



# Abdos *Ventre Plat*

## 1 mois pour un ventre plus ferme



## ✨BIENVENUE DANS TON PROGRAMME VENTRE PLAT! ✨

Pendant 4 semaines, tu vas travailler ton centre avec des exercices ciblés, doux mais efficaces.

L'objectif : renforcer tes abdos profonds, améliorer ta posture et affiner ta silhouette, sans crunchs excessifs, ni mouvements traumatisants à travers un programme clair, progressif et motivant.



### Ce que tu vas apprendre :


- ✿ Activer et engager correctement tes abdos
- ✿ Renforcer le périnée en synergie avec la sangle abdominale
- ✿ Découvrir des variantes accessibles pour progresser étape par étape
- ✿ Retrouver tonicité et confiance dans ton corps

### *Comment suivre le programme ?*

**Durée** : 4 semaines




**Fréquence**: 3 séances/semaine (15 à 20 minutes chacune)

**Matériel** : un tapis, des haltères légères, un ballon de paille


 **Astuce Fit & Flow:** "Tu peux refaire une séance que tu aimes particulièrement : la répétition c'est la clé du Pilates pour sculpter et progresser"

## Programmation semaine par semaine

### SEMAINE 1 – Activer & Ressentir

|          |                                                                                                       |                                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| SÉANCE 1 | <ul style="list-style-type: none"><li>Pilates débutant n°2 – Engager ses abdos sans douleur</li></ul> |  11 MIN |
| SÉANCE 2 | <ul style="list-style-type: none"><li>Abdos profonds &amp; périnée</li></ul>                          |  18 MIN |
| SÉANCE 3 | <ul style="list-style-type: none"><li>Carrousel Abdos débutant ou Intermédiaire</li></ul>             |  15 MIN |


 **Objectif:** Apprendre à engager ses abdominaux sans se faire mal au dos et à bien respirer pour maximiser les effets.

 **Astuce Fit & Flow:** "Prends le temps de ressentir chaque contraction : mieux vaut moins de répétitions mais plus de précision"

### SEMAINE 2 – Affiner & Contrôler

|          |                                                                          |                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| SÉANCE 1 | <ul style="list-style-type: none"><li>Abdos sans lever la tête</li></ul> |  17 MIN |
| SÉANCE 2 | <ul style="list-style-type: none"><li>Bas du ventre</li></ul>            |  15 MIN |
| SÉANCE 3 | <ul style="list-style-type: none"><li>Taille Fine</li></ul>              |  19 MIN |


 **Objectif:** Cibler le bas du ventre et sculpter la taille

 **Astuce Fit & Flow:** "Expire profondément sur l'effort : la respiration est ton meilleur allié pour affiner et contrôler."

## 🌸 SEMAINE 3 – Renforcer & Stabiliser

|          |                                           |          |
|----------|-------------------------------------------|----------|
| SÉANCE 1 | • Gainage 360°                            | 🕒 18 MIN |
| SÉANCE 2 | • Bas du ventre                           | 🕒 15 MIN |
| SÉANCE 3 | • Carrousel Abdos Intermédiaire ou Avancé | 🕒 15 MIN |


 **Objectif:** Renforcer la ceinture abdominale et stabiliser le tronc

 **Astuce Fit & Flow:** “Ne cherche pas à tenir trop longtemps : privilégie la qualité et la stabilité avant la durée”

## 🌸 SEMAINE 4 – Sculpter & Transformer

|          |                                           |          |
|----------|-------------------------------------------|----------|
| SÉANCE 1 | • Abdos avec haltères                     | 🕒 18 MIN |
| SÉANCE 2 | • Abdos avec ballon de paille             | 🕒 14 MIN |
| SÉANCE 3 | • Carrousel Abdos Intermédiaire ou Avancé | 🕒 15 MIN |

 **Objectif:** Aller plus loin, tonifier avec du petit matériel et ressentir le progrès

 **Astuce Fit & Flow:** “Ajoute un petit challenge: plus de contrôle, plus de fluidité. C’est ça, passer au niveau supérieur”

### Routines libres

 **Carrousel Abdominaux débutant** 🕒 15 MIN

 **Carrousel Abdominaux Intermédiaire** 🕒 15 MIN

 **Carrousel Abdominaux Avancé** 🕒 8 MIN

Retrouve les carrousels abdos à refaire à tout moment quand tu veux une mini séance rapide et efficace.

## Conseils pratiques

- 🌸 Privilégie un ventre vide (au moins 2h après ton repas)
- 🌸 Concentre toi sur le souffle, pas sur la vitesse
- 🌸 Laisse ton corps progresser à son rythme
- 🌸 Hydrate toi avant et après ta séance
- 🌸 Accompagne ce programme d'une alimentation équilibrée et riche en protéines pour en maximiser les résultats



*"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es obligé de vivre"*

*J. Rohn*

## 🌟 Et ensuite ?

### **Bravo, tu viens de terminer ton programme Ventre Plat !**

Mais rappelle toi : ces 4 dernières semaines ne sont qu'un début. Tu as déjà activé tes abdos et amélioré ta posture.

Pour maintenir tes résultats et aller plus loin, tu peux :

👉 **Continuer cette routine 1 mois supplémentaire** (4x / 3 séances par semaine)

Refaire le cycle en gardant la même structure, tu verras encore plus de changements.

👉 **Passer au programme Forme & Vitalité** (4x / 3 séances par semaine)

On garde le travail ciblé des abdominaux en y ajoutant celui des bras, des cuisses et des fessiers.

Tu es sur le bon chemin !

Bravo d'avoir commencé, et surtout... continue pour toi ✨

Séverine,

Coach Pilates & Fondatrice de Fit & Flow

*Bien dans ton Corps,  
Bien dans ton Flow*

