

Kévin Sala
kscoaching.fr

APPRENDRE LA MUSCULATION

Tout ce dont vous avez besoin
pour progresser !

 ksCoaching

The logo consists of the lowercase letters "ks" in a black sans-serif font, followed by "Coaching" in a green sans-serif font. A small, stylized green icon of a person in motion is positioned above the letter "i".



IMPORTANT - À LIRE

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les même conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur ksCoaching (ou Kévin Sala) comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://kscoaching.fr/>



« Apprendre la musculation » by ksCoaching est mis à disposition selon les termes de [la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](#).

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en contactant l'auteur.

Table des matières

Qui suis-je ?.....	3
Introduction	4
À quoi sert la musculation ?	6
Par où commencer ?	9
Objectif : masse musculaire.....	18
Objectif : perte de poids	42
L'alimentation	60
L'alimentation de la masse	83
L'alimentation de la perte de poids.....	96
Conclusion	107

Qui suis-je ?

En quoi ai-je l'autorité d'écrire un livre et de vous apprendre à faire de la musculation ?

Je suis Kévin Sala, coach sportif et auteur du blog kscoaching.fr, site sur lequel ce livre vous a peut-être été offert. Mais vous me connaissez sûrement déjà de par mes vidéos postées [sur ma chaîne Youtube ?](#)

Il y a des années, mon sport de l'époque (tennis) exigeait que l'on soit préparé physiquement. Par l'intermédiaire d'un ami, j'ai décidé de m'inscrire en salle de remise en forme (c'était fin 2007 !).

Et que s'est-il passé ensuite d'après vous ?

Et oui, c'est devenu aussi une addiction, un plaisir, une passion !

Le fait de voir mon corps se développer en même temps que mes capacités physiques, faisait qu'il était difficile d'arrêter en si bon chemin !

De ce fait, j'ai continué à m'entraîner « à tâtons », en regardant sur des sites Internet, en testant avec des amis de nouvelles méthodes d'entraînement (comme [la méthode Lafay](#) ou le Crossfit).

J'ai décidé d'en faire mon métier quelques temps après (2011).

Je ne m'entraînais pas beaucoup mais je testais de nouvelles méthodes, ce qui marchait et ce qui ne marchait pas.

Parfois je me blessais, j'apprenais de mon corps. Je me disais qu'il était difficile d'être un bon coach si l'on n'était jamais passé sous une barre de squat !

J'espère donc à travers ce livre vous transmettre toute mon expérience de coach / pratiquant et vous faire gagner du temps !

En effet, j'ai mis des mois à comprendre certaines choses, alors que VOUS pourrez les appliquer à partir de ce soir si vous le voulez.

J'espère que ce condensé de plusieurs années de travail vous plaira.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter à kevin.sala@kscoaching.fr

Je vous souhaite une très bonne lecture ☺



Kévin

Introduction

Apprendre la musculation

Tout d'abord je tiens à vous féliciter! Si vous avez commencé à lire ce livre, vous faites partie de la petite minorité de la population ayant l'esprit ouvert.

Gardez l'esprit ouvert !

Dans ce domaine qu'est la musculation, rares sont ceux souhaitant évoluer, se former, ou ayant l'humilité d'en apprendre davantage par rapport à ce qu'ils savent déjà.

Je me considère moi-même en constant apprentissage par rapport à ce que je sais déjà.

J'ai pourtant eu une formation théorique et pratique de qualité !

Néanmoins vous verrez que votre corps et votre esprit sont deux éléments qui évoluent constamment suivant les facteurs extérieurs auxquels vous les soumettez.

La connaissance scientifique est encore faible concernant le corps alors qu'en est-il pour l'esprit ?!

La musculation permet de faire un premier pas sur la connaissance de son corps et de son esprit. Il y a une extrême différence entre un expert en musculation et un débutant.

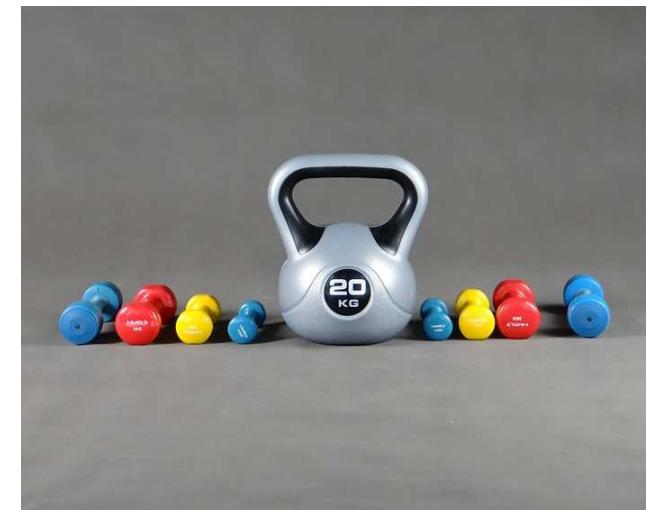
Alors merci de partager la même passion, qui, pour moi, est plus qu'un simple sport ou métier !

La musculation est une vraie philosophie de vie et j'espère, à travers ce livre, vous transmettre une envie permanente de vouloir perdurer dans ce sport.

À qui s'adresse ce livre ?

À tout le monde ! Et encore plus aux intéressés et aux esprits préparés ;)

J'ai pris soin de choisir de vous donner des explications claires et concises même sur les passages les plus délicats à comprendre !



**Vous êtes débutant ? Sédentaire ?
Sportif de sport collectif ou individuel ? Haltérophile ? Nageur ?**

Qu'importe ! Quel que soit votre niveau de pratique en musculation, vous verrez (ou reverrez) tous les basiques à connaître sur le bout des doigts afin d'être sûr de ne pas vous tromper quant à l'accomplissement de vos propres objectifs.

Vous avez peut être l'ambition d'être plus massif ? Sec ? De perdre du poids de façon durable ?

De perdre 2 tailles de pantalon ? De galber vos fessiers ? Vous entretenir ? Progresser dans un sport ?

Ce livre est fait pour VOUS !

Peu importe votre objectif, la musculation est une discipline vous permettant de faire CE QUE VOUS VOULEZ avec votre corps (dans les limites génétiques évidemment😊).

Pourquoi apprendre à faire de la musculation?

Une connaissance théorique des choses est parfois nécessaire afin de comprendre ce que l'on fait et POURQUOI on le fait.

Cependant il sera nécessaire de mettre en pratique tous les conseils de ce livre car, vous le savez, la théorie n'est rien si vous ne la mettez pas en application régulièrement !

Ayant pratiqué plusieurs sports, j'ai constaté qu'il était nécessaire de passer du temps à apprendre la technique !

Dans un art martial, un sport de raquette ou en ski, celle-ci est fondamentale.

En musculation, le progrès dépend de facteurs physiques et neurophysiologiques :

- ✓ la génétique
- ✓ la condition physique
- ✓ votre système nerveux
- ✓ votre mental !

À condition aussi que votre coach vous apprenne la bonne technique ;) (mais nous en reparlerons longuement à travers ce livre !)

Certains reverront peut être des choses qu'ils savent déjà, mais peut être dits d'une autre façon qui fera qu'ils les intégreront davantage dans leur esprit.

L'essentiel est de mettre en application ce que vous apprenez et ce, de façon rigoureuse. Votre corps progressera donc en même temps que votre esprit.

J'ai été formé à ce métier et j'ai pratiqué pendant des années.

Néanmoins je continue d'en apprendre tous les jours, encore et encore.

Ce livre a pour objectif de vous donner une réponse à toutes les questions que vous vous posez. Et si vous êtes comme moi, vous devez vous en poser beaucoup !

Ce n'est pas si mal après tout ;)

Note de l'auteur

"Vous n'avez peut être pas l'intention d'être coach je le conçois MAIS il est clair que vous allez apprendre de nouvelles choses sur votre corps en pratiquant : voir comment il réagit, quelles sont ses forces et ses faiblesses, comment l'alimentation impacte votre organisme pour que vous soyez à 100% de vos capacités, comment vous récupérez après une séance, etc..."

I - À quoi ça sert la musculation ?

À beaucoup de choses ! Vous ne vous imaginez pas le nombre de possibilités qu'offre cette discipline. Mais attendez, quelle discipline ? Musculation = gros poids et bodybuilders non ?

ET NON !

Les rumeurs et les « on-dit »

Clarifions déjà ce point : la musculation a encore une connotation un peu péjorative dans notre ère moderne. Même si cela a un peu évolué, il existe toujours des « détracteurs » qui se cachent dans l'ombre :

- ✗ les médias
- ✗ les magazines
- ✗ internet
- ✗ certains médecins
- ✗ notre famille
- ✗ nos amis (sédentaires), etc.

Il est important de comprendre que le mot « musculation » ne veut pas forcément dire bodybuilding. Et comprenez que c'est une discipline très utile qui comporte de multiples avantages.



Alors quelles-sont ces idées reçues que l'on entend le plus souvent concernant ce sport ?

La musculation stoppe-t-elle la croissance ?

« Mince alors. Moi qui ai commencé à l'âge de 17 ans, j'aurais pu mesurer 10 cm de plus !? »

Cela ne marche pas comme ça heureusement ! Encore une fois la rumeur selon laquelle la musculation stoppe la croissance est **infondée et complètement fausse**.

Ce qui stoppe la croissance est le nombre de contraintes extérieures brutales et répétitives sur la colonne vertébrale de l'enfant ou de l'adolescent. Idem sur les articulations même si celles-ci sont plus facilement malléables à jeune âge !

Pourtant de nombreux enfants commencent des sports beaucoup plus choquants pour leur squelette et ce très tôt ! Ce sont des sports tels que le rugby, le basket, la gymnastique ou autres sports de raquette.

« Comment est-ce possible que les parents inscrivent leurs enfants à de tels sports !! Ce n'est pas possible ça ne devrait pas exister ! »

Bon, blague à part, si on regarde bien, la musculation est déjà présente au plus jeune âge. Et cela ne pose aucun soucis, au contraire même !



La corde à sauter, le « cochon pendu », la roue, le sport en EPS ou toute autre activité ludique pratiquée par l'enfant dès son plus jeune âge, sont toutes des formes de musculation ! Seule l'interprétation que l'on en fait change.

Pour un adolescent, la musculation comporte plein d'avantages comme la souplesse, la force, l'endurance, la récupération, la perte de poids, le travail nerveux (parfait pour ses examens !) et j'en passe !
Et si le mot « musculation » vous fait peur, à l'avenir parlez de « renforcement musculaire » ! Cela fera tout de suite moins peur et aura une connotation un peu plus positive et « sécuritaire » pour

les gens (même si ça veut dire la même chose.)

Donc pour conclure sur cette idée reçue :

L'essentiel est de moduler la charge ET d'apprendre la bonne technique tout en faisant attention à la morphologie de l'individu !

Donc NON la musculation ne fera pas de mal à l'adolescent à moins qu'il n'arrive déjà à soulever 150kg au Squat à son jeune âge ;)

Note de l'auteur

"Ceci était un exemple d'idée reçue commune que l'on peut entendre sur la musculation. Il en existe une quantité astronomique que vous pouvez trouver un peu partout sur Internet.

Faites bien attention à ce que vous lisez en allant vérifier auprès d'un coach ou d'un professionnel de santé avant de mettre en pratique."

La musculation, pour quoi faire ?

Alors à quoi ça sert concrètement de faire de la muscu ?

Et bien à beaucoup de choses :

- ✓ Masse musculaire
- ✓ Perte de poids
- ✓ Rééducation fonctionnelle
- ✓ Amélioration de la posture
- ✓ Souplesse
- ✓ Gain de force
- ✓ Gain de vitesse
- ✓ Gain d'explosivité
- ✓ Endurance
- ✓ Impact hormonal
- ✓ Bien être général
- ✓ Impact nerveux et neuronal

Et encore bien d'autres !

En gros on peut rassembler toutes les utilisations de la musculation en 3 gros objectifs:

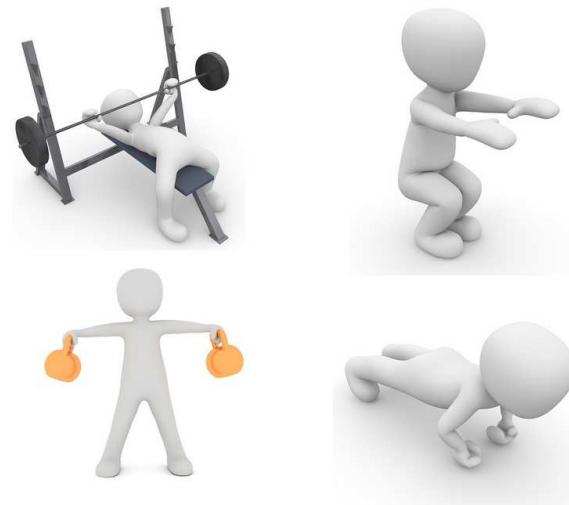
- ➔ L'esthétique
- ➔ La performance
- ➔ Le fonctionnel

L'esthétique

Dans notre culture moderne, nous nous attardons sur l'esthétique et plus particulièrement sur la plastique corporelle, sur les formes et sur la silhouette.

L'objectif de beaucoup de gens est d'être plus « beau » afin de correspondre à des standards et/ou de se sentir mieux dans leur peau.

Toute l'expérience acquise durant des milliers d'années sur la nature humaine et sa façon de réagir à l'effort, des égyptiens en passant par les grecques, de l'antiquité jusqu'à aujourd'hui, nous ont permis de choisir des mouvements athlétiques et codifiés (acquisition d'une technique) que l'on appelle exercices.



La musculation est la seule activité nous permettant de modeler notre corps comme bon nous semble (ou presque).

La performance

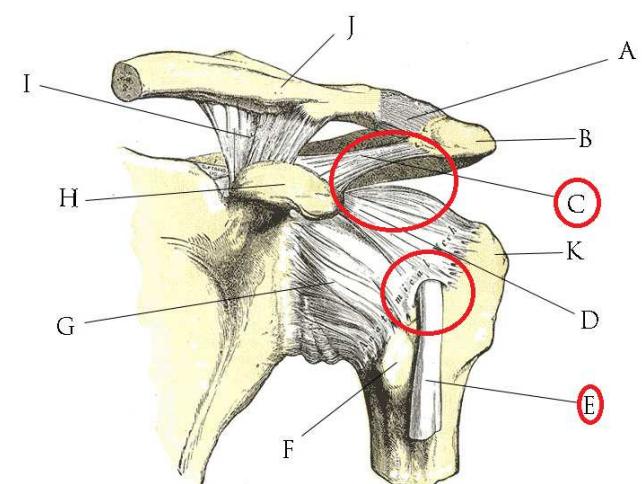
De nombreux athlètes ont compris depuis des années que la musculation doit faire partie intégrante de leur entraînement.

Elle permet de compenser les faiblesses et améliorer tout l'aspect « à côté » de la discipline. Presque tous les centres de sportifs de haut niveau disposent d'une salle, d'un matériel et d'un encadrement technique à disposition des athlètes.

Le fonctionnel

Guérir une entorse de la cheville, compenser une cyphose dorsale (dos rond), rattraper un déséquilibre, corriger la posture... Sont tous des effets bénéfiques d'une musculation fonctionnelle.

Comme son nom l'indique, il s'agit d'améliorer ou de corriger le fonctionnement du corps. C'est pour cette raison qu'il est souvent indispensable après de la kiné ou de l'ostéopathie de continuer à pratiquer la rééducation grâce à la musculation !



II – Par où commencer ?

Bon, c'est bien beau de savoir à quoi sert la musculation. Mais il vous faut maintenant connaitre la vraie raison pour laquelle vous désirez débuter la musculation !

Pour bien débuter

Avant de vous lancer tête baissée, il est PRIMORDIAL de vous donner un ou plusieurs **objectifs**. C'est le secret n°1 pour parvenir à vos fins.

Le saviez-vous ?

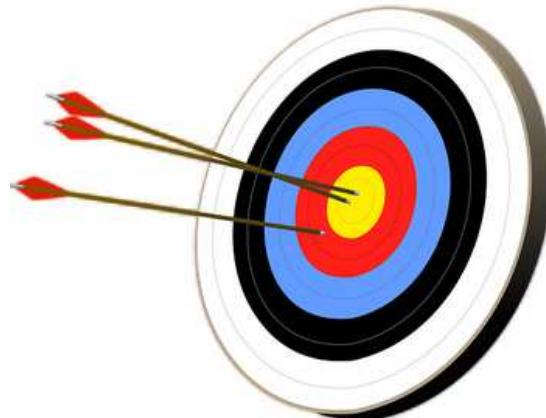
Plus de 70 % des personnes démarrant le sport abandonnent dès les tous premiers mois !

Majoritairement, le manque de rigueur et les mauvaises interprétations sont des éléments clefs dont ils ne disposent pas pour bien débuter.

La musculation et le fitness vont vous permettre d'accomplir des miracles si vous êtes assez motivé(e) et décidé(e) à atteindre votre but.

Si votre **POURQUOI** est assez fort, alors rien ne vous arrêtera sur le long chemin qui vous mènera à la réussite.

GOALS



Il est tout aussi important que ces buts que vous vous fixiez soient bien **les vôtres** et non ceux du voisin, ou de votre copine, ou des médias ou magazines que vous lisez.
Auxquels cas vous ferez les choses à reculons et vous n'accomplirez rien de bon dans tout ce que vous entreprendrez.

Sport en salle ou à domicile ?

Une question que se posent beaucoup de gens est la suivante : « **dois-je investir de l'essence et de l'argent dans un club de sport, ou puis-je trouver une méthode d'entraînement que je suivrai à la maison ?** »

Pour faire votre choix, il faudra peser le pour et le contre, en choisissant ce qui est réellement important pour vous. Comparons les deux.

Sport en salle :

+ Avantages

- + Matériel
- + Encadrement sportif et coaching
- + Motivation et effet de groupe

- Inconvénients

- Frais (essence + abonnement)
- Trajet
- Mauvaise ambiance (parfois)
- Horaires à respecter (cours collectifs, etc.)

À la maison :

+ Avantages

- + Gain de temps
- + Absence de frais (matériel, essence)
- + Pas besoin de beaucoup de matériel

- Inconvénients

- Pas de coaching (surtout quand on débute)
- Risque de démotivation
- Manque de matériel (si on désire travailler avec)

Quelque soit votre choix, le plus important est d'avoir un programme à suivre et de vous y tenir. Qu'importe ce que vous ferez, vous ne progresserez que si vous êtes rigoureux sur ce point ☺

L'équipement de départ

Je vous conseille d'avoir une tenue faite pour le sport, dans laquelle vous vous sentirez d'aplomb pour pratiquer !

Une tenue légère et confortable est conseillée surtout si vous faites du cardio-training dans votre séance.

Exemples :



J'affectionne tout particulièrement la marque à la virgule comme vous pouvez le remarquer.

Quoiqu'il en soit vous pourrez trouver votre bonheur en magasin, sans nécessairement prendre de la « marque » (je pense notamment à [Décathlon](#) qui propose des tenues à très bon rapport qualité/prix).

Un point important

Lorsque vous débutez ou reprenez une activité sportive, il est essentiel de ne pas brusquer votre organisme en y allant trop fort au début.



Ce dernier ne saurait plus où donner de la tête, et vous risqueriez de ne pas avoir les résultats escomptés avec un risque de démotivation dès les premiers mois !

(Re)commencez donc de façon progressive. Petit à petit, pas à pas. L'idée est d'y aller en crescendo :

- ✓ sur le nombre de séances / semaine
- ✓ sur l'intensité des séances
- ✓ sur la longueur des séances

Vous augmenterez donc la capacité de votre corps à s'entraîner de plus en plus dur et de plus en plus longtemps !

La progressivité est essentielle car dès que vous l'aurez cernée, vous vous en servirez dans tous vos futurs programmes d'entraînement.

C'est une stratégie qui fait durer la première phase d'enthousiasme dans laquelle nous sommes à nos débuts ou lorsque l'on reprend un sport.

C'est une stratégie à long terme qui fonctionne, à condition de respecter une des clés essentielle à tout accomplissement d'objectif(s)...

Rigueur et persévérance

Il existe trois phases par lesquelles nous passons lorsque l'on veut atteindre un objectif en musculation:

→ *La phase d'enthousiasme*

Nous sommes (sur)excité de commencer la musculation et tellement que nous sommes prêt à TOUT pour respecter notre

plan d'entraînement, quitte à ce que ça déborde sur d'autres aspects de notre vie.

Cette 1^{ère} phase dure 1 à 2 semaines, voir 1 mois pour certain(e)s.

→ *La traversée du désert*

La plus compliquée. Là où 80% des gens stoppent pour diverses raisons mais souvent par manque de motivation. C'est une phase durant laquelle notre corps est soumis à la fatigue et au surentrainement (on croit que l'on en fait pas assez pour progresser alors on s'entraîne davantage !).



C'est l'étape la plus importante qui va conditionner si oui ou non vous atteindrez vos objectifs. C'est une CLEF ABSOLUE de votre progression.

Si vous arrivez à tenir + de 3 mois d'efforts rigoureux, alors je peux vous dire que vous êtes sur la voie royale ☺

→ *La phase ultime*

Celle des meilleurs et de ceux qui obtiennent ce qu'ils veulent grâce à la musculation.

Note de l'auteur

Sachez que les caps du début sont les plus faciles à passer. Et plus vous progresserez, plus il va falloir fournir d'efforts pour passer les paliers. Aucun problème pour vous puisque vous êtes rigoureux dans l'entraînement ;)

Il vous faut persévéérer en vous focalisant **TOUJOURS** sur l'objectif final afin de ne jamais lâcher.

Souvent l'objectif de départ a été largement dépassé et de nouveaux sont à l'horizon ;)

Selon l'objectif, cette phase se déroule quelques mois voire quelques années après le début de l'entraînement. Je vous souhaite vivement de la connaître !

Les 3 piliers de la réussite

Pour atteindre votre but ultime, vous aurez besoin de respecter les 3 piliers du succès :

- ✓ **Un entraînement de qualité**
- ✓ **L'alimentation**
- ✓ **La récupération**

1^{er} pilier : L'entraînement

Comment est décomposé l'entraînement ? Vous allez soumettre votre corps à une certaine dose de travail pour que celui s'adapte.

Sans rentrer dans les détails, sachez que

votre séance se composera de trois phases :

1. L'échauffement
2. Le corps de séance
3. Les étirements (si besoin)

1. L'échauffement :

Partie très importante à ne surtout pas négliger !

Bien s'échauffer permet d'améliorer la performance sportive.

De nombreuses études scientifiques ont prouvé qu'un échauffement de qualité était signe de progression par rapport à une séance où celui-ci était bâclé.



