

CIRCUITS POUR PÈRE OCCUPÉ

3 circuits d'entraînements maison
de 15 minutes sans équipement



Des entraînements conçus pour ta réalité de papa — retrouve ton énergie, ta drive et sois un modèle pour tes enfants.

BIENVENUE CHEZ LE SUPERDADS

QUI SOMMES NOUS?

Hey salut! Petite présentation rapido : On est Kaleb et Gabriel, les fondateurs des SuperDads.

Après nos études en kinésiologie, on s'est croisés dans un Nautilus Plus où on travaillait tous les deux. En jasant, on a vite réalisé qu'on partageait quelque chose de plus profond qu'un diplôme – nos pères n'ont jamais eu les outils ou l'accompagnement pour prendre soin d'eux. Et ça, on l'a porté longtemps. C'est cette réalité-là qui nous a poussés à fonder Les SuperDads en 2018.

La mission était claire dès le jour 1 : **Changer le monde, un père à la fois.** Depuis, on a accompagné plus de 4 000 pères à retrouver leur énergie, perdre leur surpoids et bâtir une discipline qui dure – sans sacrifier leur vie de famille.

Ce guide, c'est un premier pas concret. Si t'es prêt à bouger pour toi et pour les générations qui vont te suivre, t'es exactement à la bonne place.

Gabriel

Kaleb



INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

MISE EN GARDE ⚠

Ce programme a été créé pour te donner une structure simple et efficace – pas de gym, pas d'équipement. Si tu as des douleurs chroniques ou des blessures, consulte un professionnel avant de commencer.

À QUELLE FRÉQUENCE FAIRE LES ENTRAÎNEMENTS?

3 séances par semaine. L'idéal : séance #1 le lundi, #2 le mercredi, #3 le vendredi. Sinon, complète-les quand tu peux – l'important c'est de les faire.

COMBIEN DE TEMPS ÇA PREND?

15 minutes par séance, échauffement et retour au calme inclus. C'est le temps d'un épisode de Paw Patrol.

COMMENT VOIR LES DÉMONSTRATIONS D'EXERCICE?

Clique sur le nom de chaque exercice pour voir la démonstration vidéo. Si t'es pas habitué, prends le temps d'écouter chaque vidéo – une bonne technique, c'est ce qui te garde loin des blessures.

J'AI BESOIN D'ÉQUIPEMENT?

Non. Tout se fait avec ton poids de corps, une marche d'escalier et un mur – des choses que t'as déjà chez vous.

C'EST NORMAL SI JE TROUVE ÇA DIFFICILE?

Oui. Si t'as pas bougé depuis des mois (ou des années), tes premières séances vont être tough. C'est correct. Le but c'est pas de performer dès le jour 1 – c'est de commencer.

PS. Le plan peut sembler simple et facile sur papier, mais fait moi confiance, tu vas suer une shot. Pousse la machine, dépasse toi en respectant tes limites, c'est supposé être inconfortable!

CIRCUIT #1

VIDÉO COMPLET DU CIRCUIT

Clique sur l'image plus bas pour suivre le circuit en temps réel



ÉCHAUFFEMENT - 3 minutes

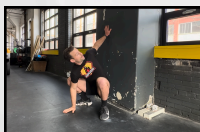
Complète chaque exercice à tour de rôle pour seulement une série, pas de repos nécessaire.

Cercles + Câlin



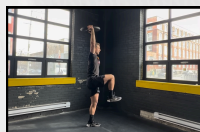
60 secondes

Squat + Rotations



30 secondes / côté

Marche du Soldat



60 secondes

CIRCUIT - 12 minutes

Complète les répétitions de chaque exercice à tour de rôle avec le repos nécessaire. Complète le max de circuit en 12 minutes.

Push Up Incliné



10 répétitions

Air Squat



10 répétitions

**Planche +
Toucher l'Épaule**



10 répétitions / côté

Fente Arrière



10 répétitions / côté

RETOUR AU CALME (Optionnel)

Si tu te sens tendu, prend une marche au tour de la maison ou étire les groupes musculaires tendus.

