

# PROGRAMME COMPLET

## Prise de Masse Débutant

Une paire d'haltères et Un banc

3 séances par semaine

1 vidéo pour chaque exercice



**Niveau débutant à Intermédiaire :**  
**Programme full body sur 3 jours**

Stéphane Vierge, coach fitness et nutrition [sportchezsoi.com](http://sportchezsoi.com)

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>3</b>
<b>MODE D'EMPLOI des séances .....</b>	<b>4</b>
<b>Comment prendre du muscle .....</b>	<b>5</b>
<b>1. LA SURCHARGE PROGRESSIVE .....</b>	<b>5</b>
<b>Les méthodes de surcharge progressive .....</b>	<b>6</b>
<b>mise en place du protocole .....</b>	<b>7</b>
<b>2. VOTRE ALIMENTATION COMPTE.....</b>	<b>9</b>
<b>Boostez vos progrès grâce à la nutrition.....</b>	<b>9</b>
<b>Plus de volume et de force .....</b>	<b>9</b>
<b>Que faire à l'issue de ce programme .....</b>	<b>14</b>

**Objectif principal :** Prendre du muscle  
**Niveau :** Débutant à Intermédiaire (jusqu'à 6 mois)  
**Type de séances :** full body / 3 X par semaine  
**Durée par séance :** 30 à 45 minutes en HIIT  
**Équipement :** Haltères courts et Banc inclinable  
**Auteurs :** Stéphane Vierge – [blog.sportchezsoi.com](http://blog.sportchezsoi.com)

Ce programme va vous faire prendre du volume musculaire dans les semaines qui viennent en appliquant le principe de la **surcharge progressive** et en tenant compte de **principes alimentaires** (voir les 2 sections qui leur sont dédiées)

# INTRODUCTION

Vous n'avez pas beaucoup d'équipement pour vous muscler ? **Pas de problème !**

Ce modèle de séance complet va vous aider à prendre de la masse musculaire à la maison.

Vous avez seulement besoin d'au moins [2 haltères courts](#) et d'un [banc inclinable](#). Vous comprendrez pourquoi l'idéal serait toutefois d'avoir 4 haltères. Choisissez ceux qui correspondent le mieux à vos capacités en anticipant vos progrès futurs.



Pour un homme de corpulence moyenne, par exemple, nous recommandons 2 haltères de 20 kilos. Pour une femme, le kit de base de 2 haltères de 10 kilos devrait largement suffire.

Pour certains exercices, il convient aussi d'acheter des [disques de 0,5 kilo](#) et [1,25 kilo](#) pour assurer une progression régulière dans votre prise de masse.

Vous pouvez obtenir l'ensemble du matériel nécessaire pour un investissement d'une centaine d'euros. Il existe aussi des [haltères réglables](#) qui offrent une facilité déconcertante pour changer les disques, mais le budget n'est pas le même. À vous de voir...

**NOTE :** Si vous voulez vraiment prendre du volume musculaire, ne vous contentez pas de suivre les séances. LISEZ absolument la partie « Comment prendre du muscle ».

## MODE D'EMPLOI DES SEANCES

Rien n'est compliqué dans ce programme, mais vous devez suivre certaines règles pour en tirer le meilleur profit en un minimum de temps.

Chaque séance par un **échauffement express de 3 minutes**. Comme vous le voyez au début de chaque jour d'entraînement, faites 1 minute de [Jumping Jack](#), 1 minute de [Arm swings](#) (balancement des bras tout en bougeant les jambes) et 1 minute de [Squat poids du corps](#).

Les séances ne dépasseront pas 45 minutes si vous les gardez intenses. Il s'agit de séances de type HIIT, ce qui signifie High Intensity Interval Training (Entraînement Fractionné de Haute Intensité). Ces séances sont parfaites pour prendre du muscle et garder la graisse au plus faible niveau, tout en réduisant le temps d'entraînement.