Le corps, c'est comme un bolide de course : si vous forcez à froid le moteur risque de s'user vite (surtout en hiver).

Le corps ne sera efficace qu'à une température d'environ 38°. D'où les échauffements !

Comment s'échauffer ?

Peu importe votre objectif, vous pouvez commencer par faire monter les pulsations cardiaques à l'aide d'appareils de cardio-training pendant 10 minutes au minimum.



Ensuite, selon votre corps de séance, vous pouvez faire un échauffement au bâton pour les épaules (cercles, levées de bras, rotations de buste, etc.)

Exemples :



Arrêtez-vous dès que vous vous sentez échauffé(e) : **3 minutes au minimum en été et 6/7 en hiver !**

Si vous faites de la musculation en séries, montez les poids de façon progressive jusqu'à atteindre votre poids de travail : **c'est une gamme montante.**

Exemple :

Vous devez faire 4 séries de 6 à 100 kg, échauffez-vous comme ceci :

- Une quinzaine de reps à 20 kg
- Une dizaine de reps à 40 kg
- 8 reps à 60 kg
- 5 ou 6 reps à 80 kg

Reposez-vous un petit peu entre les séries d'échauffement (le but n'est pas de vous fatiguer).

Une gamme montante est parfaite pour éviter la blessure puisqu'elle permet de vous habituer progressivement à la charge.

N'oubliez pas qu'en saison hivernale vous aurez besoin de plus vous échauffer qu'en été à cause des températures plus basses.

Ne négligez jamais la partie échauffement d'une séance ! Elle constitue presque 10 % de vos résultats.

2. Le corps de séance :

Ce seront tous les exercices que vous ferez pour travailler tel ou tel objectif.

Je traite dans les parties III et IV des types de séances que vous pourrez faire par rapport à vos attentes.

Si vous voulez vraiment progresser, il est bon de rappeler qu'il est important d'avoir un **programme d'entraînement** personnalisé et régulièrement mis à niveau en fonction de vos résultats.

En effet, selon votre progression il doit être possible de pouvoir le remodeler.

L'accomplissement de vos objectifs passera par un entraînement de qualité sans oublier de vous faire plaisir avant tout !

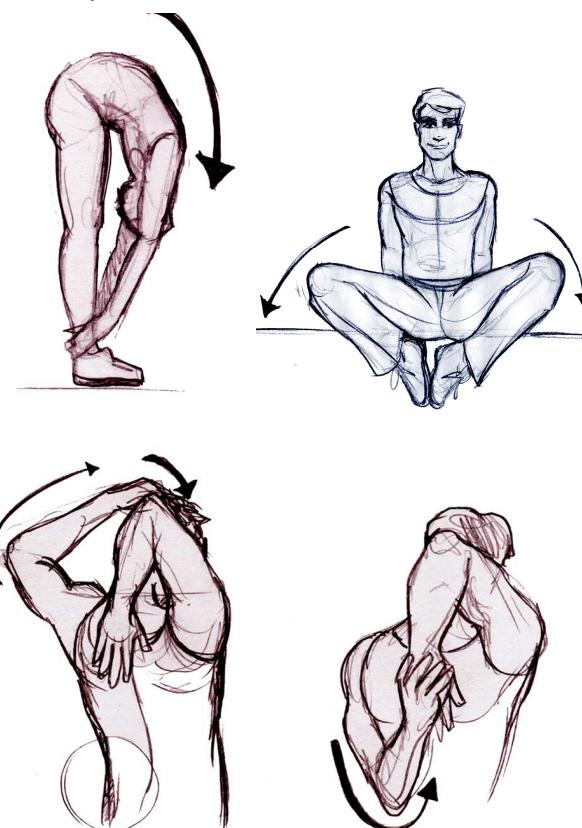
3. La fin de séance:

Après l'entraînement, les muscles et tendons ont subi des dégâts (c'est la pagaille!).

L'idée est de les remettre dans leurs états initiaux comme ils étaient au début de l'entraînement.

Je vous conseille des **étirements passifs de 20 secondes** sur les muscles que vous venez de travailler.

Exemples :



En fin de séance continuez à boire beaucoup pour évacuer les déchets et refaire le stock de minéraux.

Prenez aussi une collation post-entraînement si vous voulez prendre de la masse musculaire (voir partie alimentation de la masse).

2^{ème} pilier : L'alimentation

L'alimentation est un pilier fondamental quelque soit votre objectif.

Besoin vital de l'organisme, elle est essentielle à notre développement.

Néanmoins beaucoup de gens négligent cet aspect : vous êtes ce que vous mangez! Et cela passe par des choses simples à réaliser.



Avoir une bonne alimentation permet de :

- ✓ Se sentir mieux dans ses baskets
- ✓ D'améliorer nettement la performance (faites le test : mangez mal pendant une semaine et mangez bien celle d'après. Faites ensuite la différence !)
- ✓ D'améliorer la récupération (on donne le meilleur carburant à l'organisme !)
- ✓ De mieux se sentir mentalement
- ✓ De progresser plus rapidement

Note de l'auteur

Si vous voulez vraiment vous constituer un bon programme alimentaire pour atteindre vos objectifs plus rapidement, **faites appel à un nutritionniste** compétent, qui pourra vous suivre et vous donner des conseils personnalisés.

L'alimentation est un accélérateur de progression.

Adoptez une hygiène de vie saine sans oublier de vous faire plaisir de temps en temps !

En partie V de cet ouvrage, vous trouverez davantage de détails sur la partie alimentation.

3^{ème} pilier : La récupération

C'est la période durant laquelle le corps va se développer !

Il existe plusieurs moyens d'améliorer la récupération entre les séances.

- **Les étirements** : améliorent l'apport de nutriments aux muscles, préviennent les blessures et préparent le corps à l'effort.
- **L'alimentation** : comme traitée ci-dessus, pour reconstituer les réserves il faut apporter le stock de nutriments et de minéraux pour réparer les dégâts ! N'oubliez pas de boire des eaux riches en minéraux après un effort long par exemple.

➤ **Les bains froids** : pour leur effet vasoconstricteur (ils réduisent la taille des veines) qui permet de lancer une vasodilatation pour mieux revasculariser l'organisme. Cela permet aussi d'évacuer les déchets et d'apporter les nutriments plus rapidement aux muscles.



➤ **Les massages** : ils accélèrent l'apport de nutriments aux muscles et l'évacuation des déchets en plus de favoriser la détente et l'endormissement.



Enfin dormez assez pour pouvoir récupérer de vos journées et de vos entraînements : cela dépendra de vos besoins quotidiens, car chaque personne est différente et a besoin d'heures de sommeil différentes aussi.

Quand on fait du sport, on a besoin de plus dormir et la qualité du sommeil est globalement meilleure (vive les hormones !)



Allez vous coucher à heures régulières: quand on crée une routine “d’endormissement” votre horloge biologique vous indique qu’il est l’heure de dormir et vous vous endormirez plus facilement.

Comment faire si on a du mal à s’endormir ?

Lisez, arrêtez les écrans 2 heures avant de vous coucher, étirez-vous, buvez une tisane, relaxez-vous...

Si vous avez encore des difficultés pour vous endormir, certains compléments alimentaires peuvent vous aider. Contactez-moi si vous voulez en savoir plus !

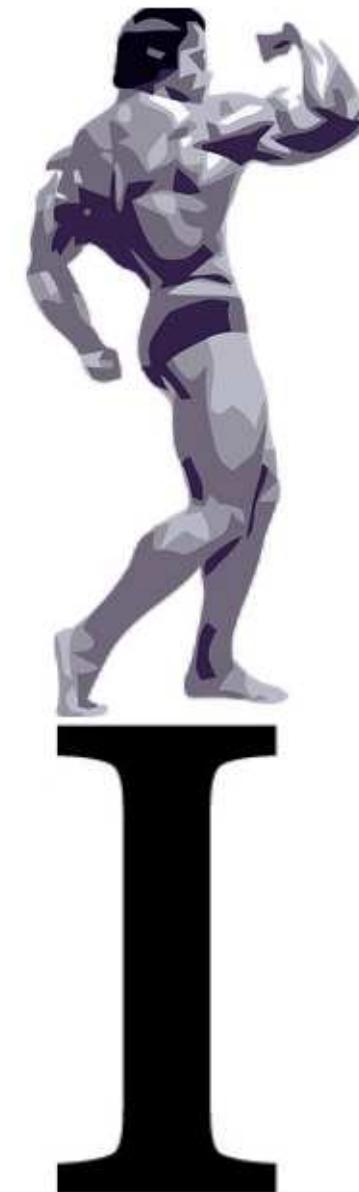
Un dernier conseil

Il vaut mieux venir 2 fois par semaine à la salle et vous entraîner en qualité pendant 1 an que de faire 5 séances intenses par semaine pendant 1 mois.

Que ce soit pour mincir, prendre du muscle, de la force etc, comprenez bien que le corps ne réagira à l’entraînement que si vous avez la volonté et la patience que celui-ci se développe.

Ferez-vous donc partie de la petite minorité des pratiquants qui persévèrent et atteignent leurs objectifs sur le long terme ?

Si vous lisez ce livre, c'est que vous êtes déjà sur la bonne voie ☺





«Vous n'avez
pas besoin
d'être **au**
TOP pour
commencer»

III – Objectif : masse musculaire

Objectif visé par beaucoup de gens s'entraînant en musculation. Nos ancêtres étaient déjà massifs de par leur activité physique. Qu'en est-il de nous ? Découvrez comment prendre de la masse musculaire dans ce chapitre.

La masse maigre

Prendre de la masse musculaire signifie que vous allez augmenter votre masse maigre totale.

Masse maigre = Masse musculaire

L'objectif est donc d'augmenter cette masse maigre sans augmenter la masse grasse (le tissu adipeux). En réalité il est difficile pour l'être humain de prendre de la masse musculaire sans un peu de gras ! Faute à notre instinct de survie et la surcharge calorique malheureusement...

Mais n'ayez craintes : le corps humain s'adapte à tout ce à quoi on le soumet. Nous ne sommes certes pas faits pour être musclés, mais nous pouvons grâce à l'entraînement dépasser les limites de notre instinct de survie.

Cela s'appelle l'évolution.

Selon votre génétique, il sera plus ou moins facile de prendre de la masse musculaire ou non. Idem pour la masse grasse.



Morphotypes génétiques

Il existe en gros trois morphotypes auxquels nous correspondons plus ou moins : **les ectomorphes, les endomorphes et les mésomorphes.**

Chacun à sa particularité et nous sommes un mélange des trois à la fois selon une certaine proportion.

L'ectomorphe :

- difficulté à prendre du muscle et même à grossir tout bonnement
- souvent gabarit allongé
- os très fins
- clavicules courtes
- cage thoracique étroite

La génétique ectomorphe est la plus avantageuse en ce qui concerne la perte de poids, un peu moins lorsqu'il s'agit d'en prendre.

Pour compenser tout cela, l'entraînement doit être constitué de

certains exercices que l'on appelle poly-articulaires (des exercices mettant en jeu plusieurs articulations et donc plusieurs groupes musculaires) et d'une alimentation riche en calories.



Pour grossir en muscles, l'ectomorphe doit faire des séances assez brèves pour garder un taux d'hormones élevé afin d'avoir une récupération optimale sans se fatiguer, auquel cas il perdrat du muscle ! (nous y revenons plus tard dans ce livre😊)

L'endomorphe :

- des os larges
- métabolisme lent
- facilité à prendre du tissu adipeux (la graisse)
- facilité à prendre aussi de la masse musculaire
- bon niveau de force

Les endomorphes ont une grosse capacité à prendre du gras au moindre petit écart !



Ils doivent donc particulièrement faire attention à leur alimentation en grande partie à cause de leur métabolisme plutôt lent.

L'endomorphe doit donc augmenter son métabolisme en pratiquant la musculation (la masse musculaire sert à augmenter le métabolisme de base) et en adoptant une hygiène alimentaire rigoureuse afin de ne pas retomber dans ses « travers ».

Le mésomorphe :

- profil athlétique : épaules plus larges que le bassin (hommes) / aussi larges que le bassin (femmes)
- taux de graisse faible ou moyen
- facilité à prendre du muscle
- raideur musculaire
- visage carré

Le mésomorphe est souvent une génétique avantageuse pour un pratiquant de musculation car c'est le morphotype le plus naturellement doué pour prendre de la masse musculaire.

Un entraînement léger permet au mésomorphe d'améliorer ses performances.

Attention toutefois à sa raideur musculaire qui peut être compensée par des exercices de souplesse.

Niveau alimentaire pas de soucis puisque c'est la morphologie qui réagit la mieux à une alimentation équilibrée.



Les « mixs » :

Comme je le disais plus haut, nous sommes tous un mélange des trois morphotypes. Mais nous allons avoir un ou deux profils majoritaires selon notre génétique. Cela peut donner:

- ➔ ecto/mésomorphe
- ➔ endo/mésomorphe
- ➔ ecto/endomorphe

etc.

Cette mixité fait que nous sommes tous différents d'un point de vue esthétique et par rapport à nos performances en musculation.

Nous réagissons tous différemment à l'alimentation et à l'entraînement. C'est pour cela que TOUTES les méthodes de musculation ne vont pas correspondre à TOUT le monde.

Mais c'est ce qui fait aussi la magie de notre discipline, qui est en constante évolution ☺

L'entraînement de la masse

Nous voilà dans le vif du sujet !

Comment pouvons-nous, grâce à l'entraînement de musculation, augmenter notre masse musculaire ?

Il faut que vous sachiez encore une fois que prendre du muscle n'est pas quelque chose qui se fait très rapidement (même pour les mésomorphes !).

Le bon réflexe

Sachez qu'il est important de TOUJOURS voir sur le long terme lorsqu'il s'agit de votre corps. L'organisme réagit à l'effet cumulé de nombreuses actions qui lui sont bénéfiques... ou non !

Le corps est une machine à s'adapter dans le bon sens, comme dans le mauvais ! Prévoyez donc d'avoir le corps que vous voulez, sur le LONG TERME !

Il va falloir s'entraîner dur et de façon rigoureuse afin d'acquérir une masse maigre de qualité.

Car oui, prendre du muscle c'est bien, mais le garder c'est mieux ! Pour prendre de la force ou de la masse musculaire, il est important de « choquer » l'organisme en le soumettant à des contraintes extérieures dont il n'a pas l'habitude.

L'entraînement en prise de masse sera donc majoritairement constitué **d'exercices que l'on appelle poly-articulaires** et complété par des exercices de soutien et d'isolation.

Les exercices poly-articulaires ou les « gros » exercices

Ce sont des exercices qui mobilisent plusieurs articulations en même temps et donc plusieurs groupes musculaires !

- Le squat
- La presse
- Le développé couché
- Les tractions
- Les rowings
- Les soulevés de terre

- Les exercices de pliométrie (sautés)
- Les pompes
- Les exercices d'haltérophilie

Et bien d'autres !



DVP couché



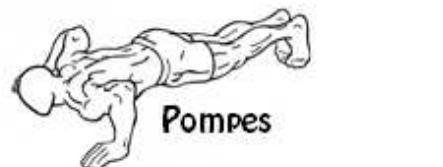
Rowing



Presse



Soulevé de terre



Traction

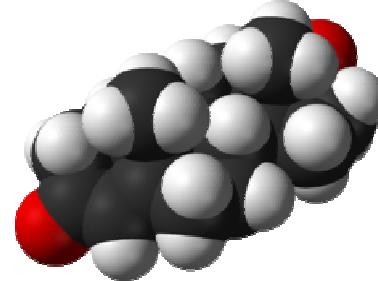


Squat

Images :
everkinetic.com

Pourquoi ces exercices sont-ils efficaces pour le développement de la masse musculaire ?

→ L'action de plusieurs groupes musculaires va déclencher des réactions hormonales plus importantes qu'à l'accoutumée. Je parle évidemment des hormones dites anabolisantes que sont la testostérone ou encore l'hormone de croissance.



Ces hormones accélèrent les processus de récupération.
Elles vous font aussi soulever plus de charges en développant davantage votre masse musculaire et en diminuant la masse graisseuse !

C'est du tout bénéf' !

Pas étonnant donc que certains sportifs se supplémentent de façon illicite.

→ Ces exercices sont parfaits pour développer la réponse de votre système nerveux.

Ce sont typiquement des exercices de force.

Travailler la force via les exercices poly-articulaires est primordial si vous voulez acquérir une base musculaire de qualité (nous en parlons longuement juste après).

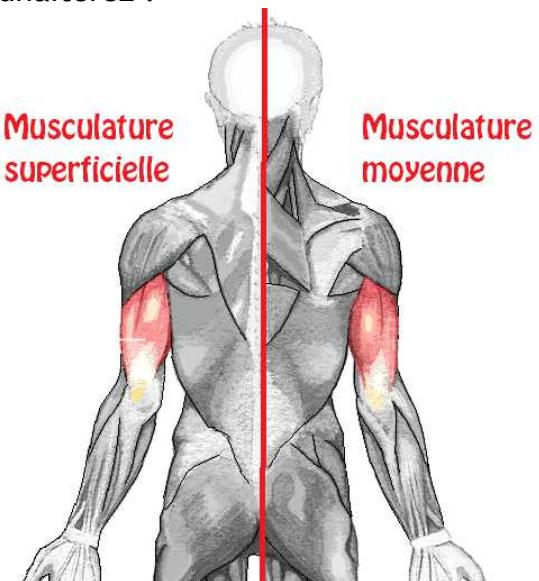


→ Enfin, ces exercices ont tous un point commun : ils vous font travailler toutes les couches musculaires du corps que sont les muscles profonds, la couche moyenne et les muscles superficiels.

Pour construire une maison, il est nécessaire de créer une base que l'on appelle les fondations. Puis plus tard, il est indispensable de monter les murs avant d'y ajouter la touche finale : le toit.

C'est pareil pour le corps.

Si vos articulations ne sont pas stables, la charpente ne tiendra pas très longtemps : vous vous blesserez et ne progresserez pas autant que vous le souhaiteriez !



Utiliser des exercices globaux dits poly-articulaires est donc un choix très judicieux pour prendre du muscle !

Les exercices semi-analytiques ou « moyens »

Ils mobilisent en général 1 ou 2 articulations maximum et donc un peu moins de groupes musculaires que les gros exercices.

Ils sont à utiliser en compléments de ces derniers et se retrouvent souvent en 2^{ème} ou 3^{ème} position dans un programme de musculation pour la masse musculaire :

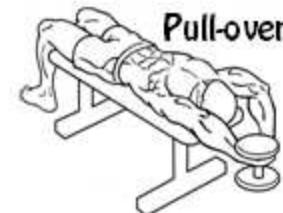
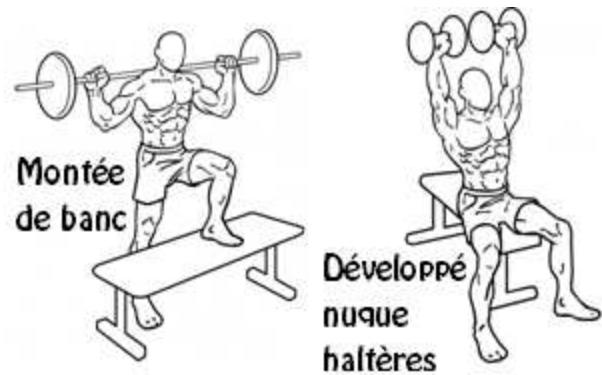
- les fentes
- le développé couché haltères
- le développé nuque haltères
- le pull-over
- montées de banc
- tirage poulie

etc.

Fentes



Dvp. couché haltères



- Ecarté couché
- Elévations latérales
- Leg curl
- Biceps curl 1 bras
- Kick back

etc...



Les exercices d'isolation

En général, une seule articulation est concernée lors de tels exercices. Ils sont utilisés pour « finir » le travail réalisé en amont dans l'entraînement.

C'est un peu la cerise sur le gâteau comme on dit !

Néanmoins certains exercices sont très efficaces pour travailler une faiblesse ou combler un déséquilibre. Il est donc important de les maîtriser ☺

Images :
everkinetic.com

Les paramètres de la réussite de votre entraînement

En musculation (et dans l'entraînement sportif en général) nous devons gérer plusieurs paramètres pour que notre entraînement soit productif :

- ✓ Le nombre d'exercices
- ✓ Le nombre de répétitions
- ✓ La charge
- ✓ Le nombre de séries
- ✓ Le temps de récupération
- ✓ (Le niveau / la forme)

Tous ces paramètres vont être fonction de votre niveau d'expertise en musculation : débutant (0 à 1 an), intermédiaire (1 à 2/3ans), expert (+ de 3 ans).

Il est essentiel de savoir gérer toutes ces informations afin de ne pas trop perdre de temps. C'est la clé !

Note de l'auteur

Le travail d'un coach est de savoir se servir rapidement de ces facteurs pour faire grandir et progresser l'athlète.

Mais rassurez-vous : vous aussi apprenez très rapidement en pratiquant juste de façon régulière et en comprenant ce que vous mettez en application. Vous n'êtes pas obligé d'être un expert théoricien pour progresser et heureusement ! ☺

Le nombre d'exercices à réaliser

Le nombre d'exercices à inclure dans votre entraînement va dépendre des groupes musculaires travaillés ainsi que de votre niveau.

Majoritairement vous pouvez faire 2 exercices pour un petit groupe musculaire (bras, mollets, trapèzes...) jusqu'à 4 ou 5

exercices sur un gros groupe musculaire (jambes et dos).

Pour un débutant ou un intermédiaire, il est idéal de commencer l'entraînement par des exercices poly-articulaires car ce sont ceux qui nécessitent le plus d'application et de concentration. Ils vous font aussi utiliser beaucoup plus d'énergie !

Par exemple, une séance de jambes pour un débutant / intermédiaire peut se dérouler ainsi :

Echauffement (10')

Presse

Fentes alternées

Leg curl

Mollets

Récupération (10')

Un exercice poly-articulaire pour commencer (la presse), un moyen en deuxième (les fentes) et un isolation en troisième (le Leg curl).

(Je vous donne des exemples de programmes à suivre suivant votre niveau à la fin de cette partie ☺)

Nombre de répétitions et charge

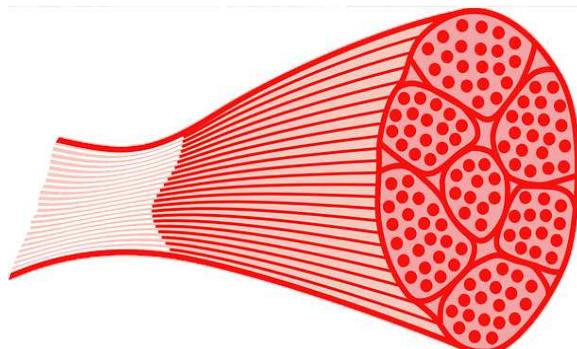
En prise de masse, nous travaillons en général entre 6 et 10 répétitions.

