

PRISE DE MASSE

Voici un regroupements de 40 conseils répartis sur de nombreux point extrêmement importants qui vous permettront de faire une prise de masse propre et ayant des résultats.

OBJECTIF DU PROGRAMME:

- Augmentation de la masse musculaire
- Augmentation de la force
- Amélioration de la performance



PRINCIPES DE BASE

SURPLUS CALORIQUE MODÉRÉ :

- **Calcul de l'apport calorique journalier :** Il vous suffit de calculer tout ce que vous mangez pendant une journée normale. Utilisez une application de nutrition et entrez-y tout ce que vous mangez pendant cette journée type. Cela calculera automatiquement votre total calorique journalier.
- **Surplus calorique :** Vous devez consommer plus de calories que vous n'en brûlez. Créez un surplus calorique modéré de 250 à 600 kcal de votre apport calorique journalier. Évitez un surplus calorique trop important pour ne pas prendre trop de graisse.

APPORT PROTÉIQUE ÉLEVÉ

- Consommez environ 2 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour augmenter la masse musculaire.
- Les protéines ont des propriétés réparatrices sur les fibres de vos muscles, l'énergie apportée par le surplus calorique vous permettra de vous entraîner à haute intensité, et les protéines de reconstruire vos muscle après l'effort, permettant ainsi un gain de force et de volume.



RÉPARTITION DES MACRONUTRIMENTS :

- Les macronutriments sont les nutriments dont notre corps a besoin en grandes quantités pour fonctionner correctement et maintenir sa santé. Ils fournissent l'énergie nécessaire pour les activités quotidiennes et les processus corporels.

Les trois principaux macronutriments sont :

- Les Protéines :

- **Fonction** : Elles sont essentielles pour la construction et la réparation des tissus, la production d'enzymes et d'hormones, et le maintien de la masse musculaire.
- **Sources** : Viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses, noix, et certaines céréales.

- Les Glucides :

- **Fonction** : Ils sont la principale source d'énergie du corps, surtout pour le cerveau et les muscles pendant l'exercice.
- **Sources** : Fruits, légumes, céréales, pain, riz, pâtes, et légumineuses.

- Les Lipides (Graisses) :

- **Fonction** : Ils fournissent une source concentrée d'énergie, aident à l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K), et sont nécessaires pour la production de certaines hormones.
- **Sources** : Huiles, beurre, avocats, noix, graines, poisson gras, et produits laitiers.

La répartition se fait ainsi :

- **Protéines** : 25-30% de l'apport calorique total.
- **Lipides** : 20-25% de l'apport calorique total.
- **Glucides** : 45-60% de l'apport calorique total.

Exemple :

- Si votre apport calorique total avec le surplus est de 3750 kcal (besoin initial de 3500 kcal + 250 kcal), les pourcentages se calculent sur 3750 kcal.
- **Calcul de l'apport calorique** : Une fois votre apport calorique journalier calculé, remplacez les aliments de malnutrition par des macronutriments de qualité tout en maintenant le même taux de calories journalier.

INFORMATIONS A NE PAS NEGLIGER

Hydratation :

Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour.

Consommation de fibres

Consommez environ 30 grammes de fibres par jour.

ALIMENTATION A FAVORISER

- Protéines :

Poulet, dinde, bœuf maigre, poisson (saumon, thon), œufs, steak haché 5%, protéines végétales (tofu, tempeh).

- Lipides Sains :

Avocat, noix, graines, huile d'olive, huile de coco, poissons gras (saumon).

