

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 03

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet de renforcement ménopause sur 12 semaines

Une force progressive pour les muscles, les os et l'énergie

3 (A · B · A)

SÉANCES DE RENFORCEMENT / SEMAINE

98 g

PROTÉINES PAR JOUR

33 g

PROTÉINES PAR REPAS

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03 Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

05 Comment utiliser ce carnet

Les muscles et les os répondent à la charge. Soulever plus lourd que d'habitude est sans danger quand tu progresses graduellement.

Conseils du coach

06

07 Le programme

Une force progressive pour les muscles, les os et l'énergie

Progression sur 12 semaines • Séance B

08

Comment progresser

09

Bibliothèque technique

09

Si ça arrive, fais ça

10

Glossaire

11

12 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

25 Suivis

Suivi du sommeil et des symptômes

27

Notes

28

Références

30

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

Une force progressive pour les muscles, les os et l'énergie

3 (A · B · A)

SÉANCES DE RENFORCEMENT / SEMAINE

98 g

PROTÉINES PAR JOUR

33 g

PROTÉINES PAR REPAS

7 500

PAS PAR JOUR

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Séances de renforcement / semaine: 3 (A · B · A)

Protéines par jour: 98 g

Protéines par repas: 33 g

Pas par jour: 7 500

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Les muscles et les os répondent à la charge. Soulever plus lourd que d'habitude est sans danger quand tu progresses graduellement.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01** Fais les séances sur des jours non consécutifs quand c'est possible.
- 02** Note la charge utilisée dans le carnet d'entraînement à chaque séance.
- 03** Bouffées de chaleur, mauvaise nuit ou mauvaise journée ? Fais la séance à RPE 6 plutôt que de la sauter.
- 04** Les semaines 1-4 sont consacrées à la technique. Résiste à l'envie d'aller trop vite.

“Les protéines à chaque repas comptent davantage quand les œstrogènes baissent ; vise le chiffre par repas indiqué en couverture.”

CONSEILS DU COACH

- Les muscles et les os répondent à la charge. Soulever plus lourd que d'habitude est sans danger quand tu progresses graduellement.
- Chez beaucoup de femmes, la musculation améliore le sommeil en quelques semaines.
- La graisse abdominale répond à l'équilibre calorique global et au muscle, pas aux crunchs.
- Si tu as des fuites quand tu sautes ou soulèves, consulte un kinésithérapeute spécialisé en rééducation périnéale ; c'est fréquent et ça se soigne.
- Marche presque tous les jours. Les pas sont le moyen le plus simple de soutenir la santé du cœur et la glycémie.

CHAPITRE 03

Le programme

Une force progressive pour les muscles, les os et l'énergie

01

Progression sur 12 semaines · Séance A

SEMAINES	PHASE	EXERCICE	SÉRIES × REPS	EFFORT (RPE)
1-4	Fondations	Presse à cuisses ou squat à la barre	2 × 12	6-7
		Développé couché aux haltères	2 × 12	6-7
		Tirage vertical	2 × 12	6-7
		Pallof press	2 × 12	6-7
5-8	Force	Presse à cuisses ou squat à la barre	3 × 8-10	7-8
		Développé couché aux haltères	3 × 8-10	7-8
		Tirage vertical	3 × 8-10	7-8
		Pallof press	3 × 8-10	7-8
9-12	Force et puissance	Presse à cuisses ou squat à la barre	3 × 8-10	7-8
		Développé couché aux haltères	3 × 8-10	7-8
		Tirage vertical	3 × 8-10	7-8
		Pallof press	3 × 8-10	7-8

02

Progression sur 12 semaines · Séance B

SEMAINES	PHASE	EXERCICE	SÉRIES × REPS	EFFORT (RPE)
1-4	Fondations	Soulevé de terre trap-bar	2 × 12	6-7
		Fentes marchées (haltères)	2 × 12	6-7
		Développé épaules assis aux haltères	2 × 12	6-7
		Farmer carry	2 × 12	6-7
5-8	Force	Soulevé de terre trap-bar	3 × 8-10	7-8
		Fentes marchées (haltères)	3 × 8-10	7-8
		Développé épaules assis aux haltères	3 × 8-10	7-8

SEMAINES	PHASE	EXERCICE	SÉRIES × REPS	EFFORT (RPE)
9–12	Force et puissance	Farmer carry	3 × 8–10	7–8
		Soulevé de terre trap-bar	3 × 8–10	7–8
		Fentes marchées (haltères)	3 × 8–10	7–8
		Développé épaules assis aux haltères	3 × 8–10	7–8
		Farmer carry	3 × 8–10	7–8

03

Comment progresser

- Quand tu atteins le haut de la fourchette de reps sur toutes les séries avec une bonne technique, ajoute un peu de charge la fois suivante.
- Un effort (RPE) de 7 signifie que tu pourrais faire environ 3 reps de plus ; 8, environ 2.
- Repose-toi 90 secondes à 2 minutes entre les séries des gros exercices.

04

Bibliothèque technique

Chaque mouvement de ton programme, avec les consignes qu'utilisent les coachs. Lis-la une fois avant la semaine 1, puis reviens-y dès qu'un exercice te semble bizarre.