6 répétitions se rapprochent de la force

10 répétitions se rapprochent du volume

Le nombre de répétitions devra être effectué selon une charge bien précise si l'on veut avoir l'effet désiré.

Si la charge est bien adaptée vous créerez ce que l'on appelle des micro-lésions (des fissures microscopiques) au sein même du muscle travaillé.



Après avoir subi ces contraintes, l'organisme va tout mettre en œuvre pour « réparer » ces fissures et consolider le muscle afin qu'il soit enclin à supporter de nouvelles charges !

Tout ça ne se produit que si le rapport nombre de répétitions / charge est équilibré.

On parle alors de RM (répétitions maximales).

Exemple :

Echauffement (10')

Presse : 8 répétitions (RM)

Fentes alternées : 8 RM

Leg curl : 10 RM

Mollets : 12 répétitions

Récupération (10')

En temps normal, vous n'avez pas besoin d'être tout le temps au RM pour prendre de la masse musculaire. Le corps a besoin d'intensité maximale de temps en temps pour pouvoir récupérer et se consolider de façon durable.

Note de l'auteur

ATTENTION !

Chez un débutant il est indispensable d'apprendre la bonne technique avant de vouloir mettre la charge maximale.

N'allez pas trop vite et laissez le temps à votre corps de s'adapter. Une fois à l'aise, vous serez en mesure de pousser à intensité maximale sans dangers.

Progressivité est le maître mot ;)

Combien de séries ?

Les séries sont tout bonnement le nombre de fois où vous enchainerez vos répétitions d'exercice.

Pour déterminer le nombre de séries, il suffira de regarder le type d'exercice réalisé, en quelle position vous le réaliserez dans votre séance, votre niveau actuel, la charge que vous allez mettre ainsi que les temps de repos que vous prendrez.

Exemple :

Echauffement (10')

Presse : 4 séries de 8 répétitions (RM)

Fentes alternées : 4 séries de 8 RM

Leg curl : 3 séries de 10 RM

Mollets : 5 séries de 12 répétitions

Récupération (10')

Dans l'exemple ici nous avons choisi 4 séries pour les « gros » exercices et 3 pour le Leg curl qui est un « petit » exercice. On peut en mettre plus si le niveau d'entraînement est plus important.

Dans 80% des cas, vous pourrez tourner **entre 3 et 6 séries par exercice.**

Des rapports scientifiques ont admis que c'était la fourchette idéale pour que vos muscles répondent parfaitement aux effets de l'entraînement.

Commencez par 3 ou 4 séries par exercice et augmentez si vous sentez que vous le pouvez ☺ Commencez toujours par les « gros » exercices !

Les temps de repos

Il est nécessaire de se reposer entre les séries d'exercices que vous allez réaliser. Les temps de repos vont déterminer l'objectif final de votre séance. Ils sont calculés en premier lieu par rapport au nombre de répétitions et en fonction des autres paramètres que sont le nombre de séries, la charge et le type d'exercice.



En masse musculaire, généralement nous nous reposons :

entre 1'30 et 3'30 pour 6 répétitions
entre 1'30 et 2'45 pour 7 répétitions
entre 1'15 et 2'30 pour 8 répétitions
entre 1' et 2'15 pour 9 répétitions

De cette base vous pouvez choisir le temps de repos idéal en partant du type d'exercice jusqu'à la charge que vous allez mettre.

Pour vous aider, vous trouverez un tableau des temps de repos pour la masse musculaire à la page suivante.

Et entre les exercices ?

Il vous suffit de prendre le repos correspondant à la série d'exercice que vous venez de terminer avant de passer au suivant.

Exemple :

Presse : 4 séries de 8 répétitions (RM)
Fentes alternées : 4 séries de 8 RM

Entre la presse et les fentes, vous prendrez entre 1'15 et 2'30 de repos (correspondant au temps de repos de la presse). Simple n'est-ce pas ?



Nombre de répétitions	6	7	8	9
Temps de repos de base	1'30 à 3'30	1'30 à 2'45	1'15 à 2'30	1' à 2'15
Nombre de séries :				
3	1'30 à 2'30	1'30 à 2'30	1'30 à 2'	1' à 1'45
4	1'30 à 3'	1'30 à 2'30	1'30 à 2'30	1' à 2'
5	1'30 à 3'	1'30 à 2'30	1'30 à 2'30	1' à 2'
6	1'45 à 3'	1'45 à 2'45	1'30 à 2'30	1' à 2'
Exercice				
Petit ou d'isolation (Elévections, kick back, curl 1 bras mollets, leg curl, écarté, etc..)	1'30 à 2'30	1'30 à 2'	1'15 à 2'	1' à 1'45
Moyen ou semi-analytique (Dvp couché halt, pull-over, fentes rowing halt, dvp nuque halt, etc..)	1'30 à 3'	1'30 à 2'15	1'15 à 2'15	1' à 2'
Gros ou synthétique / explosif (Squat, Svt, rowing barre, tirages dvp couché, épaulé-jeté, etc..)	2' à 3'30	2' à 2'45	1'30 à 2'30	1'15 à 2'15
Niveau de pratique				
Débutant	1'30 à 2'	1'30 à 2'	1'15 à 2'	1' à 1'45
Intermédiaire	1'45 à 2'45	1'30 à 2'15	1'30 à 2'	1'15 à 1'45
Confirmé	2'30 à 3'30	1'45 à 2'45	1'30 à 2'30	1'30 à 2'15

Un tableau pour vous aider

Pour vous aider à trouver le temps de récupération idéal, choisissez la case correspondante à votre situation.

Par exemple :

→ Vous êtes de niveau intermédiaire et faites 4 séries de 8 au squat à 80kg.
Vous allez donc prendre entre 1'30 et 2' de repos.

→ Vous êtes débutant et réalisez 3 séries de 9 aux quadriceps.
Vous prendrez entre 1' et 1'45 suivant la charge !

Important !

Le repos est un facteur primordial à considérer !

Trop en prendre serait contre-productif.
Mais ne pas en prendre assez vous fatiguerait.

N'oubliez pas votre chrono ! ;)

Les procédés en compléments d'une prise de masse

Pour prendre en muscles, il est aussi judicieux de varier l'entraînement en séries et répétitions.

- ➔ On peut faire du très lourd avec peu de répétitions et beaucoup de temps de repos : c'est ce qu'on appelle **la force MAX**.
- ➔ On peut faire du plus léger avec moins de repos et plus de répétitions : c'est ce qu'on appelle **du volume musculaire**.
- ➔ Nous pouvons faire aussi du très léger avec des répétitions très longues, avec des temps de repos égaux au temps de travail (du cardio, résistance, vasculaire, etc.)
- ➔ Du travail en circuits-training de type HIIT (haute intensité), circuits-training (enchainement d'exercices), travail en intervalles ou en puissance (voir section perte de poids).

Attardons-nous plutôt sur ce qui encadre directement la masse musculaire, à savoir **la force et le volume**.

La force



Les programmes de force sont indispensables si vous voulez acquérir une base articulaire et musculaire solide sur le long terme !

Nous travaillons en général **entre 1 et 5 répétitions** avec des temps de repos assez longs (2' à 5' voir +).

Les répétitions lourdes et courtes font intervenir en premier lieu notre système nerveux plutôt que musculaire. Ce type de programme peut être plutôt frustrant au début car nous ne sentons pas nos muscles « travailler ».

La brûlure musculaire n'apparaît pas. En fait, nous n'utilisons pas la même énergie en séries de 1 à 5 par rapport à des séries qui vont de 6 à 9/10 !

Mais à quoi ça sert de forcer autant ?

Travailler la force permet d'habituer votre organisme à la charge : vous formez les fondations de la maison rappelez-vous !

De plus, **être fort permet d'être potentiellement plus musclé** ! Et vice versa : plus vos muscles sont solides et plus vous pouvez être fort(e).

Un exemple connu : Arnold Schwarzenegger qui était power lifter (spécialiste en force) avant de devenir bodybuilder. Sa base de force lui a permis d'acquérir du muscle plus rapidement !



La force : quels avantages ?

Comme je vous le disais plus haut, la force permet d'acquérir des « fondations » solides pour pouvoir bâtir votre physique de rêve.

✓ + de sécrétions hormonales

Et je veux parler ici des hormones que l'on appelle anabolisantes : la testostérone et l'hormone de croissance.

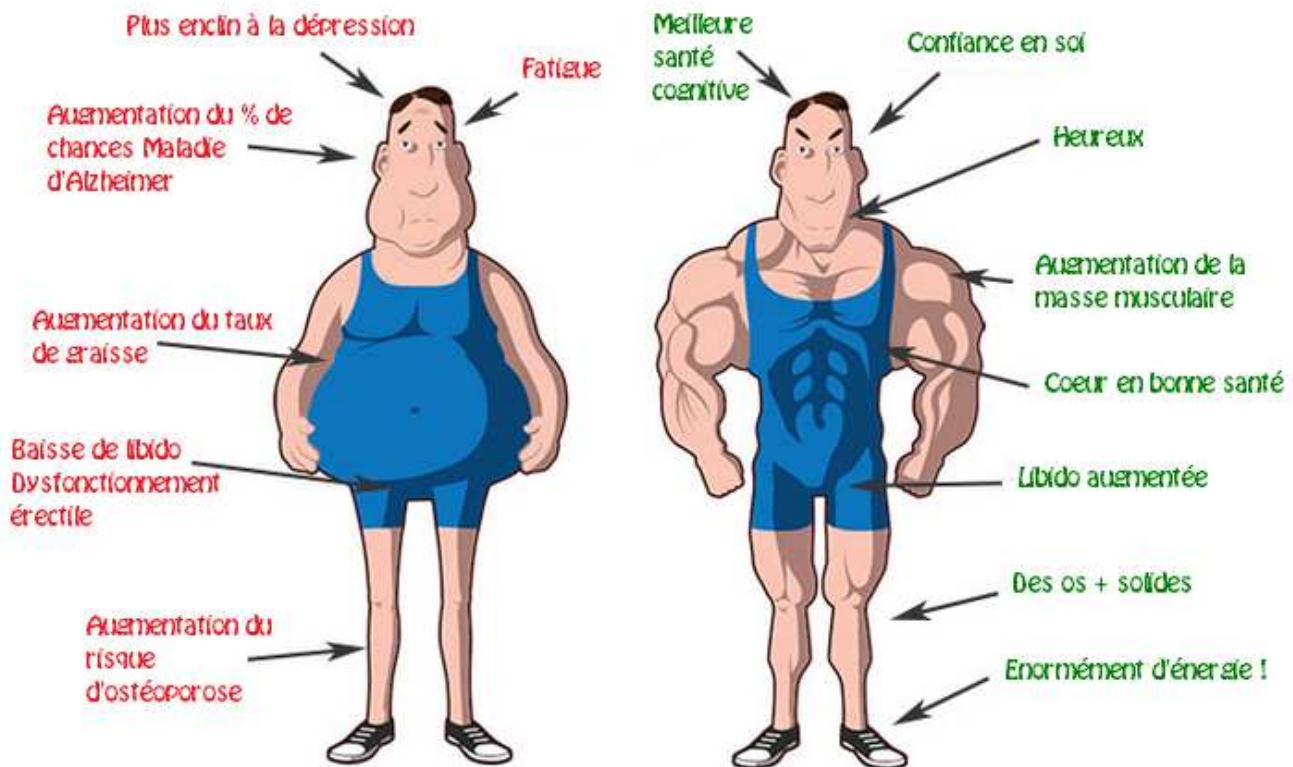
Sous l'effet de l'entraînement, ces molécules permettent d'accroître la musculature, donnent plus de force, permettent de mieux récupérer et de mieux supporter l'entraînement intensif (voir image).

✓ plus de souplesse

De par l'utilisation d'exercices poly-articulaires (voir plus haut), vous allez vous assouplir grâce au poids de la charge.

Au squat par exemple vous allez descendre plus bas qu'à l'accoutumée,

Bénéfices d'un Bon taux de Testostérone



ce qui va étirer la chaîne arrière (ischios-jambiers, fessiers et mollets !). Il en est de même pour le haut du corps.

Qui dit donc plus d'amplitude dit plus de souplesse.

+ de souplesse = moins de blessures

Et quelqu'un qui ne se blesse pas peut s'entraîner davantage, plus lourd, plus fort et plus longtemps : il va donc progresser plus rapidement.

Au final, retenez qu'être souple permet de perdurer et vous aidera à accroître votre masse musculaire.

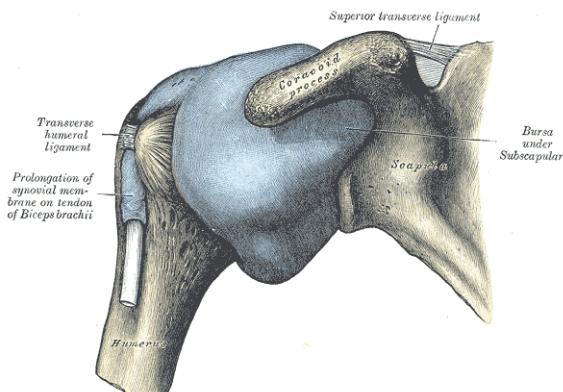
✓ articulations renforcées

Les articulations sont maintenues par trois éléments : les ligaments, la capsule articulaire et les muscles.

Ces derniers sont au pourtour des articulations et sont indispensables pour préserver une bonne santé articulaire : ils procurent plus de stabilité et une meilleure mobilité.

Mais à quoi ça sert d'avoir des articulations solides ?

Une articulation plus stable subit mieux les contraintes extérieures et vous permet d'avoir plus de force sur un exercice. Aussi, le risque d'apparition d'une blessure sera moindre.



Par exemple, une articulation de l'épaule qui dispose d'un bon maintien de l'omoplate vous permettra de mettre beaucoup plus lourd sur des exercices de poussée comme les pompes ou le développé couché.

Et qui dit + de force dit ... + de masse musculaire encore une fois !

Le volume

Souvent confondu avec la masse, le travail en volume a d'autres objectifs : augmenter la capacité de travail du muscle et son énergie.

En travaillant généralement entre 10 et 12 répétitions, vous sentirez une brûlure à l'effort.

Cette brûlure est due au fait que le muscle va puiser dans ses réserves énergétiques en sucre (le glycogène).

Ce processus va créer de l'acide lactique : un « déchet » apparaissant au bout d'un certain nombre de répétitions et qui est responsable justement de cette brûlure musculaire.

Quel lien avec la masse ?

Plus vous aurez de masse musculaire et plus vous devrez avoir une réserve d'énergie en glycogène suffisante pour pouvoir continuer à vous entraîner !

Ce « réservoir » peut être agrandi/augmenté par l'entraînement en volume.

J'aime bien prendre l'image de la Ferrari.



« Avoir une Ferrari avec un gros moteur c'est bien ; avec le réservoir plein de carburant c'est mieux... »

Vous comprenez donc l'importance de coupler les programmes en volume avec ceux de la masse dans un plan ou une stratégie d'entraînement.

Le repos de la force

Les temps de repos en force (1 à 5 répétitions) sont calculés de la même manière que ceux de la masse.

À noter que le repos sera plus long puisqu'il s'agit de récupérer de la « force » qui est un procédé utilisant une énergie différente qu'en programme masse.

En effet, le système nerveux est plus mis à contribution et les réserves d'énergie ont besoin d'être renouvelées quasi à 100% pour pouvoir re-soulever la charge et gagner en force par la suite.

Exemple :

➔ Vous êtes de niveau intermédiaire et faites 4 séries de 4 au squat à 110kg. Vous allez donc prendre 3' de repos.

Le repos en volume

Ils sont nettement plus courts qu'en masse musculaire. L'objectif de ce programme est de « fatiguer » le muscle

en prenant une récupération incomplète. De ce fait, le muscle sera obligé d'aller chercher dans ses dernières réserves énergétiques en glycogène (le sucre).

Les temps de repos en volume sont donc

Nombre de répétitions	1	2	3	4	5	10	12
Temps de repos de base	3 min et +	3 min et +	3 min et +	2'30 et +	1'30 à 4'	1' à 2'	1' à 1'30
Nombre de séries :							
3	3 min et +	3 min et +	2'30 et +	2'30 et +	2' à 3'	1' à 1'30	1 min
4	3 min et +	3 min et +	3 min et +	2'30 et +	2' à 3'15	1' à 1'30	1 min
5	3 min et +	2' à 3'30	1' à 2'	1' à 1'30			
6	3 min et +	2' à 3'30	1'15 à 2'	1' à 1'30			
Exercice							
Petit ou d'isolation (Elévections, kick back, curl 1 bras mollets, leg curl, écarté, etc...)	-	-	-	-	1'30 à 2'30	1' à 1'30	1 min
Moyen ou semi-analytique (Dvp couché halt, pull-over, fentes rowing halt, dvp nuque halt, etc...)	3 min et +	3 min et +	3 min et +	2'30 et +	1'30 à 3'	1' à 1'30	1 min
Gros ou synthétique / explosif (Squat, Svt, rowing barre, tirages dvp couché, épaulé-jeté, etc...)	3 min et +	2' à 4'	1' à 2'	1' à 1'30			
Niveau de pratique							
Débutant	3 min et +	3 min et +	3 min et +	2'30 et +	1'30 à 2'30	1' à 1'30	1 min
Intermédiaire	3 min et +	3 min et +	3 min et +	2'30 et +	2' à 3'	1'15 à 1'30	1 min
Confirmé	3 min et +	3 min et +	3 min et +	2'30 et +	3' à 4'	1'30 à 2'	1' à 1'30

Un plan pour prendre du muscle ?

Avoir un plan d'entraînement est la base pour ceux ou celles désirant prendre du muscle.

Maintenant que vous avez acquis certaines bases importantes de l'entraînement, vous devrez les appliquer sur le terrain.

Mais comment faire ?

La majorité des pratiquants ont un niveau entre débutant et intermédiaire. Dans 80 % des cas, le simple fait de s'entraîner correctement leur permettra de progresser quoiqu'ils fassent.

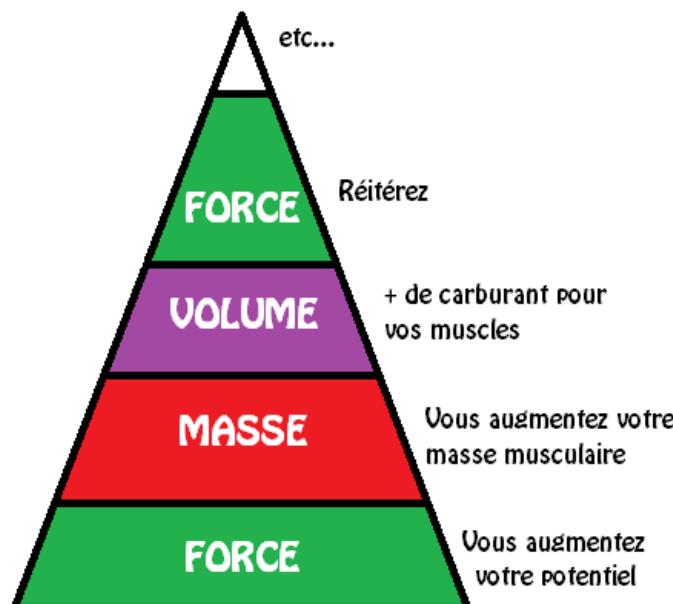
Souvenez-vous que le corps est une machine à s'adapter à tout ce à quoi on le soumet !

Cependant il est essentiel d'avoir la bonne technique, les bons exercices et un nombre de séries suffisants pour que l'entraînement soit efficace !

Que vous débutez ou que vous repreniez l'entraînement, il est intéressant de passer par un cycle « basique » en enchainant les trois procédés dans l'ordre qui suit :

- ✓ Force
- ✓ Masse
- ✓ Volume

Ce cycle est à la base de toutes les stratégies d'entraînement qui existent dans le monde de la musculation.



Les trois procédés sont complémentaires comme nous l'avons vu plus haut.

Mais pourquoi dans cet ordre ?

Je vous ai préconisé un ordre défini qui suit la logique des choses :

→ La force pour pouvoir soulever davantage et renforcer les « fondations », tout en produisant un taux d'hormones anabolisantes qui vous serviront à gagner en muscles.

→ La masse musculaire pour « casser » les fibres et les reconstruire via le repos et l'alimentation.

→ Le volume pour augmenter le carburant musculaire, qui servira à vous entraîner davantage en vous procurant plus d'énergie pour pouvoir re-forcer dans un nouveau programme !

L'idée est donc « d'englober » un cycle de masse musculaire par des procédés qui lui sont complémentaires.

Il est évidemment possible de changer l'ordre établi ci-dessus suivant votre ressenti, vos faiblesses et votre niveau d'entraînabilité du moment.

Les derniers éléments à considérer

Nous sommes tous différents. Nous allons donc tous réagir différemment aux effets de l'entraînement. J'insiste sur le fait qu'un pratiquant peut évoluer de façon complètement opposée à un autre.

La façon dont votre organisme répond aux effets de l'entraînement dépend de la génétique (et oui encore elle !).

Ne vous découragez donc pas si votre ami avec qui vous faites de la musculation « prend » plus vite que vous. Cela pourrait s'inverser si vous êtes assidu et rigoureux ;)



Nous avons déjà vu les profils génétiques ectomorphe, mésomorphe et endomorphe.

Nous avons vu aussi que nous étions un parfait mélange des trois dans certaines proportions. Notre capacité à répondre à l'entraînement dépendra donc du mélange de morphotypes auxquels nous correspondons, mêlé au type de fibres musculaires que nous possédons.

Les fibres musculaires

Il en existe trois types :

✓ **Les fibres lentes** (ou de type 1 ou rouges)

Ce sont les « fibres du marathonien » autrement dit **les fibres endurantes** ou à caractère oxydatif. Ce type de fibres répond parfaitement à la présence d'oxygène (ou en aérobie). C'est celles qui utilisent le moins d'énergie mais se contractent moins vite que toutes les autres.

Ce sont des fibres « tracteurs » comme je les appelle ☺

Elles sont une réponse quant au fait que nous progressons lentement en musculation ou dans les sports de force.

Note de l'auteur

L'être humain est constitué en majeure partie de fibres lentes. Cela nous vient de nos ancêtres qui avaient une méthode de chasse particulière : ils épuaient le gibier en lui courant après !