- Glucides Complexes :

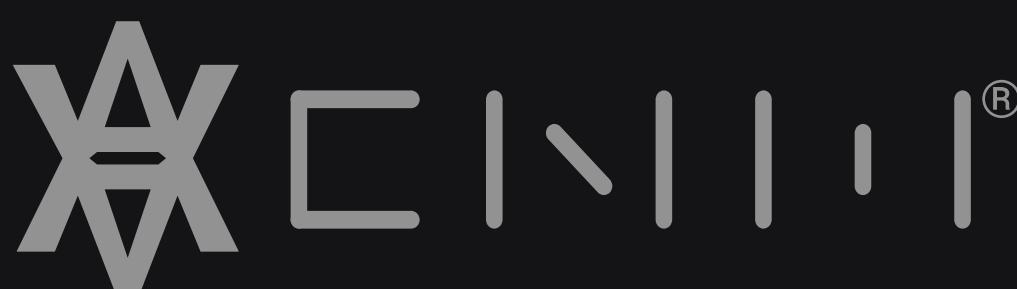
Patate douce, quinoa, avoine, riz brun, pâtes complètes, semoule, légumineuses.

- Légumes :

Brocoli, épinards, chou-fleur, courgette, poivrons.

- Fruits :

Fruits rouges, pommes, poires, pamplemousse, kiwis, melon, pastèque, oranges, fruits de la passion.



PLANIFICATION ET SUIVI

- Planification des Repas :

Préparez vos repas à l'avance pour éviter les tentations et les écarts.

- Suivi des Calories :

Utilisez une application de suivi des aliments pour contrôler votre apport calorique et la répartition des macronutriments.

- Exercice :

Combinez votre programme nutritionnel avec des exercices de musculation pour augmenter la prise de muscle mais aussi de force.

- Repos :

Assurez-vous de bien dormir (7-8 heures par nuit) pour favoriser la récupération et la gestion du stress.

- Cardio :

Diminuez votre dépense journalière tout en gardant un rythme de vie un minimum dynamique et une séance de cardio par semaine. Le cardio est important car en prenant du poids et du muscle, le cœur doit s'adapter à cet effort supplémentaire. Cependant, un excès de cardio peut être contre-productif, surtout pour les personnes fines avec un métabolisme rapide.

- Musculation :

Entraînez-vous 4-5 fois par semaine. Le mieux est de s'entraîner 5 fois pour travailler chaque muscle deux fois sauf les jambes une fois. Si vous avez des retards importants sur certaines zones, vous pouvez aller jusqu'à 6 séances par semaine pour un focus spécifique.



NUTRITION ET SUPPLÉMENTATION

- Diversifiez vos sources de protéines : Incluez des protéines variées (viande blanche, rouge, poisson, légumineuses, produits laitiers) pour obtenir un profil complet d'acides aminés.
- Utilisez des protéines en poudre : Prendre des shakes protéinés post-entraînement (après l'entraînement) pour maximiser la récupération musculaire.
- Consommez des BCAA : Les acides aminés à chaîne ramifiée peuvent aider à la récupération et à la synthèse protéique.
- Ajoutez des oméga-3 : Les suppléments d'huile de poisson peuvent réduire l'inflammation et améliorer la santé des articulations.
- Prenez de la créatine : Un supplément de créatine monohydrate peut augmenter la force et la masse musculaire. Prenez-la environ une heure avant l'entraînement.
- Évitez les sucres ajoutés : Privilégiez les sources de glucides complexes pour une énergie stable.
- Mangez des graisses saturées modérées : Des sources comme le beurre de cacahuète et le fromage, pour les hormones anabolisantes.
- Évitez l'alcool : Il peut réduire la synthèse protéique et interférer avec la récupération.

HABITUDES ET COMPORTEMENTS

- Fractionnez vos repas : Consommez 4 à 6 petits repas par jour pour maintenir un apport constant de nutriments. Essayez de répartir les quantités de nutriments sur tous les repas.
- Ne sautez pas le petit déjeuner : Essentiel pour relancer le métabolisme après une nuit de jeûne.
- Consommez une collation avant le coucher : Une source de protéines lente (comme la caséine) peut aider à la récupération nocturne.
- Préparez des snacks sains : Ayez des snacks riches en nutriments à portée de main pour éviter les écarts.
- Hydratez-vous bien pendant les repas : Pour faciliter la digestion et l'absorption des nutriments.

