

# CALCULATEUR DE CIBLE CALORIQUE



**SUPERCARDIO**



## CALCUL DE VOTRE CIBLE CALORIQUE

Avant de commencer un programme d'entraînement, vous devez calculer votre cible calorique afin de suivre adéquatement le plan de nutrition inclus au sein de votre programme, peu importe si votre objectif est une perte de poids ou le maintien de votre poids actuel. Ce calcul se fait en 3 étapes très simples :

- 1- Calcul de votre *Base Calorique* (selon votre style de vie actuel)
- 2- Calcul de votre *Maintien Calorique* (selon votre programme d'entraînement)
- 3- Calcul de votre *Cible Calorique* (selon si votre objectif : perdre du poids, garder votre poids actuel ou gagner du poids)

### 1. CALCULEZ BASE CALORIQUE

**A**

Premièrement, calculez votre **Base Calorique** (approximativement le nombre de calories que vous brûlez dans une journée) à partir de votre poids actuel. Pour trouver celle-ci, vous devez tout d'abord déterminer si votre style de vie est davantage « sédentaire », « actif modéré » ou « très actif ». *Les activités reliées à votre mode de vie n'incluent PAS vos séances d'entraînement du programme que vous allez commencer.* Calculez ci-dessous :

STYLE DE VIE	SÉDENTAIRE	ACTIF MODÉRÉ	TRÈS ACTIF
Correspond en général à	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de bureau</li> <li>• Beaucoup de télévision</li> <li>• Vous ne prenez jamais les escaliers</li> <li>• Souvent assis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de bureau, mais vous essayez de rester actif et debout</li> <li>• Debout une partie de la journée</li> <li>• Activité physique occasionnelle en plus de votre programme</li> <li>• Vous prenez les escaliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail physique</li> <li>• Debout toute la journée</li> <li>• Activité physique régulière en plus de votre programme d'entraînement</li> </ul>
Faites ce calcul pour trouver votre Base Calorique :	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> (lbs.)            POIDS ACTUEL  <b>X 11 =</b>  <input type="text"/>  <b>BASE CALORIQUE</b> </div>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> (lbs.)            POIDS ACTUEL  <b>X 12 =</b>  <input type="text"/>  <b>BASE CALORIQUE</b> </div>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> (lbs.)            POIDS ACTUEL  <b>X 13 =</b>  <input type="text"/>  <b>BASE CALORIQUE</b> </div>

## 2. CALCULEZ VOTRE MAINTIEN CALORIQUE

**B**

Ensuite, utilisez votre Base Calorique (calculée à l'étape A) afin de trouver votre **Maintien Calorique**. Pour découvrir ce dernier, vous devez déterminer si votre programme d'entraînement est considéré comme « modéré », « intense » ou « très intense ». Calculez ci-dessous :

INTENSITÉ	MODÉRÉ	INTENSE	TRÈS INTENSE	
Programme d'exercice :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 21 Day Fix</li> <li>• PiYo</li> <li>• Focus T25</li> <li>• CIZE</li> <li>• P90</li> <li>• Brazil Butt Lift</li> <li>• 10 Min Trainer</li> <li>• Pilates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> <li>• Jogging léger</li> <li>• Marche rapide</li> <li>• Slim in 6</li> <li>• Turbo Jam</li> <li>• Hip Hop Abs</li> <li>• Rockin Body</li> <li>• Tai Cheng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 21 Day Fix Extreme</li> <li>• Jogging modéré</li> <li>• P90X3</li> <li>• Turbofire</li> <li>• Chalean Extreme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insanity</li> <li>• Insanity MAX:30</li> <li>• Jogging de longues distances ou à intervalles intenses</li> <li>• Insanity : The Asylum</li> <li>• P90X</li> <li>• P90X2</li> <li>• Body Beast</li> </ul>
Faites ce calcul pour trouver votre Maintien Calorique :	<div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #ADD8E6; width: 60px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> (lbs.)            BASE CALORIQUE  <b>+ 400 =</b>  <div style="background-color: #ADD8E6; width: 60px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div>  <b>MAINTIEN CALORIQUE</b> </div>	<div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #ADD8E6; width: 60px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> (lbs.)            BASE CALORIQUE  <b>+ 500 =</b>  <div style="background-color: #ADD8E6; width: 60px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div>  <b>MAINTIEN CALORIQUE</b> </div>	<div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #ADD8E6; width: 60px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> (lbs.)            BASE CALORIQUE  <b>+ 700 =</b>  <div style="background-color: #ADD8E6; width: 60px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div>  <b>MAINTIEN CALORIQUE</b> </div>	

NOTE : Il y a plusieurs variables à ce calcul, alors il est possible de raffiner ces nombres à votre situation personnelle et à vos objectifs spécifiques. Assurez-vous de ne pas vous sous-alimenter.

### 3. CALCULEZ VOTRE CIBLE CALORIQUE

**C**

Finalemment, utilisez votre Maintien Calorique (calculé à l'étape B) afin de trouver votre **Cible Calorique**, selon votre objectif : perdre du poids (faire une soustraction), garder votre poids actuel (aucun calcul) ou prendre du poids (faire une addition). Calculez ci-dessous

OBJECTIF	PERDRE DU POIDS	MAINTENIR VOTRE POIDS	GAGNER DU POIDS
Faites ce calcul pour trouver votre Cible Calorique :	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> (lbs.)            VOTRE MAINTIEN CALORIQUE            - 750 =  <input type="text"/>  <b>VOTRE CIBLE CALORIQUE</b> </div>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> (lbs.)            VOTRE MAINTIEN CALORIQUE            =  <input type="text"/>  <b>VOTRE CIBLE CALORIQUE</b> </div>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> (lbs.)            VOTRE MAINTIEN CALORIQUE            + 350 =  <input type="text"/>  <b>VOTRE CIBLE CALORIQUE</b> </div>
	<b>CONSEILS IMPORTANTS :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si votre Cible Calorique est inférieure à 1200 calories, arrondissez-la à la hausse à 1200 (ne descendez pas sous la barre des 1200 calories).</li> <li>• Si votre Cible Calorique est supérieure à 2800 calories, arrondissez-la à la baisse à 2800 calories.</li> </ul>		

NOTE : Il y a plusieurs variables à ce calcul, alors il est possible de raffiner ces nombres à votre situation personnelle et à vos objectifs spécifiques. Assurez-vous de ne pas vous sous-alimenter.

**IMPORTANT :** Il est primordial de suivre un plan nutritionnel équilibré afin de diviser adéquatement vos calories de la journée selon les macronutriments requis (glucides, protéines, lipides). Il s'agit également de faire un choix varié d'aliments sains (légumes et fruits entiers, grains entiers, viandes maigres, gras santé, etc). Tous les programmes d'entraînement offerts sur le site supercardio.ca incluent des plans nutritionnels complets vous permettant de bien équilibrer votre alimentation en effectuant un choix parmi une liste d'aliments sains selon chacune des catégories.