Pas étonnant donc que l'on progresse si vite lorsque l'on travaille notre endurance !

✓ **Les fibres rapides** (ou de type 2b ou blanches)

À l'inverse des fibres lentes, les fibres à caractère rapide **se contractent beaucoup plus rapidement** en utilisant beaucoup plus d'énergie !

Vous les utilisez donc majoritairement en programme de force ou de masse.

Le nombre de fibres rapides que nous possédons dépend de notre génétique ! La seule façon ensuite de les développer est de pratiquer des sports les mettant à contribution.



✓ **Les fibres intermédiaires** (ou de type 2a ou roses)

Ces fibres sont plus ou moins présentes selon l'individu. Elles prendront ensuite le caractère que vous leur « donnerez ».

➔ Elles se transformeront en fibres lentes si vous faites des sports d'endurance.

➔ Elles deviendront des fibres rapides si vous faites des sports de force ou de la musculation.

Avec l'âge, les fibres rapides et intermédiaires auront tendance à se transformer en fibres lentes.

Mais ne vous tracassez pas trop !

Avec un bon entraînement en musculation, il est possible de freiner cette transformation voir de continuer à développer les fibres rapides !

Il n'est jamais trop tard pour commencer ! Plus tôt vous le faites mieux ce sera !

Résultats : combien de temps ?

On me pose souvent cette question.

Il faut savoir que la musculation est une discipline qui nécessite beaucoup de patience sans abnégation. Les résultats arrivent souvent lorsque l'on ne s'y attend pas : pendant une semaine de repos ou un cycle de volume, etc.

Pensez que le corps réagit comme une dynamo : plus on l'actionne et plus la machine sera lancée !

➤ Les effets immédiats :

Ce sont les premiers petits effets que vous aurez de votre entraînement. Ils apparaissent souvent après 1 mois ou 2 d'entraînement. Souvent les gens se démotivent ensuite car ils commencent à se confronter aux premiers obstacles !

➤ Les effets retardés :

Les plus importants ! Ils sont le cumul de plusieurs mois d'entraînement sans relâche. Les effets retardés sont les plus impressionnantes et sont aussi ceux qui restent acquis le plus longtemps.

Alors que les effets immédiats se perdent en 1 mois (ou moins si vous êtes ectomorphe), les effets retardés peuvent rester pendant plusieurs semaines si on a bien fait le travail en amont.

Réfléchissez : serait-il plutôt préférable que vous soyez rigoureux et persévérent pendant plusieurs mois voir années ?

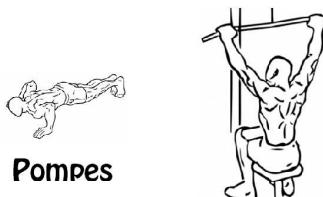
Je pense que vous possédez déjà la réponse ☺



Exemple de programme prise de masse : NIVEAU DÉBUTANT

Séances	Séance 1	Séance 2	Séance 3			
Muscles	Pecs / Dos (superset)	Jambes Épaules	Circuit-trainine			
Échauffement	Vélo elliptique 10'	Tapis 10'	Rameur 10' + Vélo 10'			
Exercices	<ul style="list-style-type: none"> Pompes + tirage vertical : 4 x 12 DUP couché haltères + Rowing haltères : 4 x 12 Écarté couché + oiseau : 4 x 12 Superman : 4 séries de 30'' Gainage sur swissball : 4 séries de 30'' 	Pause 1' 1' 1' 30'' 30''	<ul style="list-style-type: none"> Presse : 4 x 12 Fentes : 4 x 12 Chaise : 4 x 30'' DUP nuque haltères : 4 x 12 Elévations frontales : 4 x 12 	Pause 1' 1' 30'' 1' 45''	<ul style="list-style-type: none"> Montée de banc Rowing haltères Dips pieds au sol Relevé de bassin Gainage latéral 20'' 	Circuit ↓ 12 reps de chaque exo 4 circuits
Fin de séance	Étirements + collation	Étirements + collation	Étirements			
Durée de la séance	≈ 1h10	≈ 1h	≈ 1h10			

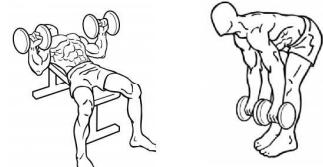
Exercices



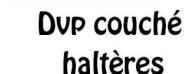
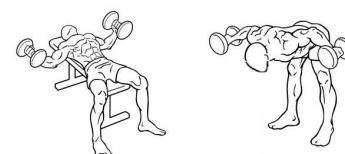
Tirage vertical



Pompes



Rowing haltères

Dvp couché
haltères

Oiseau penché



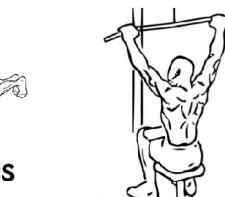
Écarté couché



Superman



Gainage latéral



Tirage vertical



Presse



Fentes



Chaise



Dvp nuque haltères



Élévations frontales



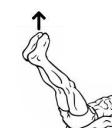
Montée de banc



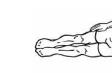
Rowing haltères



Dips



Relevé de bassin



Gainage latéral

Images : everkinetic.com

Exemple de programme prise de masse : NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Séances	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Muscles	Dos - Épaules		Jambes		Pecs - Gainage		Triceps / Biceps (superset)	
Échauffement	Rameur 10' + bâton		Tapis 10'		Rameur 10' + Vélo 10'		Bâton 5'	
Exercices	<ul style="list-style-type: none"> Traction : 3 x MAX Rowing barre : 5 x 5 Oiseau lent : 4 x 6 Superman : 4 séries de 45'' DVP militaire : 4 x 6 Rowing menton : 4 x 6 	<i>Pause</i> 1'30 1'30 1'30' 30'' 1'45 1'30	<ul style="list-style-type: none"> Squat : 5 x 5 Presse : 5 x 5 Leg curl : 4 x 6 Mollets presse : 4 x 15 	<i>Pause</i> 2' 2' 1'30 45"	<ul style="list-style-type: none"> DVP incliné : 5 x 5 DVP couché haltères : 5 x 5 Butterfly lent : 4 x 6 Gainage latéral + bosu : circuit 5 x 30'' de chaque 	<i>Pause</i> 2' 1'45 1'30	<ul style="list-style-type: none"> Poule haute + poule basse : 4 x 8 Barre curl + barre front : 4 x 8 Haltères curl + kick back : 4 x 8 	<i>Pause</i> 1'30 1'30 1'15
Fin de séance	Étirements + collation		Étirements + collation		Étirements + collation		Étirements + collation	
Durée de la séance	≈ 1h20		≈ 1h		≈ 1h		≈ 35'	

Exercices



Traction



Rowing barre



Oiseau



Superman



Dvp militaire



Rowing menton



Squat



Presse



Leg curl



Mollets



Dvp incliné

Dvp couché
haltères

Butterfly



Gainage latéral



Gainage Bosu

Poulie haute
tricepsPoulie basse
biceps

Barre front



Curl biceps barre



Kick back



Curl haltères

Images : everkinetic.com

Exemple de programme prise de masse : NIVEAU AVANCÉ

Séances	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Muscles	Jambes - Gainage		Dos - Épaules		Pecs - Triceps		Rappel épaules - Biceps	
Échauffement	Rameur 10'		Rameur 10' + bâton		Elliptique 10' + bâton		Bâton 5'	
Exercices	<ul style="list-style-type: none"> Leg curl + Squat : 4 x 8/6 Presse 1 jambe : 4 x 10'' + 8 Fentes marchées : 4 x 14 Leg extension : 4 x 9 Mollets : 4 x 20 Gainage planche + latéral : 6 x 45'' et 30'' 	<i>Pause</i> 2'45 2' 1'30 1'30 1' -	<ul style="list-style-type: none"> Tirage semé : 6 x 6 Rowing 1 bras : 4 x 8 Traction : 4 x 8 Oiseau : 4 x 10 DVP militaire : 6 x 6 Élévations latérales : 4 x 9 	<i>Pause</i> 2' 1'45 1'30 1'15 2' 1'30	<ul style="list-style-type: none"> DVP couché : 4 x 6 DVP couché haltères : 4 x 8 Écarté incliné : 4 x 9 Dips max : 5 séries Barre front incliné : 5 x 8 Poulie haute : 5 x 9 	<i>Pause</i> 2' 1'30 1'15 1'30 1'30 1'15	<ul style="list-style-type: none"> DVP haque haltères : 4 x 6 Rowing menton haltères : 4 x 8 Curl haltères marteau : 4 x 8 Curl Lamy Scott : 4 x 9 	<i>Pause</i> 1'45 1'30 1'30 1'15
Fin de séance	Étirements + collation		Étirements + collation		Étirements + collation		Étirements + collation	
Durée de la séance	≈ 1h20		≈ 1h15		≈ 1h15		≈ 55'	

Exercices



Leg curl



Squat



Presse



Fentes marchées



Leg extension



Mollets



Gainage



Gainage latéral



Tirage serré



Rowing 1 bras



Traction



Oiseau



Dvp militaire



Élévations latérales



Dvp couché

Dvp couché
haltères

Écarté incliné



Dips



Barre front incliné



Poulie haute



Dvp nuque haltères

Rowing menton
haltères

Curl haltères



Curl Larry Scott

Images : everkinetic.com

A photograph of a woman from the waist down, wearing a pink bikini. She is standing on a sandy beach with her back to the camera. In the background, there is a wooden pier extending into the water under a clear blue sky.

«Vous êtes
toujours
plus fort(e)
que ce que
vous
pensez...»

IV – Objectif : perte de poids

Ah la perte de poids ! Une économie entière s'est construite autour de ce thème.

Qu'en est-il vraiment ?

Découvrez comment VOUS / MOI / TOUS les êtres humains faisons pour perdre du poids !

Devons-nous dire perte de poids ?

Dans le langage courant il est beaucoup plus aisé de dire perte de poids. Pourtant le poids est une mesure universelle mesurée en kg (la masse corporelle).

Une minorité de personnes voudront perdre du poids se sentant trop lourdes ou pas assez performantes dans leur sport de prédilection.

Mais ce n'est pas ce que veut la majorité des gens désireux de « perdre ».

En fait nous devrions plutôt dire la « perte de gras » (le tissu adipeux). Mais pour une bonne compréhension, j'utiliserai le terme « perte de poids » pour la suite.

L'objectif esthétique visé lors de la perte de poids est surtout de retrouver une silhouette fidèle à un idéal que nous visons.

Mais perdre du poids c'est encore plus que cela. C'est avant tout :

- ✓ De se sentir mieux dans son propre corps
- ✓ De mettre des vêtements que l'on ne mettait plus
- ✓ D'avoir moins chaud
- ✓ De reprendre confiance en soi
- ✓ D'avoir de l'énergie et le moral à 100% !

Que d'avantages !

Pourtant, 80 % des personnes n'arrivent pas à perdre ce fameux ventre ou cette fameuse « culotte de cheval ». Alors quel est le problème ? Utilisent-elles la mauvaise méthode ?

Les vraies raisons de cette difficulté

L'être humain est un animal à l'origine, et comme tous les animaux, nous possédons un instinct de survie développé. Celui-ci veut absolument nous maintenir en vie coute que coute, c'est pour cela qu'il fait des réserves. Et quelle est la meilleure réserve qui soit ? BINGO, le gras !

Notre culture actuelle est beaucoup basée sur le culte du corps : nous devons être svelte, musclé et surtout parfait !

Problème : cette culture est contraire à la logique de notre instinct de survie !

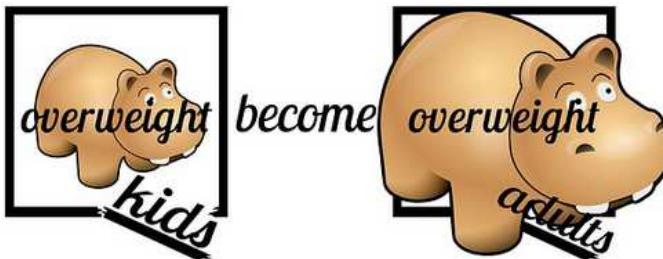


« Alors qui devons-nous écouter bon sang ? »

Pas de panique ! Je vais tout vous expliquer dans un instant. Mais comprenez maintenant pourquoi votre corps préfère vous garder au chaud sur le canapé plutôt que d'aller courir !

Nous avons vu dans la section prise de masse qu'il existait plusieurs morphotypes (pages 14 à 16). L'endomorphe est celui qui prendra le plus facilement du poids. Mais ce n'est pas pour autant qu'il ne pourra pas le perdre !

Je vais m'appuyer sur une statistique : seulement 2 % des gens en surpoids ou obèses le sont à cause d'une maladie. Les 98 % ? Mauvaise hygiène de vie, manque de sport et hérédité sont les causes.



ET OUI ! La prise de poids n'est due qu'à de mauvaises habitudes prises dès l'enfance. Même si vous n'êtes pas gâté(e) par la génétique, il vous est tout à fait possible d'inverser la chose.

Le métabolisme

Le métabolisme est le minimum d'énergie (calories) qui suffit à faire fonctionner vos organes vitaux, vos muscles, votre système digestif et votre cerveau AU REPOS.

On parle de métabolisme de base (MB).

Il va varier selon les individus en fonction de plusieurs paramètres :

- votre taux de masse grasse
- votre masse musculaire
- votre taille
- votre âge
- votre poids
- votre activité hormonale

Et il sera différent suivant si vous êtes une femme ou un homme.

Un métabolisme peut donc être lent ou rapide.

Si vous avez bien suivi jusque là, notre instinct de survie VEUT nous faire prendre du « gras ». Le métabolisme décide de la quantité d'énergie qu'il nous faut AU MINIMUM pour survivre.

Donc plus vous prendrez de tissu adipeux (gras) et plus vous abaissez le métabolisme !



Si vous voulez augmenter votre métabolisme pour perdre du mauvais poids, il va falloir perdre le tissu adipeux ET prendre du muscle !

La prise de muscles joue un rôle fondamental dans votre objectif d'être svelte et en bonne santé. Et devinez avec quel sport vous y arriverez le mieux ?

La musculation sert à mincir !

Un programme adapté et personnalisé en musculation / fitness / cardio-training vous permettra :

- ✓ de perdre le mauvais poids
- ✓ de vous « raffermir » ou d'augmenter votre masse musculaire
- ✓ d'augmenter votre métabolisme de base

Calculer son MB

À vos calculettes !

Femmes :

$$MB = 9,740 \times P + 172,9 \times T - 4,737 \times A + 667,051$$

Hommes :

$$MB = 13,707 \times P + 492,3 \times T - 6,673 \times A + 77,607$$

(P est le poids. T la taille en mètres. A l'âge.)

Plus vous arriverez à éléver votre métabolisme, et plus vous consomerez d'énergie même au repos (en dormant, en mangeant, en regardant le foot...) !

Et qui dit plus de dépense d'énergie dit perte de mauvais poids (le gras) !

Vous comprenez alors l'importance de « faire du muscle » même lorsque notre objectif est l'amincissement !

Attention à la balance !

Notre premier réflexe lorsque l'on veut perdre du poids est de regarder la balance.

D'accord, mais souvenez-vous de ce que j'ai dit en première partie : on ne veut pas perdre de poids, nous ce que nous voulons c'est perdre du gras !

Dans ce cas votre balance de type pèse-personne que vous avez à la maison ne mesure peut-être pas votre métabolisme ? Dans ce cas, il vaudrait mieux que vous vous en passiez.

En fait la masse musculaire est beaucoup plus dense que le gras. Cela s'explique encore par notre super instinct de survie.

La graisse est beaucoup plus légère et donc plus facile à stocker que le muscle qui, lui, est « encombrant » pour l'organisme.

Si vous commencez ou reprenez une activité de fitness / musculation, **il se peut donc que vous perdiez de la graisse tout en prenant du poids !**



Il se peut que vous soyez démotivé(e) en voyant cela n'est-ce pas ? En tous cas beaucoup de gens le sont.

D'où l'importance d'utiliser votre balance avec parcimonie et surtout de savoir ce qui se passe dans votre corps pendant une perte adipeuse ☺

« Pourquoi ne pas perdre d'abord toute la graisse avant de prendre du muscle ? »

La réponse est simple : encore une fois vous abaisseriez fortement votre métabolisme !

Je vous explique.

Beaucoup de gens voulant sécher se mettent au cardio-training parfois plusieurs heures par semaine. Résultat ? Ils fondent !

MAIS : ils perdent du muscle !

Ce n'est pas beaucoup au début bien évidemment. Les premières fois, ces personnes perdent très rapidement sans trop de perte musculaire. C'est d'ailleurs en général plutôt bien réussi.

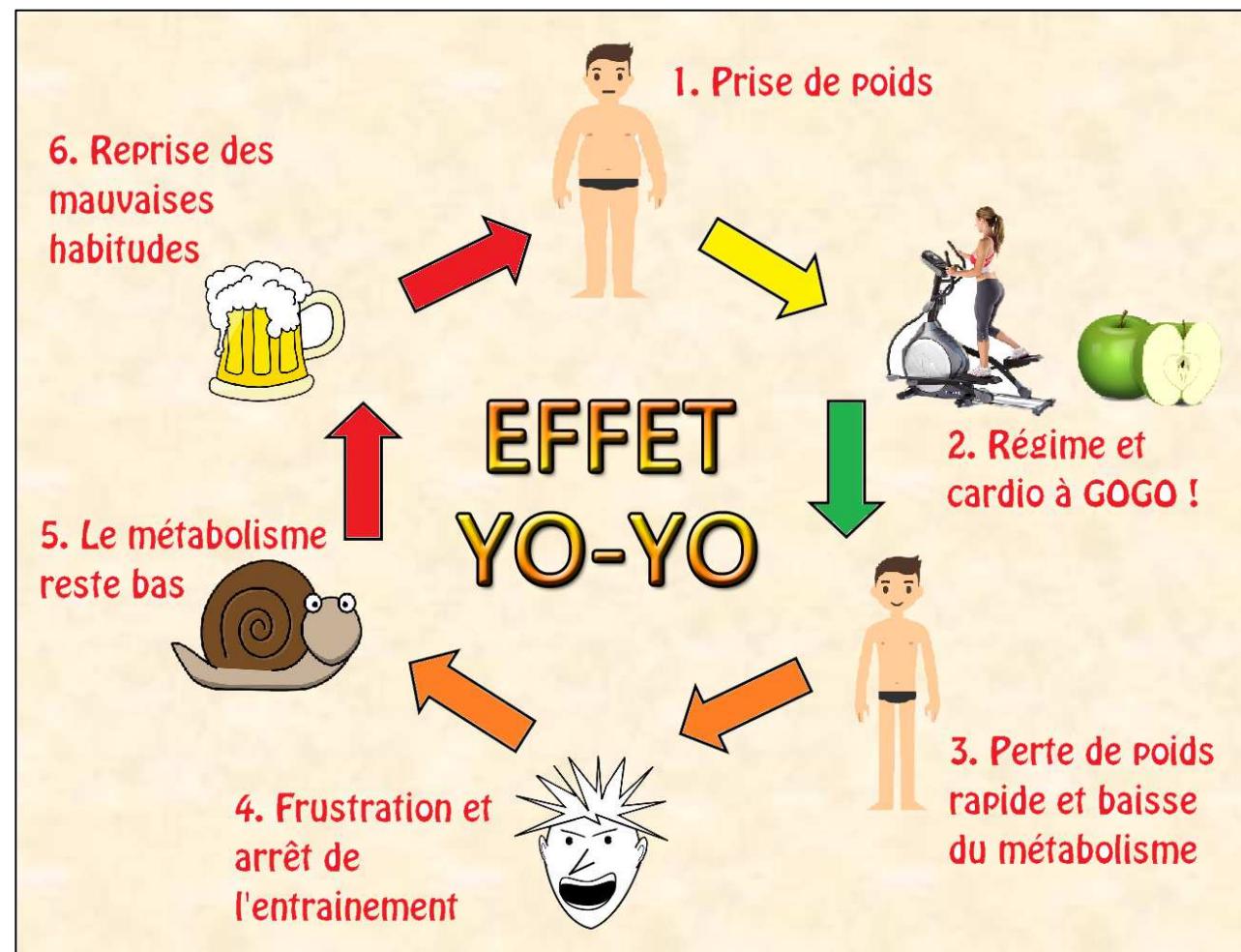
Malheureusement ils reprennent du poids assez rapidement (souvent ils veulent fondre avant l'été et se vengent sur les barbecues et autres mets délicieux que l'on retrouve en période estivale).

Vous connaissez la suite : ils font davantage de cardio croyant que c'est LA solution.

Ils doivent en faire plus puisque le corps a fait ce que l'on appelle un **EFFET YO-YO**. Ils sont plus lourds que ce qu'ils étaient avant. **GROS PROBLÈME** : ils sont plus lourds mais ont perdu de la masse musculaire.

Et plus ils répètent ce cycle, plus ils doivent faire d'efforts pour s'amincir et plus ils vont abaisser leur métabolisme... Un cycle INFERNAL !

Solution ? Prendre du muscle pardi !



Les bénéfices de la musculation et du fitness sur la perte de poids

La musculation et le fitness comportent plusieurs avantages pour la perte de tissu gras à long terme :

→ **Une augmentation du métabolisme donc:**

Comme nous venons de le voir, vous stimulerez votre système musculaire (il ne s'agit pas de devenir bodybuilder évidemment !), vous stabiliserez voir augmenterez votre métabolisme de base (MB).

→ **Une perte d'énergie globale assez importante:**

Que ce soient les cours cardio en fitness, du renforcement musculaire ou sur un plateau cardio-training, vous dépenserez énormément d'énergie (kcal).

Si votre entraînement est bien ciblé, cela entraînera une fonte adipeuse.

→ **Développement du système cardio-vasculaire :**

Essentiel si vous voulez apporter les bons nutriments aux muscles. De plus, un cœur bien développé vous apporte beaucoup plus d'oxygène qui permettra aussi de brûler davantage de tissu adipeux.

→ **Amélioration de la souplesse :**

La souplesse est une qualité physique très importante : elle permet d'avoir une bonne élasticité du tissu musculaire. Autrement dit vous avez des muscles « vivants » et en bonne santé, capables d'apporter les meilleurs rendements. Votre système vasculaire fonctionnera beaucoup mieux que si vos muscles sont raides.

Lorsque l'on est souple, on mincit mieux et on prend du muscle mieux !



Note de l'auteur

J'utilise beaucoup la notion de prendre du muscle qui est fondamentale pour augmenter le métabolisme.

Mais attention à bien comprendre que vous n'allez pas devenir le futur Schwarzy qu'avec des petits poids en fitness :)

Don't worry donc et foncez !

