ J'ai repris après une journée imparfaite.

☐ J'ai senti un mouvement plus facile.

☐ Je me suis parlé avec plus de douceur.

Je suis capable
de plus que
je ne le pense. 

Cette semaine, je cherche des preuves,
pas la perfection.

Plus consciente aujourd'hui, plus confiante demain 

Plus légère
Plus sereine
Toujours plus loin

Carnet de bord – Semaine 07

J'observe mon mouvement, mon énergie et ma confiance

Un aujourd'hui
plus léger
pour un demain
plus lumineux



Mes repères quotidiens

Des habitudes simples
pour un grand bien-être

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Je bois suffisamment	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je bouge au moins 5 à 10 minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je fais un soin de confort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je choisis un repas simple	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je respecte mon niveau d'énergie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Mon bilan de la semaine

	Pas du tout	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Énormément
Énergie		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jambes lourdes		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Sommeil		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Confiance dans mon corps		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mobilité		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	



Mes 3 temps de réflexion



Ce qui m'a fait du bien :



Ce que je veux garder :



Ma plus belle victoire de la semaine :

Chaque petit pas compte.