### Les exercices sont regroupés par 2 pour procéder de la sorte :

Vous faites le 1er exercice, puis vous enchaînez aussi vite que possible avec le suivant. Si besoin, vous prenez juste le temps de changer la charge sur les haltères. **L'idéal est de disposer de 2 paires d'haltères pour perdre un minimum de temps.**

Vous alternez ainsi jusqu'à avoir fini les 3 séries de ces 2 exercices, puis vous préparez vos haltères pour les 2 exercices suivants en prenant au maximum une minute de repos. Oui, c'est peu, mais c'est ce qui vous permettra de tirer le meilleur parti de votre séance.

**Vous avez une question ?** Écrivez-moi à [stephane@sportchezsoi.com](mailto:stephane@sportchezsoi.com)

N'oubliez pas de visionner les vidéos avant de faire les exercices.

**Bon entraînement et bon progrès à vous !**

# COMMENT PRENDRE DU MUSCLE

Vous devez d'abord comprendre un principe très simple : la croissance musculaire n'est qu'une réponse de votre corps à un stimulus. Il s'adapte à ce que vous lui demandez, c'est tout.

Il comprend qu'il a besoin de construire plus de muscle pour faire face à l'effort que vous lui demandez, et il y répond en produisant le volume dont il a besoin pour y arriver.

Cela signifie que votre boulot consiste simplement à :

1. **Créer l'environnement qui oblige votre corps** à produire une quantité de muscle supplémentaire. Vous y parvenez par vos séances et la surcharge progressive dont nous allons parler.
2. **Lui donner les ressources dont il a besoin** pour y parvenir à travers votre alimentation et vos temps de repos (voilà pourquoi vous ne travaillez pas les mêmes muscles 2 jours d'affilée).

Si vous respectez ces 2 principes, VOUS PRENDREZ DU VOLUME MUSCULAIRE !

Commençons donc par le 1er point important...

## 1. LA SURCHARGE PROGRESSIVE

C'est la clé de la prise de masse parce que c'est le signal qui va indiquer à votre corps qu'il doit absolument s'adapter.

Voilà ce que vous devez comprendre en priorité si vous voulez enfin prendre du volume musculaire. C'est l'arme absolue !

Si vous ne prenez pas le temps d'assimiler ce point et que vous n'en tenez pas compte, vous n'obtiendrez pas les mêmes résultats. Cela ne signifie pas que votre entraînement ne servirait à rien. Non, votre santé et votre tonicité seront grandement améliorées. Pas de souci.

Mais vous aurez du mal à prendre du volume, parce que **votre masse musculaire dépend directement de la surcharge progressive**, c'est-à-dire de votre capacité à en demander toujours plus à vos muscles pendant vos séances.

Pour que vous compreniez bien ce point, même si j'insiste au point de vous brûler le cerveau, votre corps ne prendra jamais de volume musculaire si vous ne l'y contraignez pas. Et ce, même si vous faites du sport tous les jours.

## LES METHODES DE SURCHARGE PROGRESSIVE

Et comment allez-vous l'y contraindre ?

Tout simplement en lui **en demandant toujours plus** par le « principe de la surcharge progressive ».

Il existe au moins 5 façons de créer cette surcharge, que je vous livre en vrac :

1. **Augmenter les charges que vous devez lever.** Par exemple, vous faites des curls biceps avec des haltères de 10 kg et vous passez à 11 kg la prochaine fois.
2. **Accroître le nombre de répétitions sur un même exercice.** Vous avez fait des séries de 10 squats la semaine dernière et vous en faites 12 cette semaine.
3. **Faire plus de séries.** Vous faisiez 3 séries de 10 répétitions pour un exercice, mais vous en faites 4 cette semaine.
4. **Augmenter la quantité de travail sur un temps donné.** Vous aviez l'habitude de prendre 2 minutes de pause entre les séries, mais vous n'en prenez plus qu'une.
5. **Accroître la difficulté d'un exercice.** Vous remplacez par exemple les fentes statiques par des fentes marchées.

Mais pour ce programme, vous allez vous en tenir à la 1ère méthode qui est de loin la plus facile à maîtriser, à mettre en place et à mesurer.

Pour chaque jour d'entraînement, nous vous avons fourni un certain nombre d'exercices et de répétitions que vous devez respecter à chaque séance. Pour la majorité d'entre eux, le nombre de répétitions est fixé à 10 ou 12.