Quels exercices sont les plus efficaces ?

Si vous avez consulté la partie précédente sur la masse musculaire, vous avez sans doute remarqué l'importance que j'accorde aux exercices globaux dits poly-articulaires.

Ceux-ci mettent en jeu plusieurs articulations et beaucoup de muscles à contribution.

Et devinez quels exercices seront les plus efficaces pour la perte de poids ? ☺

Que ce soient le squat, le soulevé de terre, la presse, les tirages ou les pompes, ces exercices utilisent davantage de « carburant » que les petits exercices.

Si vous voulez absolument perdre du tissu adipeux, rappelez-vous d'utiliser :

- ✓ **un maximum d'exercices poly-articulaires**
- ✓ **des exercices de cardio utilisant aussi beaucoup de muscles** (tapis, rameur, vélo elliptique,...)
- ✓ **des exercices d'assouplissement à la fin de chaque séance**

Vous brûlerez beaucoup plus de calories si vos séances sont structurées en intégrant ce type d'exercices. De plus, pas besoin de faire de longues séries pour que l'entraînement soit efficace.

Ces séances risquent aussi de plus vous fatiguer car les exercices choisis utilisent plus d'énergie. Allez-y mollo au début en respectant bien la notion de progressivité.

Comment marche la perte de tissu adipeux ?

Il existe trois sources d'énergie utilisées par le muscle :

- ➔ *le glycogène* (le sucre - que l'on a vu dans la section « volume » page 30)
- ➔ *les protéines* (le muscle lui-même)
- ➔ *les lipides* (la graisse)

Notre instinct de survie (encore !) adore la graisse puisque ce sont les réserves de « survie » : celles qui serviraient en dernier recours au cas où.

1. Le corps va puiser d'abord dans les réserves de sucre puisqu'elles sont moins importantes et le muscle les préfère.
2. Puis, vu que celui-ci n'aime pas le gras, il va puiser dans ses propres protéines ! (C'est un cannibale ce muscle !)
3. Enfin, théoriquement, le muscle va devoir utiliser l'énergie issue de la transformation des lipides (les réserves de survie) en dernier recours.

On a donc : G.P.L (comme le carburant) dans l'ordre de consommation de préférence du muscle.

Comment brûler directement la graisse ?

« On m'a dit qu'il fallait faire des séances d'au moins 30 minutes pour brûler la graisse »

Malheureusement l'être humain déstocke très difficilement ses réserves d'énergie SANS perdre en même temps un peu des autres « réserves de carburant ».

Lorsque vous perdez 1 kg, vous ne perdez pas beaucoup de gras : seulement 10 à 20% !

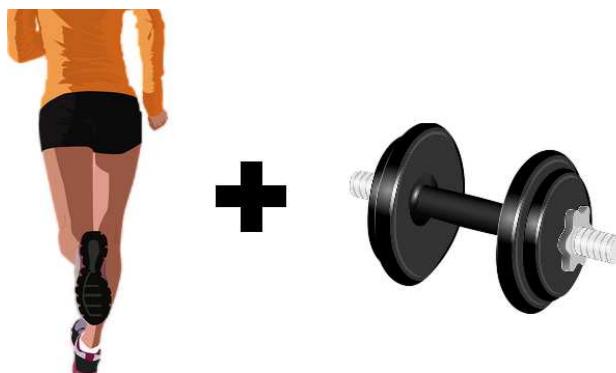


Il faudrait être sûr de pouvoir garder assez de protéines (la masse musculaire) lorsque l'on veut maigrir pour garder un métabolisme haut.

L'idée est donc de leurrer le corps en lui proposant des exercices de musculation globaux permettant une grosse perte d'énergie tout en conservant sa masse musculaire.

Exemples :

- ➔ Intégrer du cardio-training de type tapis ou rameur dans une séance de circuits-training où l'on enchaîne plusieurs exercices
- ➔ Faire de la corde à sauter pendant les temps de pause en musculation



➔ Intégrer des exercices de renforcement musculation lors de votre footing en pleine nature ou à la salle

➔ Faire du cardio-training à la fin d'une séance de musculation intense où vous aurez travaillé tout le corps grâce à des exercices poly-articulaires (grosse dépense d'énergie)

Séances plutôt cool ou intenses ?

Beaucoup de gens me demandent : « dois-je faire 20 minutes de cardio tranquillement ou à fond ? »

Les deux fonctionnent et sont complémentaires !

- Soit vous faites des séances courtes et intenses
- Soit vous vous entraînez sur la longueur avec une intensité moindre

Dans tous les cas les deux fonctionneront mais n'auront pas les mêmes bénéfices à long terme. Nous voulons garder notre masse maigre et perdre la masse grasse !

La séance courte et intense :

- ✓ Permet une dépense calorique énorme sur un court laps de temps (parfait pour les gens qui n'ont pas trop le temps de s'entraîner)
- ✓ Permet de brûler la graisse longtemps encore après la séance
- ✓ Permet de maintenir un métabolisme haut. L'intensité de l'effort étant grande, vos muscles travaillent énormément



La séance volume et moins intense :

- ✓ Cible directement les graisses
- ✓ Est très efficace sur le court terme
- ✓ Convient à tous types de personnes

Ces deux types de séances marcheront quoi qu'il arrive puisque vous brûlerez des calories dans les deux cas.

Néanmoins j'ai une petite préférence pour les séances avec intensité puisqu'elles présentent un gain de temps considérable. De plus, la lipolyse (lorsque la graisse se « brûle ») engendrée par ce type de séances est plus forte et continue même pendant les jours suivant l'entraînement.

Est-il possible de perdre d'une seule zone ?

Des études scientifiques ont prouvé qu'il n'était pas possible de perdre d'un seul endroit uniquement.

Il n'est malheureusement pas possible de perdre uniquement des bras, du ventre ou des poignées d'amour.

La dépense calorique par le sport est efficace et nécessaire mais ce n'est pas une « baguette magique » pour vous faire perdre d'un seul endroit.



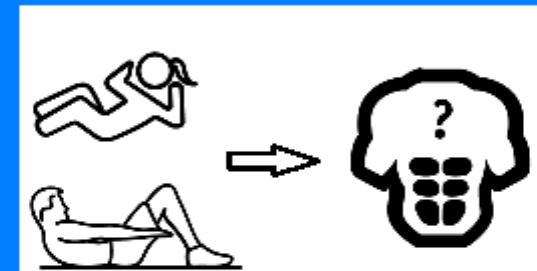
Une perte de gras se fait sur tout le corps en même temps. C'est votre génétique qui va déterminer si vous perdez en premier d'une zone ou d'une autre.

Par exemple, quelqu'un qui aura tendance à prendre du ventre surtout par rapport à ailleurs, va perdre de partout en même temps mais gardera toujours une proéminence de la couche graisseuse sur le ventre (moins épaisse mais tout de même visible) qui partira en dernière position.

Une perte adipeuse se fait donc sur tout le corps et ne peut pas être réduite à une seule zone. Fuyez toutes les méthodes miracles et autres ceintures de sudation. Gardez votre argent et votre énergie pour un entraînement de qualité ☺

Note de l'auteur

Inutile donc de faire 500 abdos par jour pour perdre du ventre: même le trajet que vous faites à pied jusqu'au métro est plus efficace pour maigrir! Attention ! Je ne dis pas que faire des abdos ne sert à rien...



Évidemment cela vous aidera grandement à accomplir vos objectifs. Si vous êtes déjà « sec » et que votre sangle abdominale est déjà bien visible, des exercices d'obliques et de gainage accentueront l'effet visuel (bien que la sangle abdominale participe sur presque tous les exercices).

Le circuit-training pour perdre du poids

Une méthode d'entraînement simple très appropriée pour les débutants qui allie le côté musculation au côté cardio sans que vous vous en aperceviez.

L'objectif est d'enchaîner plusieurs exercices différents en variant les sollicitations musculaires et les positions dans l'espace. Il permet en outre de développer :

- ✓ Le système cardio-vasculaire
- ✓ Le système nerveux
- ✓ La coordination
- ✓ L'équilibre

Et ce n'est pas tout ! Puisqu'en enchainant les exercices, vous entraînerez une perte de calories assez importante et un développement de la masse musculaire si les intensités sont assez élevées.

Peu importe votre niveau, cette méthode d'entraînement marchera puisqu'elle est universelle. Vous pouvez inclure des circuits en période de reprise ou entre deux programmes plus classiques.

Même certaines méthodes ne sont basées que sur des circuits-training (cross-fit, freeletics, etc.)



Exemples de circuit :

Pour qu'un circuit soit efficace pour la perte adipeuse, l'idée est d'associer des exercices poly-articulaires à des exercices dynamiques et de gainage.

Nous commençons toujours le circuit par les gros exercices car ce sont eux qui « mangent » le plus d'énergie. Il est possible évidemment de varier l'ordre.

Comme je le disais plus haut, la stratégie que vous adopterez dépendra du temps que vous aurez et de votre objectif. Le nombre d'exercices et les charges que vous mettrez dépendront de ce que vous voudrez faire :

- ➔ Court et intense ?
- ➔ Plus long avec moins de charge ?

Dans un cadre court et intense, 3 à 5 exercices suffiront :

1. Un gros exercice (type squat)
2. Un dynamique
3. Un de gainage
4. Un cardio/dynamique
5. Un plus léger

Les charges devront être adaptées selon votre niveau. Nous pouvons faire de 2 à 10 circuits voir + si vous vous le sentez ! Ne dépassez pas les 30 minutes d'entraînement avec une telle intensité.

Dans le cadre plus long et moins intense vous pourrez enchaîner de 4 à 12 exercices en essayant d'inclure les gros exercices au début, de varier la position dans l'espace (couchée, assise, debout, sur le ventre), le type d'exercice et le nombre de répétitions.

1. Squat
2. Rowing
3. Un exercice d'abdominaux
4. Montée de chaise
5. Pompes
6. Crunch
7. Presse oblique
8. Gainage

Vous pouvez faire 4 à 6 tours en choisissant de faire 15 répétitions par exercice ou 40'' par exercice par exemple.

Les poids devront être choisis de sorte à ce que le circuit puisse être terminé et enchainé plusieurs fois.

Vous pouvez terminer ce type de séances par une sollicitation en cardio-training plus faible de sorte à brûler les réserves de graisse du corps (de 10' à 30').



Les méthodes MIRACLES : ça ne marche pas !

Ce livre a pour but de vous initier (ou de compléter vos connaissances) aux bases de la musculation et à son utilité dans l'accomplissement de vos objectifs.



Beaucoup de gens cherchent la méthode miracle afin d'avoir le corps parfait et sont même prêts à débourser des sommes astronomiques, tout ça parce qu'elles auront vu une marque ou une publicité vantant LE nouveau produit qui va faire la différence.

Sachez que ces grands organismes publicitaires ne sont là que pour vous soutirer votre argent.

Les mannequins (hommes ou femmes) utilisés dans ces publicités ne sont que des acteurs. Les machines utilisées ne sont pas plus efficaces que si vous allez courir là, maintenant.

CESSEZ de croire qu'il ne suffit que d'un mois pour perdre les 10 kilos que vous aurez pris en 5 ans. Le corps ne fonctionne pas comme cela.

N'oubliez pas que plus vous allez vite dans quelque chose, plus l'effet opposé sera grand. Dans votre cas, si vous perdez du poids trop rapidement, alors vous en reprendrez tout aussi rapidement (effet yo-yo).

FUYEZ donc dès que quelqu'un ou quelque chose vous propose une méthode MIRACLE ET à bas prix :

x les ceintures de sudation : ne servent qu'à perdre de l'eau... que vous reprenez en buvant 2 minutes après

x les crèmes à 2 francs 6 sous : vous étalez votre argent sur votre peau

x la dernière machine d'abdominaux à la mode : super pour vos abdos, pas pour la perte de masse grasse

Et j'en passe ...

Le corps humain réagira dans 95 % des cas à la balance ENTREES / SORTIES. C'est tout !!

Croyez en vous et en votre capacité à atteindre vos objectifs.



Les étapes de la perte de poids

Je vais encore me répéter mais la seule chose qu'il va falloir avoir pour réussir se résume en un seul mot : **la persévérance**.

Vous avez pu lire les 3 phases par lesquelles nous passions lorsque nous voulons atteindre un objectif (pages 11 et 12). Seulement une petite minorité des personnes arrivera à la phase ultime : celle où elles arriveront à perdre le surplus qui les empêche d'être ce qu'elles veulent être.

La rigueur et la persévérence...

- 1. Avant toute chose il faut que vous vous fixiez un objectif :** combien de poids voulez-vous perdre ? Combien de tailles de pantalon voulez-vous perdre ? Comment voulez-vous être ? Svelte ou pas svelte ? Très sec(sèche) ou juste ce qu'il faut ?
- 2. Fractionnez ensuite votre objectif** en plusieurs petits objectifs : par exemple si vous voulez perdre 3 kg de « gras », prévoyez d'en perdre 1 par mois.
- 3. Stabilisez vos acquis** en continuant de façon régulière l'entraînement. Une fois votre objectif esthétique atteint, ne relâchez surtout pas ! Plus vous continuerez et plus les efforts seront bénéfiques à long terme.



La dernière chose ESSENTIELLE à comprendre

En tant que coach sportif, je suis spécialisé dans le domaine du fitness et de la musculation.

Néanmoins, ma profession ne peut passer outre l'élément fondamental qui fera que vous grossissiez ou que vous maigrissiez : l'alimentation.

Il faut que vous le sachiez : vouloir maigrir ou grossir ne servira à rien si vous ne mangez pas bien à côté.

Pour la perte de poids en général, l'alimentation vaut pour **70 % minimum des résultats que vous obtenez.**
Je sais que ce n'est pas quelque chose que l'on veut entendre.

La méthode miracle n'existe pas, la pilule magique non plus, le programme d'entraînement le plus perfectionné que je puisse vous faire ne vous fera pas maigrir si vous mangez mal à côté.

Avant de voir la partie alimentaire, voici quelques exemples de programmes d'entraînement pour la perte de poids.

Exemple de programme Perte de poids : NIVEAU DÉBUTANT

Séances	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Type de séance	Full-body	Cardio et abdos	Circuit-training
Échauffement	Vélo 20'	Tapis 10'	Rameur 10' + Vélo 10'
Exercices	<ul style="list-style-type: none"> Squat: 4 séries de 20 reps Fentes : 4 séries de 12 reps Pompes : 4 séries de 12 reps Tirage vertical : 4 séries de 12 reps Superman : 4 séries de 30'' Gainage sur swissball : 4 séries de 30'' 	<p>Pause 45'' 1' 1' 30'' 15''</p> <p>(à faire 2 fois)</p> <p>Circuit 12 reps de chaque exo 4 circuits</p>	<ul style="list-style-type: none"> Montée de banc Rowing haltères Dips pieds au sol Relevé de bassin Gainage latéral 20'' <p>Circuit 12 reps de chaque exo 4 circuits</p>
Fin de séance	Cardio-training 20'	Cardio-training 20'	Cardio-training 20'
Durée de la séance	≈ 1h10	≈ 55'	≈ 1h10

Exercices



Squat



Fentes



Pompes



Tirage vertical



Superman



Gainage sur
swissball



Relevé d'épaules



Enroulé de bassin



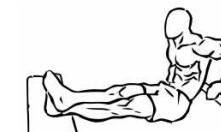
Gainage



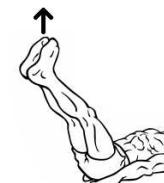
Montée de banc



Rowing haltères



Dips



Relevé de bassin



Gainage latéral

Images : everkinetic.com

Exemple de programme perte de poids : NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Séances	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Type de séance	Circuit-training	Cardio et abdos	Circuit-training
Échauffement	Vélo elliptique 20'	Tapis 10' + Vélo 10'	Rameur 10' + Vélo 10'
Exercices	<ul style="list-style-type: none"> • Presse • Tirage vertical • Inflexions abdos • Montée de banc alt. • Dup couché haltères • Gainage 30'' <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> Circuit ↓ </div> <p>12 reps de chaque exo 4 circuits</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crunch • Croisé-pédalage • Gainage latéral <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> Circuit ↓ </div> <p>12 reps de chaque exo 4 circuits</p> <p>(à faire 2 fois)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Squat • pompes • Relevé d'épaules • Fentes alternées • Oiseau buste penché • Gainage 30'' <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> Circuit ↓ </div> <p>12 reps de chaque exo 4 circuits</p>
Pauses	1' entre chaque circuit	-	1' entre chaque circuit
Fin de séance	Cardio-training 20'	Cardio-training 20'	Cardio-training 20'
Durée de la séance	≈ 1h10	≈ 55'	≈ 1h10

Exercices



Press



Tirage vertical



Inflexion



Montée de banc



Dvp couché haltères



Gainage latéral



Crunch



Croisé pédalage



Fentes alternées



Squat



Pompe



Relevé d'épaules



Oiseau



Gainage

Images : everkinetic.com

Exemple de programme Perte de Poids : NIVEAU AVANCÉ

Séances	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Type de séance	Circuit-training	Circuit-training	Circuit-training
Echauffement	Rameur 10'	Vélo 10'	Tapis 10'
Exercices	<ul style="list-style-type: none"> • Presse • Tirage rameuse • Relevé de buste abdos • Squat poids devant tenu (x20) • Superman 30'' • pompes • Croisé pédalage <p style="text-align: center;">Circuit ↓</p> <p>15 reps de chaque exo 5 circuits d'affilé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fentes • Oiseau penché • Gainage 2 coudes 30'' • Leg curl • Pull-over • Relevé de bassin • Leg extension <p style="text-align: center;">Circuit ↓</p> <p>15 reps de chaque exo 5 circuits d'affilé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Montée de banc alt • Abdos à la machine • Dips entre 2 bancs • Fentes jump alt • Gainage latéral 30'' • Tirage horizontal pulie basse <p style="text-align: center;">Circuit ↓</p> <p>15 reps de chaque exo 5 circuits d'affilé</p>
Fin de séance	Cardio-training 20'	Cardio-training 20'	Cardio-training 20'
Durée de la séance	≈ 1h15	≈ 1h15	≈ 1h10

Exercices



Presse



Tirage nuque



Relevé de buste



Squat



Superman



Pompes



Croisé pédalage



Fentes



Oiseau penché



Gainage



Leg curl



Pull-over



Leg extension



Montée de banc



Abdos machine



Dips



Fentes jump



Gainage latéral



Tirage poulie basse

Images : everkinetic.com

**«Les excuses
ne font pas
perdre des
calories...»**



0 – L'alimentation

C'est un besoin naturel du corps ! Bien savoir s'alimenter lorsque l'on pratique la musculation est essentiel.

Découvrez dans ce chapitre les bases alimentaires à acquérir si vous souhaitez avoir le corps que vous voulez !

Pourquoi est-ce si important ?

L'alimentation (ou nutrition) est le deuxième pilier de la réussite dans le sport et même dans la vie de tous les jours.

On entend souvent : « vous êtes ce que vous mangez ». C'est véridique !

S'alimenter permet de faire fonctionner la machine corporelle. Autrement dit vous mettez du carburant pour faire fonctionner vos fonctions vitales en premier lieu (l'énergie minimum dont vous avez besoin pour survivre - le métabolisme de base - voir page 43) puis vos muscles en second.



Le corps ne peut synthétiser naturellement de l'énergie à partir de rien : l'énergie doit être apportée de l'extérieur par l'alimentation.

80 % de la population ne mange pas ce qu'il faut

Ce chiffre ne vous rappelle pas quelque chose ? Et oui, que ce soit en terme de sport ou d'alimentation, il semble que la population soit la même (ou presque).

Il peut s'agir d'un manque d'informations ou tout simplement de rigueur dans l'hygiène de vie.

Il faut tout de même savoir que rares sont les personnes s'intéressant réellement à leur santé dans notre monde actuel. Nous sommes ce que l'on mange pourtant.

Dans nos sociétés où le culte du corps est souvent mis en avant, nous sommes confrontés à de multiples tentations et publicités que ce soit dans les centres commerciaux, chez soi devant la télé ou même en voiture !

Nous mettons alors en avant le plaisir immédiat en nous jetant sur de la mauvaise énergie à portée de main disponible pour notre organisme.

80 % des sportifs ne mangent pas ce qu'il faut



Dans mon métier, je vois beaucoup de personnes n'atteignant pas leurs objectifs car il leur manque un des trois piliers qui est souvent le côté alimentaire.

Pourtant ils s'entraînent souvent très dur, parfois à la limite du surentraînement.

Je le répète : l'alimentation va valoir pour **70 % de vos résultats** puisqu'elle détermine ce qui rentre dans votre organisme.

Si vous voulez prendre du muscle et perdre de la masse grasse, il va falloir connaître les bases de la nutrition et les appliquer au quotidien !

L'énergie dont vous avez besoin

Il existe une molécule commune chez tous les êtres vivants fournissant l'énergie grâce à laquelle toutes les réactions chimiques sont possibles.

Cette molécule s'appelle l'ATP (Adénosine Triphosphate).

C'est grâce à elle que nous pouvons bouger nos muscles ! Cependant elle ne peut pas en fournir en illimité et ne peut pas se stocker. Elle doit se renouveler donc en permanence grâce à différentes autres sources : le **glycogène** (réservoirs de carburants du muscle) ou encore les **lipides** (les graisses).

Vous commencez maintenant à comprendre à quoi sert l'alimentation ?



À l'heure actuelle, nous savons qu'il est possible d'apporter de l'énergie au corps par ce que l'on appelle **les nutriments** (ou éléments nutritifs) et plus particulièrement **les macronutriments** que sont **les glucides**, **les protéines** et **les lipides**.

Nous les apportons à l'organisme en consommant de la viande et des végétaux.

Pour un bon équilibre corporel et pour une bonne progression, il est indispensable d'apporter des nutriments de qualité au corps.