CIRCUIT #2

VIDÉO COMPLET DU CIRCUIT

Clique sur l'image plus bas pour suivre le circuit en temps réel



ÉCHAUFFEMENT - 3 minutes

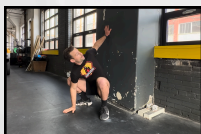
Complète chaque exercice à tour de rôle pour seulement une série, pas de repos nécessaire.

Cercles + Câlin



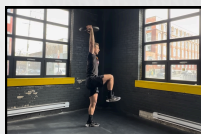
60 secondes

Squat + Rotations



30 secondes / côté

Marche du Soldat



60 secondes

CIRCUIT - 12 minutes

Complète 20 secondes de travail suivies de 10 secondes de repos pour chaque exercice. Répète le circuit 6 fois.

Mountain Climber



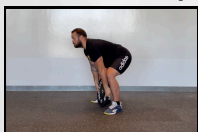
20 sec on / 10 sec off

Step-up



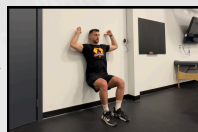
20 sec on / 10 sec off

Plate Down & Up



20 sec on / 10 sec off

Wall Sit + Glide



20 sec on / 10 sec off

RETOUR AU CALME (Optionnel)

Si tu te sens tendu, prend une marche au tour de la maison ou étire les groupes musculaires tendus.

CIRCUIT #3

VIDÉO COMPLET DU CIRCUIT

Clique sur l'image plus bas pour suivre le circuit en temps réel



ÉCHAUFFEMENT - 3 minutes

Complète chaque exercice à tour de rôle pour seulement une série, pas de repos nécessaire.

Cercles + Câlin



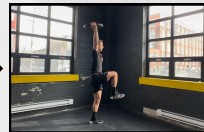
60 secondes

Squat + Rotations



30 secondes / côté

Marche du Soldat

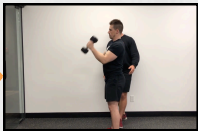


60 secondes

CIRCUIT - 12 minutes

Complète 40 secondes de travail suivies de 20 secondes de repos pour chaque exercice. Répète le circuit 3 fois.

Hammer Curl + Press



40 sec on / 20 sec off

Fly Inversé



40 sec on / 20 sec off

Thruster



40 sec on / 20 sec off

Renegade Row



40 sec on / 20 sec off

RETOUR AU CALME (Optionnel)

Si tu te sens tendu, prend une marche au tour de la maison ou étire les groupes musculaires tendus.

T'AS MAINTENANT TOUT CE QU'IL FAUT

T'as 3 circuits complets, un plan structuré et zéro excuse – tout se fait chez toi en 15 minutes. Mais l'entraînement, c'est juste UN morceau du puzzle. Les pères qu'on accompagne depuis 2018 ont tous commencé à la même place que toi – et ils ont fait confiance à La Méthode SuperDad.



Eric Baril

41 ans | 3 filles | Trois-Rivières | Ingénieur

« À 260 lb, mes bilans de santé commençaient à alarmer ma famille. Aujourd'hui je suis en meilleure shape qu'à mes 18 ans. »

Eric à perdu 60 lb en 8 mois



Simon Morin

40 ans | 1 fils | Montréal | Mécanicien

« À 275 lb, je tournais en rond depuis des années. Même scénario : je perds, je reprends. Aujourd'hui j'ai changé la trajectoire que ma vie prenait. »

Simon à perdu 75 lb en 6 mois



Jean-François Dazé

48 ans | 1 fille | Drummondville | Livreur

« À 280 lb, j'étais incapable d'attacher mes bottes sans perdre le souffle. Aujourd'hui je cours 10 km et ma fille a un père qui dit oui à tout. »

JF à perdu 102 lb en 18 mois

Ces pères-là ont utilisé **La Méthode SuperDad** pour changer leur réalité – sans diète restrictive, sans passer des heures au gym et sans mettre de côté leurs responsabilités de père.

On a créé une mini-formation GRATUITE qui t'explique comment ils (et plusieurs milliers d'autres père comme eux) sont devenus des SuperDads

**ÉCOUTER LA FORMATION
GRATUITE DE 11 MINUTES**