Pour prendre du muscle, les spécialistes savent depuis longtemps que le nombre de répétitions doit se situer entre 5 et 12. Mais quand on débute, l'idéal est de se trouver dans la fourchette haute de 8 à 12.

Pour mieux comprendre, lisez [l'article sur l'importance de l'intensité en musculation](#).

Dans quelques mois, vous pourrez accroître vos résultats en faisant quelques séries entre 5 et 8 et des charges très lourdes. Mais chaque chose en son temps...

Passons à la mise en place de la surcharge progressive.

## **MISE EN PLACE DU PROTOCOLE**

Suivez ce modèle de progression :

1. Entraînez-vous jusqu'à être capable d'atteindre le nombre de séries et de répétitions prévues pour chaque jour. Notez les charges utilisées pour chaque exercice pour ne pas oublier d'une semaine sur l'autre. La dernière répétition doit toujours être difficile, et sans tricher le mouvement.
2. Augmentez le poids des haltères en utilisant les plus petits disques possibles lors de la séance suivante. C'est pourquoi je vous ai recommandé d'acheter aussi des [disques de 0,5](#) et [1,25 kilo](#).
3. Entraînez-vous avec ces charges légèrement plus lourdes jusqu'à ce que vous soyez à nouveau capable d'atteindre le nombre de séries et de répétitions prévues dans le programme.
4. Quand vous y arrivez, répétez le point 2 et le point 3 en augmentant légèrement la charge pour les prochaines séances.

Et ainsi de suite... ce n'est pas plus compliqué.

Mais cela implique que vous devez **noter scrupuleusement où vous en êtes**. Vous pouvez le faire par exemple avec une application comme [Carnet de Musculation \(Android et IOS\)](#), ou tout simplement sur papier.

**NOTE IMPORTANTE :** gardez à l'esprit que la surcharge progressive ne signifie absolument pas que vous devez augmenter les poids à chaque séance, mais seulement quand vous avez atteint l'objectif en nombre de séries et de répétitions pour un exercice donné.

Ce qui signifie que vous pouvez très bien ajouter des disques sur vos haltères pour le développé incliné le JOUR 1, alors que vous ne changez rien aux autres exercices ce jour-là.

Rappelez-vous aussi que la croissance n'est pas linéaire, et qu'il y aura des périodes ou des jours plus difficiles que d'autres. L'important est de travailler dur et de vous bouger le derrière pour progresser d'une manière ou d'une autre, même si tout ce que vous pouvez faire aujourd'hui est de faire une répétition de plus.

**L'IMPORTANT EST DE PROGRESSER.**

Parlons maintenant du 2ème élément important pour progresser et prendre du volume musculaire : votre alimentation.



## 2. VOTRE ALIMENTATION COMPTE

Bien sûr, dans cette section, notre objectif n'est pas de vous dire tout ce que vous devez savoir sur l'alimentation en musculation. Sinon, il nous faudrait écrire un livre entier.

Mais vous devez au moins connaître les bases essentielles, indispensables pour accompagner votre prise de volume musculaire.

En effet, nous avons dit précédemment que vous devez donner à votre organisme les ressources dont il a besoin pour construire du muscle.

Oui, parce que si vous lui demandez de faire plus d'efforts avec la surcharge progressive, mais qu'il n'a pas le carburant pour y arriver ni les ressources pour se reconstruire, **vous ne prendrez pas de volume**. Jamais !

### BOOSTEZ VOS PROGRES GRACE A LA NUTRITION

Bien sûr, comme vous le savez bien maintenant, aucun programme de musculation n'est complet sans un programme de nutrition adapté.

L'entraînement ne constitue que la moitié de l'équation et la nutrition est tout aussi importante, sinon plus, pour atteindre vos objectifs. Mais tout comme vous devez modifier votre entraînement pour vous concentrer davantage sur un objectif spécifique, vous devez également modifier votre régime alimentaire pour mieux atteindre cet objectif.

Les conseils que vous allez recevoir maintenant vont vous aider à maximiser la croissance musculaire et le gain de force.

### PLUS DE VOLUME ET DE FORCE

Comme vous le savez sans doute depuis que vous lisez mes articles, les 3 principaux macronutriments sont :

- 1) Les protéines
- 2) Les glucides (sucres)
- 3) Les lipides (matières grasses)

Parlons de chacun d'eux...