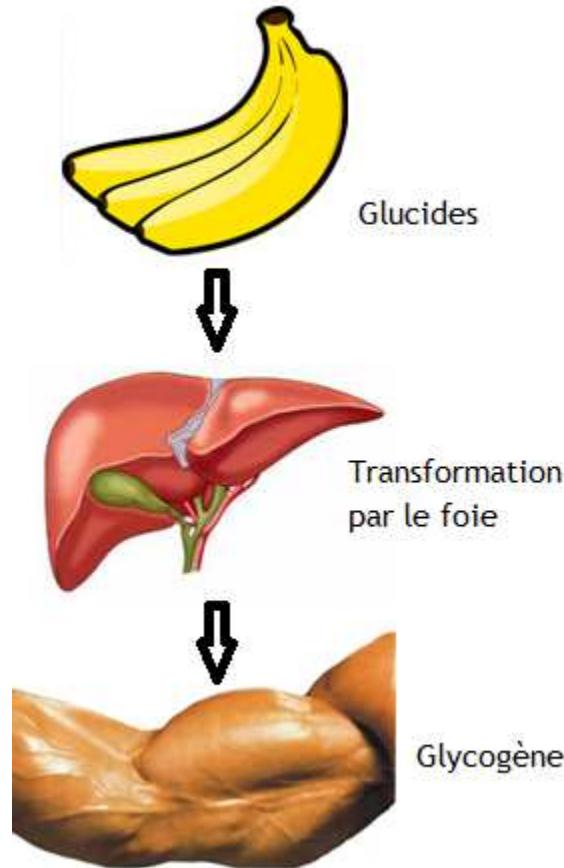
Chaque nutriment joue un rôle essentiel. Voyons tout d'abord ceux qui vous fournissent de l'énergie, à savoir les macronutriments.

Les glucides

La première source d'énergie de l'organisme. On les appelle « hydrates de carbone » mais nous leur préférerons le terme glucides (c'est plus simple à retenir😊).

Chaque gramme de glucide digéré par l'organisme vaut **4 kilocalories** (kcal).

Les glucides sont digérés par le foie et se transforment en glycogène. Sous cette forme, ils sont un carburant du muscle.



Ce glycogène est très utile puisqu'il permet de resynthétiser l'ATP (que l'on a vu plus haut) lorsque celle-ci n'est pas disponible.

Note de l'auteur

Le foie arrive aussi à créer du glycogène à partir de protéines et de lipides.

C'est pour cela que nos ancêtres ne se préoccupaient pas de ce qu'il y avait au menu : TOUT ce qu'ils mangeaient leur servait à créer de l'énergie ;)

On recrée donc de l'énergie grâce à ce carburant disponible dans le muscle !

L'index glycémique

Nous qualifions en général les glucides de « sucres » dans le langage courant.

Lorsque les glucides pénètrent dans le sang, ils vont plus ou moins éléver le taux de sucre sanguin: **c'est la glycémie**.

Vous avez sans doute déjà entendu parler des « sucres rapides et des sucres lents ».

En fait, au lieu de les qualifier de rapides ou de lents, nous préférerons parler **d'index glycémique (IG)**.

Lorsque vous mangez des glucides, ceux-ci vont plus ou moins éléver le taux de sucre sanguin : c'est le PIC de glycémie.

L'index glycémique d'un aliment est mesuré par rapport à un indice de référence : celui du glucose (100).

Un aliment peut donc avoir :

- ✓ **Un IG bas** (inférieur à 35) qui équivaudrait à un « sucre lent »

Le pic de glycémie après avoir avalé l'aliment sera peu élevé.

- ✓ **Un IG moyen** (entre 35 et 50)

Le pic de glycémie sera moyennement élevé.

- ✓ **Un IG élevé** (supérieur à 50) qui correspondrait aux « sucres rapides »

Le pic de glycémie après ingestion de l'aliment sera élevé.

(Nous n'utilisons plus les appellations sucres lents et rapides depuis un moment puisqu'elles portent à confusion : le pain blanc par exemple possède un IG élevé alors qu'on le qualifie de « sucre lent »).

Exemples d'index glycémiques

<i>IG bas</i>		<i>IG moyen</i>		<i>IG élevé</i>	
Oeuf	0	Jus de pomme	40	Mais	55
Café	0	Carotte cuite	40	Coca-cola	55
Avocat	10	Pâtes complètes al dente	40	Miel	60
Concombre	15	Pruneau	40	Mayonnaise	60
Pistache	15	Banane jaune	45	Céréales (muesli)	65
Carotte crue	20	Coulis de tomates	45	Biscotte	70
Chocolat noir (70%)	25	Raisin	45	Pain baguette	70
Myrtille	25	Petits pois	45	Pain hamburger	75
Tomate	30	Jus d'ananas	50	Riz au lait	85
Mandarine	30	Riz basmati	50	Frites	90
Banane verte	35	Kiwi	50	Maltodextrine	95
Moutarde	35	Confiture	50	Glucose	100

Pouvoir sucrant

Attention aussi à ne pas confondre l'index glycémique d'un glucide avec son pouvoir sucrant !

Celui-ci permet de catégoriser un sucre par rapport à son goût sucré. Dans l'industrie agro-alimentaire, la saccharose (sucre de table) est le sucre de base possédant un pouvoir sucrant de 100.



Seul le fructose (le sucre des fruits) possède un pouvoir sucrant supérieur (115).

Le glucose quant à lui, possède un pouvoir sucrant de 70 alors que son index glycémique est de 100.

Attention donc : un goût sucré n'est pas forcément synonyme d'élévation de la glycémie !

Les protéines

Souvent qualifiées de bâtisseuses de muscles, les protéines sont des éléments constituants de différents organismes vivants.

Elles sont les « briques » de votre corps.

Elles permettent de créer :

- ✓ du tissu vivant
- ✓ des organes
- ✓ de la peau / cheveux
- ✓ des os
- ✓ des hormones
- ✓ des cellules immunitaires
- ✓ des enzymes

etc.

Une protéine est une grosse molécule constituée de plus petits éléments que l'on appelle les acides aminés (AA).

Chaque protéine est fabriquée à partir de 20 acides aminés.



Le corps humain arrive à s'auto-fabriquer certains acides aminés grâce à d'autres nutriments comme les glucides.

Cependant il en existe 8 qu'il est indispensable d'apporter par l'alimentation : ce sont les acides aminés essentiels.

Protéines animales / végétales

Nous différencions les deux bien que l'objectif soit le même : combler l'apport en acides aminés essentiels.

La grande différence qui existe entre les protéines végétales et animales est que ces dernières combinent à 100% cet apport en acides aminés essentiels.

Mangez donc de la viande, du poisson, des œufs, des produits laitiers ou encore des insectes !



Mais cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas manger de protéines végétales : celles-ci sont tout aussi indispensables et consommer des aliments qui en contiennent vous permet d'apporter d'autres nutriments essentiels à l'organisme.

Il faut juste noter que de consommer 1 seule sorte de protéines végétales ne vous apporterait pas TOUS les acides aminés essentiels.

Par exemple si vous ne consommez que des lentilles à un repas, vous allez vous carenter d'un certain acide aminé.

Mais n'ayez craintes : on peut associer les différentes protéines végétales pour qu'ensemble elles apportent la totalité des 8 acides aminés essentiels.

L'association principale que vous pouvez faire est entre les céréales et les légumineuses. Par exemple :

- Riz avec haricots blancs
- Blé et lentilles
- Quinoa et haricots rouges
- Semoule et pois chiches
- etc.

Note de l'auteur

Ce n'est pas pour rien que dans toutes les cultures de ce monde vous retrouvez des plats typiques, associant céréales et légumineuses !

Leur population avait déjà compris les bienfaits d'un tel mélange :)

C'est aussi pour cela que l'on peut adopter le régime végétarien sans soucis !

Une dernière différence :

Il est important de manger chaque type de protéines dans un rapport de 50 % chacune.

➔ Les protéines animales sont acidifiantes pour l'organisme à cause de leurs éléments soufrés qui se transforment en acides une fois digérés !

➔ Au contraire, les protéines végétales sont alcalinisantes, c'est-à-dire qu'elles vont faire chuter l'acidité corporelle.

(Voir un peu plus bas la partie sur l'acidité)

L'apport en protéines

Un gramme de protéine représente une énergie de 4 kcal soit autant qu'un glucide. Il s'agit de la deuxième source « préférée » du corps en matière d'énergie.

L'apport total de protéines dans la journée va dépendre de plusieurs paramètres liés à la dépense physique.

Les besoins vont donc être :

- 0,8 g/kg de poids de corps pour une personne sédentaire
- 1,2 g/kg pour un sportif
- 1,5 g/kg pour un sportif de haute intensité
- 1,8 g/kg à 2,2 g/kg pour un sportif de force / masse musculaire
- + de 2,5 g/ kg pour un marathonien de haut niveau

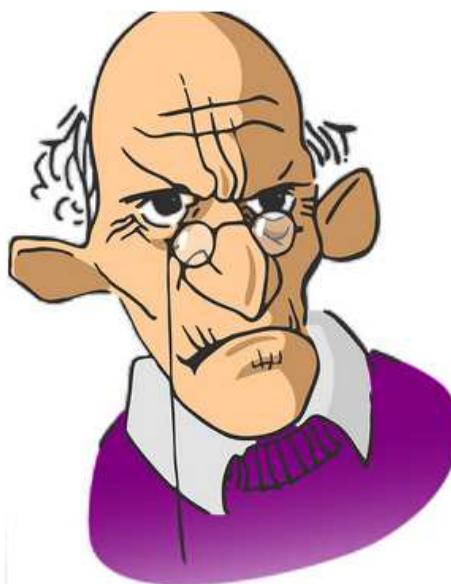
Pour un individu de 65 kg désirant prendre de la masse musculaire cela représente 120 grammes de protéines par jour : environ 60 grammes de protéines animales et 60 grammes de protéines végétales ☺



Même pour un sportif d'endurance ou de force, il est toutefois essentiel de ne pas trop « gaver » l'organisme en protéines.

Un apport excessif sur une trop longue période entraînerait un vieillissement cellulaire trop rapide, une acidité corporelle augmentée, une surmobilisation des reins ou encore des tendinites à répétition !

En gros, TROP de protéines est néfaste et vous fait vieillir plus vite !



Les prises alimentaires

Dans votre estomac vous avez des enzymes (des agents) spécialement conçues pour digérer les protéines : les protéases.

Selon les personnes, elles ne sont capables de digérer qu'une certaine quantité de protéines à la fois (entre 30 et 50 grammes toutes les 2/3 heures).

C'est pour cela (entre autres) qu'il est nécessaire de fractionner les prises alimentaires dans la journée (l'idéal serait même d'installer un système diffusant les protéines dans le sang en continu mais nous n'en sommes pas encore à ce stade☺).

Exemple d'apport journalier pour une sportive de 60 kg à 1,2 g/ kg de protéines :

- Matin : 1 œuf + Pain + Produit laitier = **20 g de protéines**
- Midi : Viande + Féculent + Légumes = **30 g de protéines**
- Collation : 1 fruit + quelques amandes = **10 g de protéines**
- Soir : Poisson et légumes = **15 g de protéines**

TOTAL = 75 grammes

Ce n'est évidemment qu'un exemple ! Diverses combinaisons sont possibles.

Sources faciles de protéines :

Petit déjeuner

Flocons d'avoine
Oeuf
Lard
Bacon
Lait ou fromage
Noix



Repas du midi

Viande
Poisson
Féculent (riz, pomme de terre, ...)
Légumineuse



Collation

Chocolat noir
Fruits secs à coques
Produit laitier



Repas du soir

Sardines, mâquereaux
Viande blanche
Oeuf
Féculent
Légumineuses



Protéines animales /100g	Protéines végétales /100g
Oeuf	12 g Petits pois 5,5 g
Côte de porc	18 g Riz 7 g
Moules marinières	20 g Soja 12 g
Bacon	22 g Blé 12 g
Sardine	23 g Quinoa 13 g
Saumon	23 g Avoine 17 g
Thon	24 g Pois chiches 19 g
Poulet	25 g Haricots 22 g
Emmental	28 g Lentilles 25 g
Boeuf grillé	30 g Arachides 26 g
Parmesan	33 g Spiruline 60 g

Les lipides

Ils constituent la matière grasse des êtres vivants. Ce sont nos stocks d'énergie de survie pour quelques uns d'entre eux.

Et pour preuve : **chaque gramme de lipide représente 9 kcal !** Pas étonnant que l'on s'en serve comme réserves !



D'autant plus que les lipides sont moins denses que l'eau (ils sont plus légers) et sont donc moins « lourds » à stocker même s'ils prennent beaucoup plus de place.

Ils sont aussi insolubles dans l'eau (vous avez déjà essayé de mélanger l'huile avec de l'eau ?).

Mais avant tout, les lipides exercent plusieurs rôles dans l'organisme :

- ✓ Ils constituent une partie de la membrane de nos cellules
- ✓ Certains lipides sont précurseurs d'hormones
- ✓ Ils servent à transporter certaines vitamines
- ✓ Ils servent aussi à certaines réactions chimiques

Il existe deux grandes sortes de lipides : les acides gras et les précurseurs d'hormones.

Les acides gras

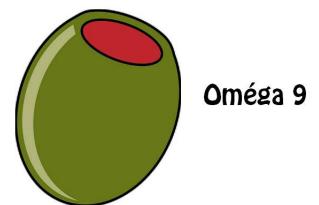
Ce sont les lipides les plus connus.

Parmi eux se trouvent des graisses qui vont nous intéresser particulièrement : **les Triglycérides (TG).**

Les TG sont les constituants majeurs des graisses et des huiles et sont les lipides de réserve. Vous avez peut-être déjà fait un bilan biologique et vous les avez peut-être déjà remarqués.

Parmi les TG nous avons :

- les acides gras saturés : on les retrouve dans la viande de bœuf, le beurre, l'huile de palme ou de coco ou encore dans la charcuterie
- les acides gras mono-insaturés (oméga 9) : surtout dans les olives et l'huile d'olive. Sinon vous en avez dans l'avocat et les fruits à coques
- les acides gras poly-insaturés (oméga 3 et oméga 6) : les plus importants. Vous en trouvez dans les poissons d'eau douce, l'huile de lin ou de colza pour les Oméga3. Dans plusieurs autres huiles pour l'Oméga 6.



Le cholestérol

C'est une substance essentielle à la vie du corps humain. Il sert à fabriquer des parois cellulaires ou encore des hormones.

Ce lipide est produit par votre corps majoritairement. **L'alimentation n'influencera que pour une petite partie votre taux de cholestérol.** C'est le foie qui en produit et qui en régule le taux.

Il en existe deux sortes :

- **LDL**, le « mauvais » cholestérol : en grande quantité, il peut être responsable de maladies vasculaires en bouchant les artères
- **HDL**, le « bon » cholestérol : il amène le mauvais cholestérol LDL au foie pour le détruire. Cela empêche donc un quelconque risque de problèmes vasculaires.

Vous l'aurez compris, le but est de maintenir un taux de HDL sanguin plus important que LDL.

Votre génétique est en grande partie responsable de votre taux de cholestérol sanguin total.

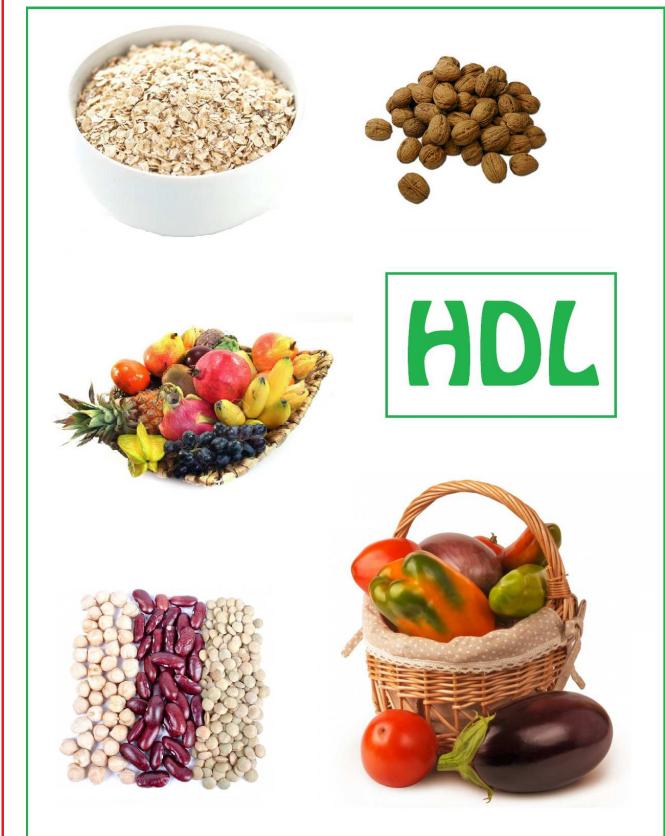
Il ne peut être modifié génétiquement.

Le seul moyen de le réguler est par l'alimentation et le sport (mais c'est pour ça que vous en faites n'est-ce pas ?☺)

Sources alimentaires de cholestérol :



LDL



HDL

Besoins en lipides

La quantité de lipides à apporter à votre organisme est d'environ 1,2 gramme par kilos de poids de corps.

Ne carencez jamais votre corps en lipides ! Les effets n'en seraient que dévastateurs pour votre corps. À l'inverse, évitez d'en manger de trop (c'est tout de même 9kcal/g !).

N'oubliez pas le cholestérol alimentaire puisque celui-ci est aussi important pour votre organisme que le sont les acides gras essentiels (oméga 3/6/9). Consommez donc des huiles de qualité comme l'huile d'olive et n'oubliez pas les œufs qui, à tort, sont considérés comme « ennemis » de votre cholestérol.



Acides gras saturés (à consommer modérément)	Acides gras mono-insaturés Oméga 9 (à consommer souvent)	Acides gras poly-insaturés	
		Oméga 6 (modérément)	Oméga 3 (souvent)
Fromage			
Beurre		Huile de pépin de raisin	Huile de lin
Crème	Noix de macadamia		Lin
Graisse de porc	Noisettes	Huile de tournesol	
Graisse de bœuf	Amandes	Margarine	Chanvre
Graisse d'oeie	Huile d'olive	Graines de sésame / tournesol	Huile de noix
Graisse de canard	Avocat	Huile de maïs	Huile de colza
Huile de coco	Noix de cajou	Huile d'arachide	Petits poissons (sardines, maquereaux, etc.)
Huile de palme			Saumon
Chocolat			

L'alcool

Je ne peux pas parler d'alimentation sans mentionner l'alcool ! Et oui, chez ksCoaching nous parlons de tout !



L'alcool est l'appellation commune d'une substance que l'on appelle **éthanol**. On l'obtient par fermentation de fruits ou de graines par exemple.

Un gramme d'éthanol vaut 7 kcal. Vous remarquerez que l'alcool apporte énormément d'énergie !

Problème : l'alcool n'est pas stocké par l'organisme car il est directement traité par le foie (95%) et évacué par les reins, l'urine, la peau ou la salive.

« Ok mais c'est quoi le soucis ? »

L'alcool est digéré avant le reste. Par exemple lorsque vous prenez un gros repas arrosé, l'apport calorique de l'alcool passe avant la digestion de vos aliments.

Ce qui fait que l'alcool favorise l'accumulation de graisses !

EN PLUS de ça, il stimule l'appétit et vous donne envie de vous jeter sur les mauvaises choses bien sucrées et bien grasses..



Vous voyez souvent sur la bouteille l'indication (°) ou (%) : ça indique la quantité d'alcool pur qu'il y a dans 100ml de boisson.

Par exemple pour 15 %, ça veut dire que pour 100 ml de cette boisson, vous aurez 15 ml d'alcool.

Un verre moyen contient 10 grammes d'alcool (70kcal).

Exemples :



(source : www.alcool-info-service.fr/)
Bref, le but n'est pas de vous donner des leçons de vie, mais retenez quand même que l'alcool est néfaste à hautes doses (mais vous le saviez déjà ☺).

Les vitamines

Les vitamines sont aussi essentielles à l'organisme. Contrairement aux nutriments, elles ne sont pas énergétiques !

Elles ne sont pas créées par l'organisme et doivent donc être apportées par l'alimentation.



On les trouve majoritairement dans les fruits et les légumes. Il est important d'en manger régulièrement !

Le but d'une vitamine est de faciliter les échanges chimiques et les réactions dans votre organisme. Par exemple, certaines servent à transporter des minéraux à leur lieu de fonction.

Il en existe 13 et ont toutes un rôle différent dans l'organisme.

	Vitamine A	Vitamine B1 Thiamine	Vitamine B2 Riboflavine	Vitamine B3 Niacine	Vitamine B5 Acide pantothénique
Besoins /jour	0,8 à 1,4 mg	1,3 à 1,5 mg Jusqu'à 5mg (sportifs)	1,5 à 1,6 mg 25 à 50 mg (sportifs)	15 à 18 mg Jusqu'à 50 mg (sportifs)	10 à 12 mg Jusqu'à 50 mg (sportifs)
Rôle	Antioxydante Vision ++ Croissance os Peau	Energie Système nerveux Croissance	Energie Vision Respiration cellulaire Peau	Energie Anti-cholestérol Vasodilatatrice Globules rouges	Peau et cheveux Système nerveux Cicatrisante Protectrice Fertilité
Sources	Abats Hareng Pomme de terre Carotte Courge Epinards	Levure de bière Germe de blé Oléagineux Graines Jambon Légumineuses	Levure de bière Levure alimentaire Soja Véau Porc Concombre	Levure de bière Levure boulangerie Véau Lapin Thon Porc	Levure de bière Foie de boeuf Œuf Champignons Poulet

Vitamine B6 <u>Pyridoxine</u>	Vitamine B8 <u>Biotine</u>	Vitamine B9 <u>Acide folique</u>	Vitamine B12 <u>Cobalamine</u>	Vitamine C <u>Acide ascorbique</u>	Vitamine D	Vitamine E <u>Tocophérol</u>	Vitamine K
2 à 10 mg Jusqu'à 50 mg (sportif)	0,1 à 0,3 mg Jusqu'à 30 mg (sportifs)	200 à 800 µg	3 à 4 µg	60 à 200 mg Jusqu'à 1000 mg (sportifs)	10 à 15 µg	12 à 50 mg	55 à 100 µg
Glycogène (sucré) Assimilation magnésium Croissance Système nerveux	Assimilation graisses Catabolisme glucides Peau / cheveux / ongles	Globules rouges Développement fœtal ADN	Globules rouges ADN Système nerveux	Antioxydante Immunité Santé des dents Antalgique Antiallergique	Santé des os Santé des dents Utilisation calcium Santé des os Antitoxique	Antioxydante Anti-inflammatoire Peau Système nerveux Cellules sexuelles	Coagulation Calcification
Viande Volaille Abats Poisson Levure de bière Jaune d'œuf Produits laitiers	Abats Viande Légumineuses Céréales Jaune d'œuf Poisson	Foie Légumes Légumineuses Levures Jaune d'œuf Viande Céréales	Abats Viande Fruits Volaille Poisson Crustacés Produits laitiers Jaune d'œuf	Huile de foie de poisson Huiles végétales Jaune d'œuf Poissons gras Graines germées Fécules	Huile de foie de poisson Huiles végétales Jaune d'œuf Poissons gras Lait Soleil	Fruits à coques Céréales Germes de blé Fécules Lait Soleil	Légumes verts Boeuf Laitue Kiwi

Les minéraux

Indispensables aussi au corps humain, les sels minéraux ne s'apportent que par l'alimentation.