CHOIX ALIMENTAIRES ET PRÉPARATION

- Utilisez des herbes et épices : Ajoutez de la saveur sans calories pour éviter le dégoût des aliments.
- Incluez des fruits secs : Comme les amandes et les noix, riches en calories et nutriments.
- Intégrez des céréales complètes : Comme le boulgour et le sarrasin, riches en fibres et nutriments.

OPTIMISATION DE L'APPORT CALORIQUE

- Consommez des smoothies caloriques : Mixez des fruits, des protéines en poudre, du beurre d'amande et du lait pour un boost calorique. Utilisez cette méthode lorsque vous rencontrez des paliers ,(Palier : moment où vous allez stagner). C'est totalement normal et nécessaire dans le processus. La technique donnée juste au-dessus va vous aider à surmonter ce palier. Néanmoins, si vous ne rencontrez pas de palier, cette technique n'est pas nécessaire, car mal utilisée (dans un moment pas approprié), cela pourrait vous apporter plus de graisse que de muscle.
- Augmentez progressivement les calories : Pour éviter les gains de graisse trop rapides.
- Utilisez des huiles saines : Ajoutez de l'huile d'olive, de l'huile de lin ou de l'huile de tournesol à vos plats pour augmenter l'apport calorique.
- Ajoutez de l'avocat : À vos repas pour des graisses saines et des calories supplémentaires.
- Incluez du fromage râpé : Dans vos plats pour un apport calorique et protéique supplémentaire.

STRATÉGIES DE SUIVI ET AJUSTEMENT

- **Suivi hebdomadaire du poids :** Ajustez les calories en fonction des résultats.
- **Prenez des photos de progression :** Pour visualiser les changements physiques.
- **Analysez vos macros régulièrement :** Pour vous assurer de respecter les proportions idéales.
- **Faites des bilans sanguins :** Pour vérifier les niveaux de vitamines et minéraux.
- **Utilisez un journal alimentaire :** Pour suivre ce que vous mangez et identifier les zones d'amélioration.

ENTRAÎNEMENT ET RÉCUPÉRATION

- **Variez les types de protéines :** Pré-entraînement et post-entraînement pour optimiser la récupération.
- **Incluez des jours de récupération active :** Comme la marche, pour favoriser la récupération.
- **Mangez immédiatement après l'entraînement :** Une combinaison de protéines et de glucides pour maximiser la récupération. Après l'entraînement, vous avez ce qu'on appelle la "fenêtre anabolique" : c'est à ce moment-là que vos fibres musculaires vont absorber le plus ce que vous consommez. Pour favoriser leur développement, consommez des protéines dans les 30 minutes à 1 heure après l'entraînement.
- **Utilisez la méthode de surcharge progressive :** Pour stimuler constamment les muscles. Cette méthode consiste à augmenter régulièrement vos charges, répétitions ou la qualité de vos mouvements.
- **Incorporez des exercices de base (polyarticulaires) :** Comme les squats et le deadlift pour une croissance musculaire globale.
- **Mentalité et Motivation**
 - **Fixez des objectifs réalistes et mesurables :** Pour garder la motivation et suivre les progrès.
 - **Restez constant :** La constance est clé pour des résultats à long terme.
 - **Écoutez votre corps :** Ajustez votre alimentation et votre entraînement en fonction de vos ressentis et de votre récupération.
 - **Évitez les comparaisons :** Concentrez-vous sur vos progrès personnels plutôt que de vous comparer aux autres.
 - **Cherchez du soutien :** Rejoignez des groupes ou forums de musculation pour partager des conseils et des expériences. Ou rejoignez notre site et passez dans l'onglet "plus d'offres" pour accéder à l'une de nos trois formations personnalisables (programme muscu personnalisable, programme nutrition personnalisable) ou bien le programme Gold (réunissant les deux)