## LES PROTÉINES

Bien sûr, vous l'avez sans doute lu des centaines de fois, les protéines sont essentielles pour augmenter le volume et la force des muscles. Vous ne serez donc pas surpris d'apprendre que votre régime alimentaire doit contenir suffisamment de protéines.

À ce sujet, lisez l'article qui vous explique [combien de protéine vous devez consommer en fonction de votre profil](#) (homme/femme et type d'activité).

Même pendant les jours de repos, vous devez consommer au moins 1,8 g de protéines par kilos de poids de corps (homme ou femme). Donc, si vous pesez 70 kilos, vous devriez consommer environ 126 grammes de protéines les jours de récupération (70 X 1,8).

Cette habitude va pousser votre corps à reconstruire les fibres musculaires que vous avez détruites pendant votre séance. Et c'est exactement le processus qui fait grossir vos muscles !

Les jours d'entraînement, vous devez augmenter votre apport en protéine. Pour y arriver, il vous suffira d'ajouter des protéines en poudre, par exemple en préparant un encas protéiné pré et post-entraînement, pour augmenter votre apport aux alentours de 2,2 g.

L'article cité en référence plus haut donne des taux pouvant être encore plus élevés. Mais pour l'instant, la moyenne de 1,8 à 2,2 g suffira.

## LES GLUCIDES

Les glucides sont les macronutriments auxquels nous accordons le plus de crédit quand il s'agit de nous fournir de l'énergie.

Pourtant, si les glucides sont effectivement utiles pour fournir de l'énergie pendant l'entraînement, il en va de même des protéines et des lipides.

En effet, les acides aminés des protéines sont aussi transformés en énergie par l'organisme... et il en est de même avec la graisse. Nous y reviendrons plus loin.

Mais, revenons aux glucides...

Pour vous assurer que vous aurez suffisamment d'énergie pour vos séances d'entraînement et pour la récupération, mangez environ 3 grammes de glucides par kilo de poids corporel les jours de repos, et 4 grammes les jours d'entraînement. Si nous reprenons l'exemple d'une personne de 70 kilos, cela représente 210 à 280 grammes de glucides par jour.

**NOTE IMPORTANTE :** Pour vous fournir le type d'énergie longue durée indispensable pour vos séances d'entraînement intenses sans vous faire grossir, vous devez vous concentrer sur les glucides à digestion lente, aussi appelés glucides complexes ou sucres lents.

Les études scientifiques confirment que lorsque les sportifs consomment des glucides à digestion lente plus tôt dans la journée, comme au petit déjeuner et au déjeuner, ils ont plus d'énergie pour les séances d'entraînement et peuvent s'entraîner plus longtemps.

De plus, ils brûlent plus de graisse pendant la séance et même pendant leurs périodes de repos. C'est pourquoi vous devez concentrer votre consommation de glucide sur les fruits entiers (pas les jus), le flocon d'avoine, le pain complet ou de seigle, les pâtes complètes, etc.

Ces glucides maintiendront votre **taux d'insuline bas**, ce qui signifie que vous aurez une réserve d'énergie plus stable et plus durable, et que vous brûlerez plus de graisse.

Bien sûr, il y a un moment ou deux dans la journée où vous pouvez consommer des glucides simples, mais ce n'est pas indispensable.

La première fois, c'est quand vous vous réveillez. En effet, si vous avalez quelques glucides rapides, comme un peu de confiture sur votre tartine de pain complet, ils iront directement dans votre foie. C'est une bonne chose à ce moment-là, parce votre corps arrêtera alors de brûler les protéines de vos muscles pour se fournir en carburant.

Oui, la mauvaise nouvelle... c'est que quand vous dormez, **votre corps se fournit en carburant dans vos muscles** s'il a fini les réserves du dernier repas. Mais rien d'alarmant quand même, vous pouvez dormir

tranquille. Mais quand vous vous réveillez, un peu de sucres rapides ne seront dont pas un problème.

Si vous avez seulement des fruits à faible indice glycémique sous la main, comme des pommes, des baies, des oranges, ils constitueront aussi un bon choix de glucides lorsque vous vous réveillez.