Ils ne sont pas énergétiques mais jouent des rôles importants dans plusieurs réactions chimiques du corps.

✓ Le calcium :

Il a une action primordiale dans la contraction musculaire et le développement du squelette.

Vous en trouverez dans les produits laitiers et les eaux minérales.

✓ Le magnésium :

Joue un rôle important pour de nombreuses réactions chimiques comme la production d'énergie ou encore l'influx nerveux !

80% de la population est carencée en magnésium. Vous le trouverez dans les céréales complètes, dans le chocolat et les eaux minérales riches en magnésium (Courmayeur, Hépar, etc.)

✓ Le phosphore :

Sert au développement du squelette avec le calcium essentiellement.

Mais il sert aussi à l'apport d'énergie (ATP) et à l'influx nerveux.

Vous en trouvez dans le fromage, les poissons ou encore les fruits à coques.

✓ Le potassium :

Il gère l'équilibre acido-basique du corps, à la contraction du cœur, à l'influx nerveux ou encore au fonctionnement des reins.



Il se trouve dans les haricots blancs, les pommes de terre, les tomates et les épinards.

✓ Le fer :

Indispensable à la composition de vos globules rouges ! C'est lui qui donne la couleur rouge au sang.

Il est difficile de combler les apports en fer surtout pour les femmes enceintes. Vous en trouverez dans les viandes, les poissons ou encore les céréales.

✓ Le soufre :

Il joue un rôle dans la structure des protéines. Les protéines animales en contiennent plus que les végétales.

Les aliments riches en protéines comme les viandes, les poissons ou le jaune d'œuf contiennent du soufre.

✓ Le sodium

Il est essentiel à la contraction musculaire et aide à maintenir un équilibre acido-basique du corps.

En mangeant normalement vous arriverez à compléter facilement vos apports en sodium.



Les oligo-éléments

Vous les connaissez peut être ! Ce sont la classe des métaux comme le fer, le zinc, le cuivre, la manganèse, le silicium, le sélénium, l'iode et bien d'autres !

Ils assurent plusieurs fonctions dans l'organisme :

- ✓ Ils accélèrent les réactions chimiques
- ✓ Participant à la structure des vitamines
- ✓ Peuvent composer les hormones

- ✓ Participant au fonctionnement du système immunitaire
- ✓ Ils peuvent aussi être des composants de certains tissus comme les os ou les dents
- ✓ Certains sont détoxificateurs pour l'organisme

Les oligo-éléments se trouvent dans les eaux minérales, le poisson, la viande ou encore le chocolat.

Les sportifs en sont souvent carencés ce qui peut entraîner fatigue, douleurs ou infections.

Le saviez-vous ?

Il y a une différence de taille entre les sels minéraux et les oligo-éléments.

Les oligo-éléments sont beaucoup plus petits : ils sont à l'état de traces dans l'organisme car ils seraient toxiques à hautes doses.

Les sels minéraux sont quant à eux plus gros et plus nombreux.

Vous qui êtes pratiquant(e) assidu(e) de fitness et de musculation, n'oubliez pas d'en apporter suffisamment pour que votre corps se développe de la bonne manière ☺ !

L'eau

Essentielle à la vie et présente partout, elle est encore plus importante pour un sportif.

Que vous la consommiez en bouteille, au robinet, dans votre alimentation ou par l'intermédiaire de café, thé ou de lait, l'essentiel est de boire suffisamment pour compenser votre perte journalière hydrique.



A quoi sert l'eau ?

La liste serait trop longue ! Mais voici quelques bienfaits de l'eau pour le corps :

- Elle représente 70 % de notre masse corporelle : notre corps est composé essentiellement d'eau !
- L'eau permet l'hydratation de nos cellules
- Elle compose notre sang, sans lequel nous ne pourrions pas respirer
- Elle permet le transport des constituants de notre organisme, élimine les déchets (urine)
- Elle participe à beaucoup de réactions chimiques.

Quelles eaux boire ?

L'eau permet d'hydrater le corps mais aussi d'apporter des minéraux et des oligo-éléments à l'organisme.

Il existe les eaux de sources, les eaux minérales et l'eau du robinet qui ont chacune leurs caractéristiques.

Il est conseillé de boire majoritairement de l'eau de source et du robinet. De temps à autres, je vous conseille de boire tout de même de l'eau minérale mais pas de trop, les oligo-éléments étant toxiques à hautes doses.



Régulièrement



Régulièrement



Modérément

En été, vous transpirez davantage qu'en hiver. Il est donc essentiel de compenser cette perte d'eau en buvant encore plus !

1,5 L étant un minimum conseillé pour un sédentaire, je vous conseille de boire davantage surtout si votre entraînement est intense.

Vous pouvez donc monter jusqu'à 2 L ou 3L suivant vos journées.

Que boire si on n'aime pas l'eau ?

Consommez des infusions, des jus (personnels et non ceux du supermarché !), du thé, du lait d'amande ou de soja.

Vous trouverez aussi beaucoup d'eau dans les légumes, les crudités ou encore les fruits comme la pastèque, le melon, la pêche, les kiwis et la pomme.



Que faire si on n'arrive pas à boire ?

→ Je vous conseille d'avoir toujours une petite bouteille d'eau (0,5 L) à disposition pour pouvoir boire régulièrement avant d'avoir soif. En fait lorsque vous avez soif, le corps est déjà déshydraté.

→ Buvez entre les repas

→ Mettez des bouteilles partout (bureau, table de nuit, salon)

→ Mettez une alarme toutes les heures

→ Buvez au lever

→ Buvez des grands verres d'eau

→ Aromatisez votre eau (citron, orange)



Le lait de vache

Critiqué d'une part, défendu de l'autre. Le lait de vache est soumis à examen chaque fois qu'une publicité passe à la TV ou qu'un cas d'intoxication alimentaire apparaît dans les journaux.



On va peser le pour et le contre en s'attardant sur chaque aspect du lait.

1- Les inconvénients :

✗ Le lait est riche en acide gras saturés, qui, comme on l'a vu plus haut, doivent être consommés de façon modérée.

✗ Certaines personnes sont intolérantes au sucre du lait : **le lactose**. La raison est que ces personnes ne possèdent pas les éléments (enzymes) qui permettent de le digérer.

✗ Il fixe les toxines et affaiblit le système immunitaire : pas terrible si on est malade !

✗ Le lait contiendrait des éléments non naturels : hormones, pesticides ou antibiotiques que la vache aurait avalés !

✗ Certaines instances stipulent que nous ne sommes pas faits pour boire du lait de vache : celui-ci est uniquement fait pour le veau, par pour l'Homme.

✗ Nous sommes la seule espèce à boire du lait à l'âge adulte (normalement le lait n'est fait que pour les « débuts » de la vie).

✗ Il apporte beaucoup de calcium mais ne permet pas de le fixer dans l'organisme

2 - Bon, jusque là, ça ne nous donne pas envie de le boire ! Pourtant le lait a quelques avantages :

✓ Riche en protéines

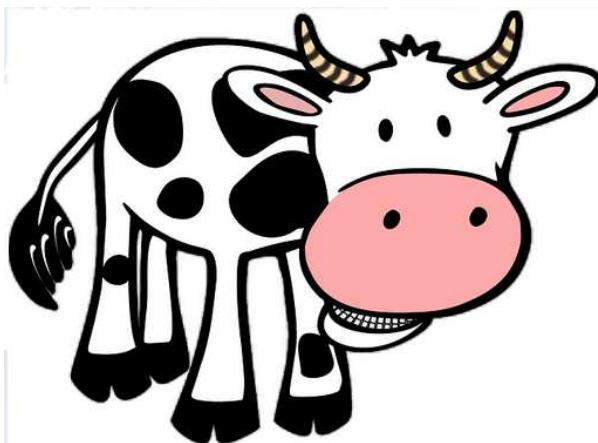
✓ Riche en calcium (2/3 des apports !)

✓ Riche en oligo-éléments

✓ Riche en vitamines

- ✓ Très bon au goût
- ✓ Se cuisine facilement !

Les médias nous influencent énormément de par leurs publicités sur le lait. Oui le lait a souvent été perçu comme quelque chose d'indispensable et de normal dans notre alimentation.



Aujourd'hui la donne a changé et beaucoup de gens peuvent choisir d'apporter du calcium et des protéines via d'autres aliments.

À vous maintenant de juger si votre alimentation doit comporter du lait ou non (un peu de temps en temps ne fait pas de mal hein ;)).

Note de l'auteur

Personnellement j'ai stoppé le lait de vache pur car je suis très intolérant au lactose. Cela a grandement amélioré mon bien-être général, j'ai moins mal aux articulations et je suis moins sujet aux tendinites.

Aujourd'hui je ne regrette pas ce choix !

Des alternatives au lait de vache ?

Vous pouvez consommer du lait d'amandes, du lait de noisettes, du lait de soja ou encore du lait de chèvre.

Ces laits ne contiennent pas de lactose.

Néanmoins ils n'apportent pas les mêmes nutriments que le lait de vache.

De plus je vous conseille de vous les faire vous-mêmes car ceux achetés en supermarché ne contiennent pratiquement que de l'eau pour un prix affiché qui est considérable ! Il existe énormément de recettes sur Internet pour faire vos propres laits ☺

L'équilibre acide-base

Vous arrive-t-il d'avoir des brûlures d'estomac ? Des crampes musculaires ? Une mauvaise haleine ?

Votre corps est peut être trop acide !

L'alimentation joue un rôle fondamental dans l'équilibre acido-basique du corps. L'acidité est mesurée par le pH sanguin : celui-ci va de 0 à 14.

➔ 0 étant acide et 14 étant basique.

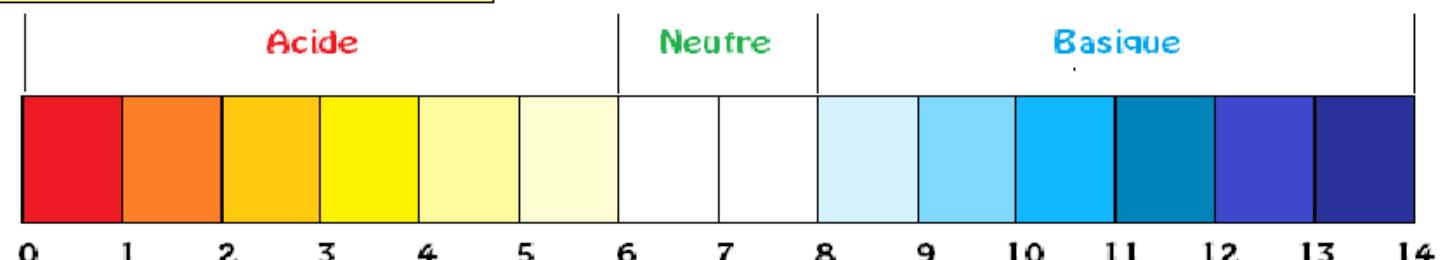
Un pH corporel devrait se situer à 7.

Cela fait quoi d'être acide ?

Avoir un organisme trop acide peut avoir de graves conséquences :

- Prise de masse grasse
- Perte de muscles
- Mauvaise haleine
- Tendinites
- Problèmes digestifs

Aliments acidifiants	Aliments alcalinisants
Protéines animales Presque toutes les viandes / poissons œufs	Presque tous les légumes Crudités / Salades Poireaux Chou-fleur / Brocoli Courgettes Carottes Endives Olives Annette / Aboulette
Protéines végétales Graines / Légumineuses / Féculents / Céréales	
Certains légumes Chou de Bruxelles / Courge Artichaut / Asperge	Beaucoup de fruits (naturels) Citron Kiwi Banane Fraise / Cerise / Cassis Pomme Melon Etc.
Certains fruits Pruneau / Abricot / Orange / Prune	
Produits laitiers Fromages Lait (vache, chèvre, etc...) / Beurres	Oléagineux Amandes Noix de cajou Noix de sésame Coco
Matières grasses Huiles / Noix Beurres	Certains féculents Pomme de terre Baricots Certaines raves
Sucres Sodas Aspartame Confiseries / chocolat Sirops / Jus de fruits Miel / Confiture	
Alcool	
Café / Thé	
Produits raffinés	



- Chute de cheveux rapide

- Fatigue

- Caries dentaires

Et j'en passe !

En fait, un corps acide est un corps qui « pourrit » littéralement de l'intérieur !

Quelles sont les causes ?

Une alimentation trop acide en est la raison. Les protéines animales et issues des produits laitiers par exemple sont riches en soufre (voir page 74) qui est un minéral acidifiant pour l'organisme.

Que manger ?

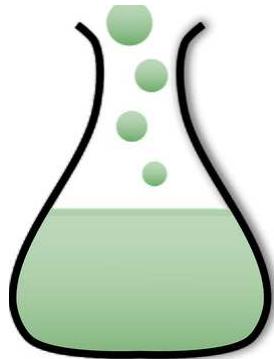
Des produits alcalinisant le corps comme les légumes, les fruits ou les noix.

Dormez aussi beaucoup, buvez régulièrement et limitez le café ou les sodas !

Pour connaître votre pH sanguin, il vous faut vous procurer des bandelettes urinaires.

[\(Cliquez sur ce lien si vous voulez vous en procurer\).](#)

Le mieux serait de le mesurer 1 ou 2 fois par mois et 3 jours consécutifs au lever le matin.



N'oubliez pas que vous devriez au maximum vous rapprocher d'un pH de 7. Dans le cas contraire, vous savez ce qu'il vous reste à faire ;)

La qualité des produits

Un dernier point important concerne la qualité des aliments que vous consommez.

Nous avons vu que le métabolisme de base nous servait à quantifier le nombre

de calories à ingurgiter pour répondre aux besoins du corps.

La qualité des aliments que vous consommez est encore plus importante que la quantité.

Par exemple, un œuf de poule bio contiendra des nutriments qui se digéreront et s'assimileront plus facilement dans l'organisme qu'un œuf de poule élevée en batterie.

3 conseils pour consommer mieux :

✓ **Faites vos courses en ayant le ventre plein.**

De cette sorte, vous ne serez pas tenté(e) d'acheter des bêtises ! (et vous ferez des économies en plus de ça) !

✓ **Prenez un maximum de fruits et légumes de qualité.**

Au marché, en magasin spécialisé ou directement au producteur. Ils contiennent plus

de vitamines et de minéraux de qualité comparés à ceux des grandes surfaces !

✓ **Préférez les surgelés aux boîtes de conserve.**

Bien que ce ne soit pas le top, les surgelés sont de meilleure qualité. De plus, le froid conserve mieux les vitamines et les nutriments essentiels comme les oméga 3.

Les sportifs comme vous et moi sommes encore plus sensibles à la qualité des produits.

Plus notre corps se développe, et plus il a besoin d'un « carburant » de qualité pour pouvoir avancer.



Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont-ils utiles ?



Lorsque nous parlons de compléments, il doit y avoir une notion de « combler quelque chose » et non pas de surdosage.

Si vous apportez suffisamment de nutriments à l'organisme (glucides, protéines, lipides) et en mangeant des aliments variés, il ne devrait pas y avoir de soucis non plus au niveau des vitamines et des minéraux.

Vous ne devriez donc pas avoir de carences !

Néanmoins il y aura toujours certains nutriments qui seront difficiles à trouver et à combler dans l'alimentation :

- Le magnésium : **80 % de la population en est carencée.** Qu'en est-il de vous et moi ?

Si vous devez vous compléter en magnésium, faites-le en cures de 1 mois associé à la vitamine B6 qui aide à l'assimiler dans l'organisme.

**Magnésium :
80 % de la
population en est
carencée !**

- Les Oméga 3 : on devrait avoir un rapport oméga 3/oméga 6 de 1 pour 2 ou 1 pour 3 maxi.

Malheureusement souvent ce rapport est déséquilibré entraînant douleurs tendineuses et risque de maladies vasculaires.

Je vous conseille de vous compléter en oméga 3 si vous n'en apportez pas assez dans l'alimentation.

Personnellement j'utilise des compléments en magnésium et oméga 3 de qualité : contactez-moi pour en savoir plus !

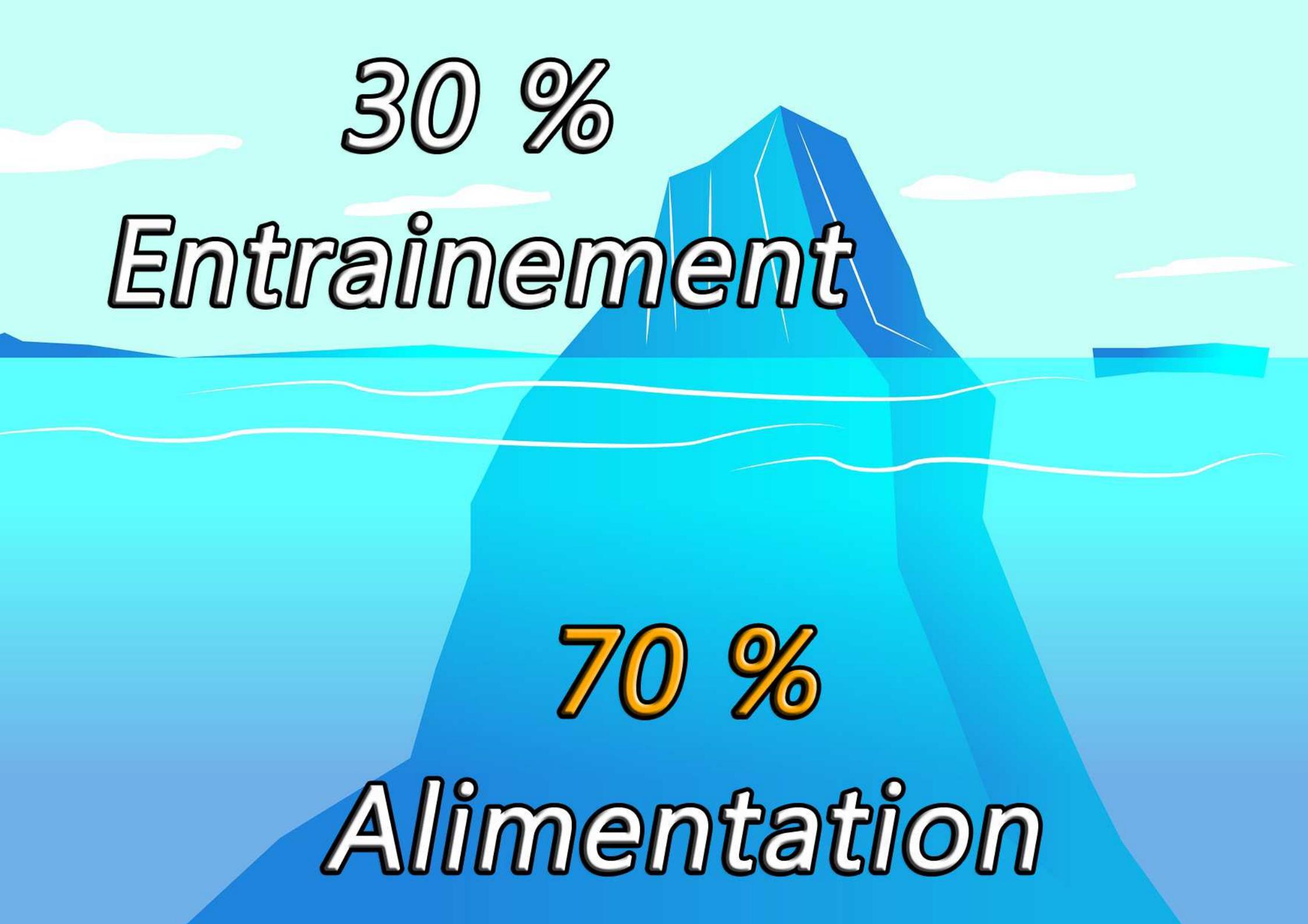
- ✓ Le fer : cela concerne surtout les femmes.
Le fer est un élément primordial du sang. Carencé il peut provoquer une anémie et entraîner des troubles physiques et intellectuels.

Faites une prise de sang et complétez-vous en fer si nécessaire.

Sachez que les compléments alimentaires ne sont pas le saint-graal et ne remplaceront jamais une alimentation équilibrée. Il est essentiel de bien s'alimenter afin d'éviter les carences !

Ces carences peuvent être un frein à vos résultats en musculation.

C'est pour cela que l'alimentation joue un rôle fondamental dans l'accomplissement de vos objectifs.

An illustration of a large blue iceberg floating in light blue water under a light blue sky with white clouds. The visible part above the water's surface is small compared to the submerged portion below.

30 %
Entrainement

70 %
Alimentation

VI – L'alimentation de la prise de masse

En nous servant des connaissances acquises aux chapitres précédents, on est en mesure d'établir une base objective pour la prise de masse musculaire.

Comme pour maigrir, l'alimentation vous permettra de prendre du muscle !

Manger selon sa morphologie

Il va falloir établir votre profil génétique : êtes-vous plutôt ectomorphe, mésomorphe, endomorphe ?

La génétique va importer sur la façon de gagner du muscle.

Par exemple un ectomorphe devra manger plus qu'un endomorphe puisque son métabolisme a tendance à être naturellement plus élevé.

Un mésomorphe pourra manger à peu près ce qu'il veut, il prendra du muscle et peu de gras.

Bref, vous aurez compris qu'il va falloir manger selon votre morphotype et la façon dont votre corps réagit !

Cette notion est très importante car un programme alimentaire doit être personnalisé : certains aliments vont marcher pour votre ami mésomorphe alors que beaucoup moins pour vous !



Calculer son métabolisme

En ayant pris conscience de vos points forts, déterminez votre métabolisme de base et votre métabolisme en activité.

Vous pouvez vous aider de la formule qui apparaît dans l'encadré page 44.

Multipliez ensuite le nombre obtenu par 1,8. Cela vous donnera le métabolisme total, c'est-à-dire la quantité d'énergie totale dont vous avez besoin dans la journée pour GARDER du muscle.

Par exemple :

Vous avez un MB de 1700.

→ Votre métabolisme total sera donc de 3000.

Ensuite, deux approches sont possibles.

La méthode « soft »

Attention, ce n'est pas réellement comme ça qu'on l'appelle dans le jargon ☺.

Cette première méthode va augmenter de peu le nombre de calories avalées par jour par rapport à votre métabolisme.

Par exemple, il s'agira d'augmenter les portions de 250 kcal par jour en moyenne. Si on reprend l'exemple ci-dessus, cela donnera 3250 kcal par jour.