EXERCICE	CONSIGNES
Presse à cuisses ou squat à la barre	Presse : pieds au milieu de la plateforme, largeur de hanches ; squat : barre sur le haut du dos, gaine-toi d'abord · Descends jusqu'à ce que les cuisses soient presque parallèles, repousse le sol · Ne laisse pas le bas du dos s'arrondir et décoller du dossier ou en bas du mouvement
Soulevé de terre trap-bar	Place-toi au centre de la barre, saisis les poignées, hanches plus hautes que les genoux · Gaine-toi, repousse le sol, redresse-toi fessiers serrés · N'arrache pas la barre du sol et ne te penche pas en arrière en haut
Développé couché aux haltères	Pieds à plat, omoplates serrées et plaquées contre le banc · Descends les haltères au milieu de la poitrine, coudes à environ 45°, pousse vers le haut et légèrement vers l'intérieur · Ne fais pas rebondir les haltères en bas et n'écarte pas les coudes à 90°
Tirage vertical	Prise un peu plus large que les épaules, cuisses bloquées sous les boudins · Tire la barre vers le haut de la poitrine, coudes vers le bas et l'arrière · Ne te penche pas trop en arrière et ne tire pas avec de l'élan

EXERCICE	CONSIGNES
Fentes marchées (haltères)	Haltères le long du corps, buste droit · Fais un grand pas, descends le genou arrière près du sol, remonte en poussant dans le talon avant · Ne fais pas de petits pas qui envoient le genou avant loin devant les orteils
Développé épaules assis aux haltères	Assis bien droit, dos appuyé, haltères à hauteur d'épaules, paumes vers l'avant ou face à face · Pousse jusqu'à tendre les bras, redescends en contrôle à hauteur des oreilles · Ne cambre pas le bas du dos en le décollant du dossier
Farmer carry	Une charge lourde dans chaque main, tiens-toi droit, épaules basses et en arrière · Marche à petits pas rapides, respire régulièrement, serre fort · Ne te penche pas et ne laisse pas les charges se balancer
Pallof press	De profil par rapport à une poulie ou un élastique à hauteur de poitrine, pieds largeur de hanches · Pousse la poignée droit devant et tiens en résistant à la rotation · Ne tourne pas vers le point d'ancrage et ne bloque pas ta respiration
Presse à cuisses	Dos à plat contre le dossier, pieds largeur de hanches au milieu de la plateforme · Descends jusqu'à environ 90° aux genoux, pousse dans tout le pied · Ne verrouille pas les genoux brutalement en haut et ne laisse pas les hanches décoller du siège
Fentes marchées	Haltères le long du corps, buste droit · Fais un grand pas, descends le genou arrière près du sol, remonte en poussant dans le talon avant · Ne fais pas de petits pas et ne laisse pas le genou avant rentrer

05

Si ça arrive, fais ça

Si les bouffées de chaleur perturbent ton entraînement	Alors entraîne-toi au moment le plus frais de la journée, porte plusieurs couches, garde de l'eau fraîche à portée de main et repère les déclencheurs comme l'alcool ou la caféine
Si tu dors mal et te sens trop fatiguée pour soulever	Alors fais la séance à RPE 6 avec moins de séries plutôt que de la sauter ; une séance courte compte quand même
Si tes articulations sont douloureuses	Alors chauffe-toi 8–10 minutes, utilise des tempos plus lents et des machines, et consulte un médecin ou un kiné si la douleur est vive, s'accompagne d'un gonflement ou dure plus de 48 heures
Si tu as des fuites urinaires pendant les sauts ou les charges lourdes	Alors expire pendant l'effort, réduis la charge et consulte un kiné spécialisé en rééducation périnéale ; c'est fréquent et ça se soigne
Si ton poids augmente malgré l'entraînement	Alors mesure ton tour de taille et ta force, pas seulement la balance ; priorise les protéines à chaque repas et les pas quotidiens

Si tes charges n'augmentent plus

Alors utilise la double progression, reste dans la fourchette de reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut, et prends la décharge prévue toutes les quatre semaines

06

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Fondations

01

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines • 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondations

02

2 × 12 @ RPE 6-7

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines · 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondations

03

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines • 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondations

04

2 × 12 @ RPE 6-7

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines · 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force

05

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines • 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force

06

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMAINE DU

- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines · 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force

07

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines · 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force

08

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines · 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force et puissance

09

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines · 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force et puissance

10

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines · 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force et puissance

11

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMAINE DU

- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines · 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force et puissance

12

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Séance A: Presse à cuisses ou squat à la barre, Développé couché aux haltères, Tirage vertical, Pallof press
- ☐ Séance B: Soulevé de terre trap-bar, Fentes marchées (haltères), Développé épaules assis aux haltères, Farmer carry
- ☐ Chaque jour : 98 g de protéines · 7 500 pas

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

CHAPITRE 05

Suivis

05

SUIVIS

Suivi du sommeil et des symptômes

[illegible]

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

NOTES

Grid of dots for notes.

RÉFÉRENCES

1. Watson et al. (2018) LIFTMOR trial: high-intensity resistance and impact training improves bone in postmenopausal women with low bone mass. J Bone Miner Res
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28975661/>
2. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35797481/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
4. NHS: Menopause — things you can do
<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>

De petits efforts, répétés et honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com