Et cela ne contredit pas ce que vous venez de lire juste avant sur les sucres rapides au petit déjeuner. Je vous explique...

L'une des principales raisons pour lesquelles les fruits ont un indice glycémique assez faible est leur teneur en fructose. Or, le fructose doit d'abord aller dans le foie pour être converti en glucose (le sucre qui va dans le sang).

Mais l'avantage des fruits au petit déjeuner, c'est que le fructose arrive rapidement jusqu'à votre foie et lui signale d'arrêter de brûler les muscles pour le carburant.

Bien sûr, avec ces glucides du matin, vous aurez **besoin d'ajouter une source de protéine à assimilation rapide**, comme la [Whey Optimum Nutrition](#) ou les [protéines végétales 3K](#), pour arrêter la dégradation musculaire et remplacer certains des acides aminés perdus pendant la nuit.

C'est pour la même raison que vous devriez prendre 30 grammes de [protéines à digestion lente](#) juste avant de vous coucher. Comme ça, votre organisme sera approvisionné en acides aminés tout au long de la nuit, ce qui empêchera la dégradation musculaire.

La deuxième fois où vous pouvez avaler des glucides rapides, c'est juste après l'entraînement. En effet, vous voulez que ces glucides reconstituent rapidement les glucides que vous avez brûlés pendant l'entraînement (réserve de glycogène dans les muscles).

Donc, après vos séances d'entraînement, vous pouvez consommer quelques glucides rapides comme du pain blanc, des pommes de terre ou des boissons isotoniques.

L'un des problèmes avec les glucides, c'est le moment choisi pour les consommer, autrement dit le timing. Vous devriez concentrer la majeure

partie de votre consommation de glucides sur la première moitié de la journée, comme le petit déjeuner et le déjeuner et l'après-entraînement.

Par contre, pour le dîner, vous devez oublier les pommes de terre, le riz, le pain et les pâtes. Concentrez-vous sur les sources de protéines accompagnées de légumes et les graisses saines.

Parlons justement un peu des graisses ou lipides...

## **LES LIPIDES**

En parlant de graisses saines, vous devez également en consommer suffisamment. On a trop longtemps diabolisé ce macronutriment pourtant indispensable à la vie.

Concentrez votre alimentation sur des graisses saines comme l'huile d'olive, les jaunes d'œufs, les oméga-3 du saumon et d'autres poissons gras et le beurre d'arachide. Ces graisses ne sont pas aussi facilement entreposées dans les graisses corporelles que les autres et sont facilement utilisées pour le carburant pendant l'exercice.

Votre apport total de graisse quotidienne doit atteindre environ 1 gramme par kilo de poids de corps pour représenter 30 % de votre apport calorique total (1 gramme de lipide représente 9 calories). Vous devez aussi savoir que la graisse est essentielle pour maintenir un taux de testostérone naturellement élevé. Elle est donc une alliée dans la prise de muscle !

# QUE FAIRE A L'ISSUE DE CE PROGRAMME

Eh bien oui, vous finirez par vous poser cette question existentielle tôt ou tard tellement vous aurez progressé grâce à ce programme. Et c'est tout le mal que je vous souhaite.

Quand vous aurez l'impression que vous pouvez aller encore plus loin et plus fort, vous allez sans doute devoir prendre une de ces 2 décisions :

1. Vous équiper davantage pour faire des séances de fou à la maison. C'est tout à fait possible. Avec les charges libres, vous devez toutefois faire attention aux risques d'accidents si vous vous entraînez seuls. Vous devrez faire des séances avec un ami ou vous équiper de machines à charges guidées et à poulies pour ne pas prendre de risque.
2. Vous rendre dans une salle de gym de votre quartier pour disposer de davantage de matériel et de charge, parce qu'il est vrai que certains d'entre vous ont envie de s'entraîner avec d'autres personnes ou dans un autre cadre. Pourquoi pas ?

Nous avons d'autres projets de programmes dans les tuyaux. Nous vous tiendrons au courant dès que vous sortirons quelque chose.

**En attendant, bon entraînement à vous et merci pour votre confiance !**