Note de l'auteur

On parle ici de moyenne car vous ne pourrez jamais être précis à 100 % (d'autant plus que la qualité des aliments jouera dans le processus).

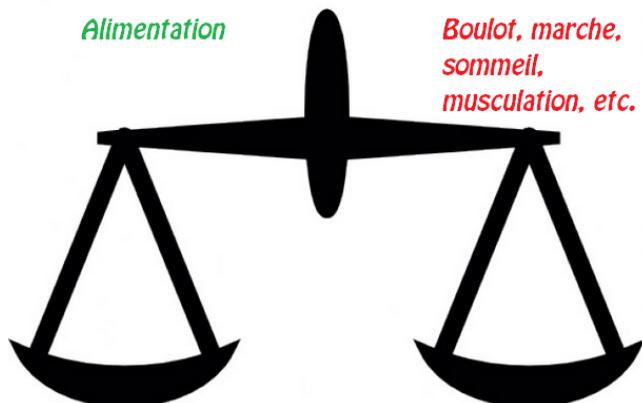
L'alimentation d'un sportif doit être autant qualitative que quantitative !

On va prendre du muscle en fonction de notre balance d'entrées / sorties.

Vous prendrez du poids uniquement si la balance calorique de la journée est déséquilibrée en faveur des entrées.

Les entrées

Alimentation



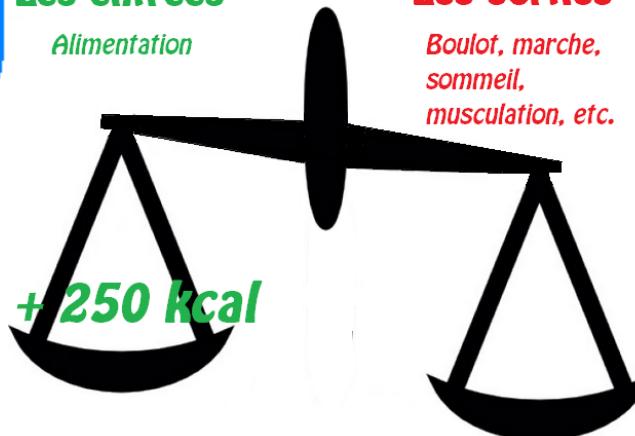
Les sorties

Boulot, marche, sommeil, musculation, etc.

Si, comme sur l'image, votre balance est équilibrée, alors vous ne prenez théoriquement pas de poids à moins que votre corps ne réagisse différemment et que votre métabolisme soit très lent (endomorphes).

Les entrées

Alimentation



Les sorties

Boulot, marche, sommeil, musculation, etc.

Sur l'image ci-dessus, vous voyez que la balance calorique est en faveur de ce que vous allez donner à l'organisme.

Vous prendrez du poids sur la durée et de façon progressive : parfait pour ne pas choquer l'organisme !

Le déséquilibre de vos entrées / sorties est tel que vous mangerez 250 x 7 jours de calories en plus par rapport à votre métabolisme.

Vous prendrez donc 1750 kcal de plus en une semaine ou 7000 kcal par mois ce qui vous donne presque 1 kg de poids de corps en 1 mois (c'est une bonne moyenne).

Le gros avantage de cette méthode est qu'elle permet une prise de masse musculaire sans trop de prise de masse grasse, et ça c'est chouette !

La méthode « Bourrine »

Vous allez volontairement « engraisser » l'organisme en mangeant de grandes quantités.

De cette façon, vous déséquilibrerez davantage votre balance et prendrez du poids plus rapidement sans vous poser de questions !

Vous prendrez beaucoup de muscles, mais aussi beaucoup de gras (surtout les mésomorphes et les endomorphes).

Ce n'est pas une méthode que je préconise et elle n'est pas très adaptée pour les débutants puisqu'elle traumatise davantage. Elle peut aussi vous démotiver et ce n'est pas ce que l'on veut !

La règle d'or n°1

Prenez progressivement du poids !

Le corps humain réagit mal dès qu'on le brusque ou que l'on va trop vite. Une prise de masse musculaire se contrôle sur la durée.

Lorsque l'on veut prendre du muscle, on est parti pour plusieurs mois / années.



Inutile de tomber dans l'excès de « tout faire bien » en calculant au gramme près chaque grain de riz que vous mangerez !

Ce serait contre-intuitif et vous ferait perdre votre temps (en plus je l'ai déjà testé et résultats? Frustration et compagnie...).

Pour la prise de masse, je vous conseille donc de prendre **entre 1 et 3 kg MAXI par mois**. Au-delà, il y a de fortes chances que vous preniez du tissu adipeux (sauf cas exceptionnels).

Les besoins du sportif en prise de masse

Les besoins en nutriments d'un sportif sont différents d'un sédentaire puisqu'il se dépense davantage.

En musculation c'est la même chose. Alimentez-vous de la meilleure manière et votre corps réagira à coups sûrs !

Pour les nutriments, je vous conseille :

- **25 % des apports en lipides**
- **35 % en protéines**
- **40 % de glucides**

C'est une moyenne qui marche bien !

Cependant, au fur et à mesure que vous prendrez du muscle, vous devrez augmenter vos rations caloriques. Vous ne pourrez pas tout augmenter d'un coup !

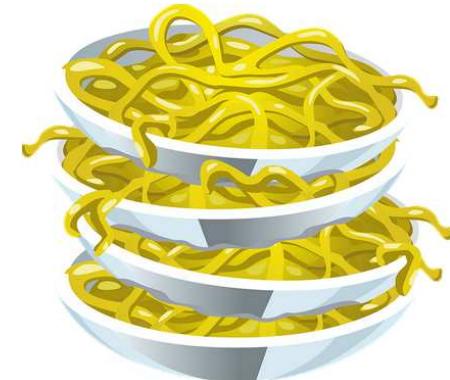
L'idée est donc d'**augmenter progressivement l'apport en GLUCIDES**. Les lipides et les protéines ne bougeront pas !

En d'autres termes, cela donnera :

- 1,2 g / kg de poids de corps pour les lipides
- 1,8 g / kg de poids de corps pour les protéines
- 3 à 5 g/ kg de poids de corps pour les glucides !

Les glucides sont bons et bons la jauge qui fera augmenter votre masse musculaire.

Augmenter vos rations de glucides au repas du midi surtout (riz, pommes de terre, légumineuses, etc.).



Les vitamines et minéraux

Comme nous l'avons vu dans la section alimentation, les vitamines, oligo-éléments et minéraux sont indispensables au corps humain.

Bien qu'ils ne créent pas d'énergie en tant que tels, ils y participent indirectement.

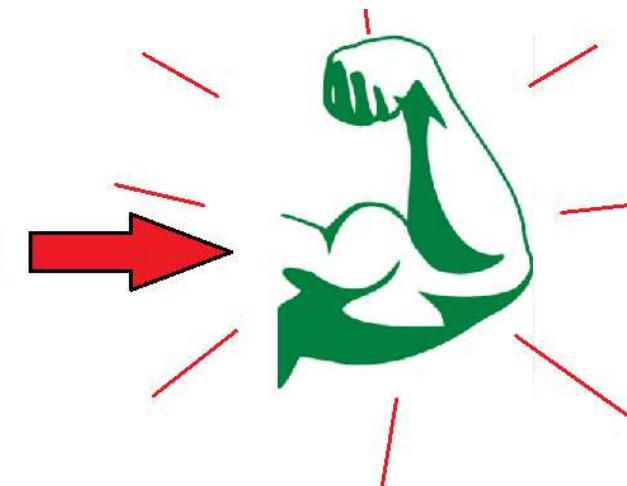
Ils sont donc encore plus importants pour un sportif !

- ✓ **Les vitamines du sportif :** l'apport doit être plus élevé qu'un sédentaire.

Il est évident que vous devriez manger davantage en prise de masse et donc AUSSI manger plus de fruits et légumes qui comportent beaucoup de vitamines.

- ✓ **Les minéraux du sportif :** le besoin est aussi plus élevé. De plus en transpirant vous perdez des sels minéraux.

Buvez beaucoup sans oublier les eaux minérales (modérément).



Compléments pour prendre du muscle ?

Vous mangez en quantité donc ne devriez pas avoir besoin de compléments alimentaires (à part les oméga 3 et le magnésium).

Toute une industrie s'est montée sur les compléments alimentaires pour la prise de masse (BCAA, Gainer et autres Whey...).

Il y a beaucoup trop à dire à ce sujet et ce ne sera pas le but de ce livre.

Néanmoins, sachez que ces produits ne sont pas des produits « miracles » et qu'ils sont assez coûteux pour ce qu'ils sont.

Je ne peux que vous conseiller d'être vigilant(e).

Beaucoup trop de pratiquants misent sur ces produits pour l'atteinte de leurs résultats (alors qu'eux-mêmes ne sont pas très rigoureux...).

On peut douter aussi de leur provenance et de leur qualité.



Choisissez bien vos compléments alimentaires si vous devez en prendre et pensez avant tout que ce qui fait grossir sont les glucides et non pas l'excès de protéines ;)

Comment manger en prise de masse ?

Dans notre culture occidentale, nous mangeons 3 fois par jour : matin, midi et soir.

Note de l'auteur

Attention ! Je n'ai jamais dit que les compléments ne servaient à rien !
Je vous conseille juste de bien choisir et non uniquement par l'intermédiaire d'un magazine ou de la dernière marque à la mode.

Vous êtes à 100 % responsable de ce que vous mangez !

L'apport calorique de la prise de masse étant important, nous ne pouvons pas tout ingurgiter en 3 repas (cela mettrait notre système digestif à rude épreuve).

Le mieux serait donc d'augmenter les prises alimentaires dans la journée (4 voir 5 à 6 repas par jour).

L'objectif est d'apporter de l'énergie à votre organisme en continu et de bien assimiler les protéines.

En effet, suivant votre organisme, vous n'êtes capable de digérer qu'une certaine quantité de protéines à la fois (20g à 40g) toutes les 2/3 heures.

L'apport doit donc être continu dans la journée pour atteindre le quota de 1,8 g/kg de poids de corps en protéines (au maximum).

Comment manger alors ?

À la fin de cette partie je vous donnerai des exemples de programmes alimentaires pour la prise de masse.

Chaque repas est important ! Mais nous ne mangeons pas la même chose suivant le moment de la journée.

Voyons maintenant ce que vous devriez manger à chaque repas en fonction de vos besoins.



Le petit-déjeuner de la masse

C'est un des repas les plus importants voir le PLUS important.

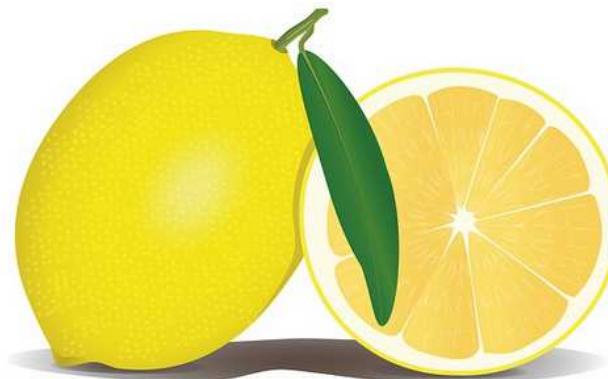
Au réveil le matin votre corps est à jeun depuis plusieurs heures. Pendant que vous dormiez cette nuit, vous avez perdu des calories et de l'eau.

La première chose à faire est de s'hydrater au réveil.

Je vous conseille aussi de presser un citron dans votre eau. Le citron aura pour effets :

- ✓ De nettoyer votre système digestif
- ✓ De le préparer à la digestion
- ✓ De la vitamine C en pagaille
- ✓ D'alcaliniser votre corps
- ✓ D'éliminer les bactéries
- ✓ De stimuler le système immunitaire

Et encore plein d'autres ! C'est LA première chose à faire avant d'entamer votre 1^{er} repas de la journée.



En prise de masse au ptit déj' vous aurez besoin de **stimuler votre organisme**.

Vous allez alors consommer des aliments riches en macronutriments : vous aurez besoin de manger de tout !

Lipides, glucides, protéines, vitamines et minéraux sont au menu.

Exemple :

- ➔ Œufs / Jambon / Bacon / Saucisses
- ➔ Produit laitier
- ➔ Pain complet
- ➔ Fruit ou jus pressé
- ➔ Quelques noix

Vous pouvez varier les plaisirs en vous focalisant sur votre appétit : en prise de masse au petit déjeuner **il est essentiel de manger à sa faim**.

Le repas du midi

C'est un repas où vous pourrez encore une fois manger en quantité en faisant attention à la prise de lipides.

En effet, le matin vous avez la journée pour « consommer » et digérer vos aliments.

Le midi c'est plus complexe car la journée est entamée et vous risquez de vous sentir lourd(e) si vous mangez comme au petit déjeuner.

Je vous conseille **des féculents associés aux légumineuses** car leurs protéines sont complémentaires (comme nous l'avons vu page 65).

C'est aussi à ce repas que je vous conseille de moduler l'apport en glucides pour votre prise de muscles !

Exemple :

- ➔ Riz / Pâtes complètes / Semoule
- ➔ Lentilles / Haricots rouges / Pois
- ➔ Sauce tomate maison ou autre
- ➔ Légumes à volonté
- ➔ Viande ou poisson
- ➔ Ne pas oublier les épices (oignon, ail, persil, etc.).

Augmentez votre ration de féculents / légumineuses si vous voyez que vous ne prenez pas de poids.
La digestion des glucides se fera plus facilement que les graisses.



Les collations

Pour compléter l'apport en protéines et en calories de la journée, vous aurez besoin de faire plusieurs repas.

Les collations sont des repas un peu plus soft mais qui auront aussi leur importance. Ils seront constitués de protéines ou de glucides.

Le matin à 3h d'intervalle avec le petit-déjeuner vous pouvez prendre une collation de type protéinée.

Exemple de collation matinale :

- ➔ Jambon de poulet
- ➔ Amandes
- ➔ Banane

L'après-midi, une collation plus sucrée.

Exemple de collation l'après-midi :

- ➔ Chocolat noir
- ➔ Fromage blanc
- ➔ Noix de cajou

Cependant, la collation sucrée sera plus efficace si vous la faites juste après votre entraînement !

En effet, comme nous l'avons vu sur le chapitre prise de masse, nous voulons augmenter le réservoir de carburant du muscle (glycogène).

Après l'entraînement, le corps est « affamé » de sucre : si vous le lui en donnez tout de suite après votre séance, celui-ci sera directement transporté jusqu'aux muscles par l'insuline (une hormone).

À l'inverse, si vous mangez trop sucré alors que le muscle en est saturé, ce sucre ira dans les réserves de stockage (ce que l'on ne veut pas en fait).

Cette collation sucrée peut être prise à tout moment après votre entraînement (que ce soit le matin, la nuit ou le soir !).

Nous parlerons alors de deux types de collation :

- ➔ La collation pré-séance (protéinée, une ou deux heures avant l'entraînement)
- ➔ La collation post-séance (sucrée et un peu protéinée juste après la séance d'entraînement pour refaire les stocks du muscle).



Le repas du soir

Arrivé le soir, et dans une journée normale, instinctivement votre organisme va changer de « comportement ».

Il va être plus enclin à absorber moins d'énergie que dans la journée puisque votre métabolisme ralentit.

Vous devrez prendre à peu près le même repas que le midi mais en moins lourd si vous voulez que votre nuit se passe bien !

Diminuez au maximum les lipides
(prenez à la limite des Oméga 3).

Le repas du soir doit être pris quelques heures avant le coucher si possible.



Exemple :

- ➔ Crudités
- ➔ Légumes
- ➔ Féculents
- ➔ Poisson ou viande maigre
- ➔ OU poisson gras (sardine, maquereaux)

Comment manger en horaires décalés ?



Il n'est pas évident de gérer une prise de masse lorsque l'on fait des horaires de nuit ou décalés.

Le cycle normal de l'être humain est complètement perturbé.
Il est probable que certaines de vos hormones ne s'adaptent pas du tout (surtout si vous faites les 3x8 !).

L'idée est donc de déterminer le nombre de repas à prendre en fonction de vos heures de travail.

Gardez une base normale de petit déjeuner / déjeuner et repas du soir si vous le pouvez.

Par exemple si vous vous couchez après une nuit de travail à 6h du matin, prenez votre petit-déjeuner avant d'aller vous coucher.

De même si vous vous levez vers 14h30, prenez votre repas du « midi ». Mangez ensuite une collation d'après-midi puis le repas du soir avant d'aller au travail.

La collation de nuit devrait être protéinée et pas trop grasse (sinon vous allez vous endormir !). Prenez aussi des glucides à IG lent (voir pages 62-63).

Exemples de collation de nuit :

- ➔ Sandwich poulet / tomates au pain complet
- ➔ Salade de riz / pâtes
- ➔ Amandes / noix
- ➔ Produit laitier / fruits

Si vous travaillez le matin tôt, du style 5h-13h, déjeunez vers 4h ou 4h30, collation vers 8h30 ou 9h puis repas vers 13h30.

Le reste vous savez faire ☺

On récapitule

Gérer l'alimentation est essentiel si vous voulez prendre de la masse musculaire.

L'organisme est une machine à s'adapter : si on le soumet à de la musculation progressive et à une augmentation des calories, celui-ci s'adapte en conséquences : il augmente sa masse musculaire !

Respectez toutes les règles que l'on a vues jusque là :

- Respectez une prise de poids progressive (pas plus d'un ou deux kilos par mois)
- Pour grossir, les entrées doivent être supérieures aux sorties : vous devez manger plus que ce que vous dépensez
- Apportez 1,8 g / kg de protéines
- Apportez 3 à 5 g / kg de glucides
- Apportez 1,2 g / kg de lipides
- Pour prendre du muscle, augmentez les glucides !

- Les vitamines et minéraux sont indispensables pour prendre du muscle : n'oubliez pas les légumes !
- Il vaut mieux 4 ou 5 repas par jour plutôt que 3.
- Prenez des collations sucrées / protéinées après votre séance de musculation afin de refaire les stocks d'énergie.
- N'oubliez pas de boire régulièrement et plusieurs eaux différentes (robinet, eau de source et eau minérale).

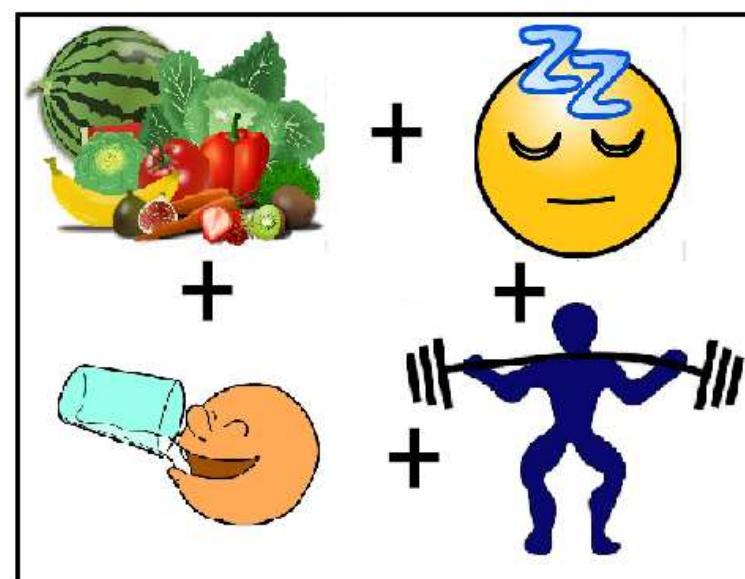
D'une telle manière, vous serez sûr de prendre du muscle !

La notion la plus importante est la progressivité. Voyez à long terme !

N'essayez pas de surcharger l'organisme d'un coup car il s'en retrouverait totalement déboussolé en plus de vous écœurer.

En respectant ces quelques règles simples d'hygiène de vie, votre corps va s'adapter petit à petit jusqu'à ce que ça devienne une habitude.

Attention les yeux !! ☺



2000 kcal	Alimentation	Protéines	Glucides	Lipides
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Flocons d'avoine + lait • 100g Jambon ou bacon ou saucisses • 1 jus de fruit 	26 g	40 g	15 g
Collation 1	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mini sandwich au poulet 100g • 20 g d'amandes 	25 g	12 g	15 g
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités • 100 g Féculents + légumineuses au choix • 100 g Viande ou poisson • Huile d'olive (1 càsp) • Légumes (à volonté) 	23 g	85 g	15 g
Collation 2	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc 100g • 40 g de noix • Banane 	16 g	28 g	19 g
Repas du soir	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités • 100g féculents • Légumes (à volonté) • Poisson gras ou viande maigre 100 g 	32 g	75 g	5 g
<i>À partir de ces programmes, augmentez les calories issues des féculents / légumineuses surtout le midi. Augmentez progressivement semaines après semaines.</i>		TOTAL	122	240
		kcal	488	960
		2069 kcal		
<i>N'oubliez pas de varier les aliments !</i>				

2500 kcal	Alimentation	Protéines	Glucides	Lipides
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • Bacon + jambon 100g • 30 g de noix • 1 orange 	38 g	20 g	25 g
Collation 1	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc 125 g • Sandwich de dinde 120 g au pain complet 	40 g	42 g	10 g
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates • 125 g Féculents + légumineuses au choix • 125 g Viande ou poisson • Huile d'olive (1 càsp) • Légumes (à volonté) 	26 g	100 g	18 g
Collation 2	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc 200 g • 40 g d'amandes • Banane 	26 g	35 g	22 g
Repas du soir	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités • 100g féculents • Légumes (à volonté) • Poisson gras ou viande maigre 100 g 	32 g	75 g	5 g
	TOTAL	162	285	80
	kcal	648	1140	720
		<u>2508 kcal</u>		

2750 kcal	Alimentation	<i>Protéines</i>	<i>Glucides</i>	<i>Lipides</i>
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g de muesli + lait • 3 œufs • 2 kiwis 	35 g	80 g	28 g
Collation 1	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc 125 g • Sandwich de dinde 100 g au pain complet 	36 g	40 g	9 g
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités • 150 g Féculents + légumineuses au choix • 125 g Viande ou poisson • Huile d'olive (1 càs p) • Légumes (à volonté) 	26 g	80 g	18 g
Collation 2	<ul style="list-style-type: none"> • Riz au lait 100 g • 40 g de noix • Banane 	13 g	60 g	22 g
Repas du soir	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités • 100g féculents • Légumes (à volonté) • Poisson gras ou viande maigre 100 g • Légumineuses au choix 	32 g	100 g	5 g
TOTAL		142	360	82
kcal		568	1440	738
<u>2746 kcal</u>				

3000 kcal	Alimentation	Protéines	Glucides	Lipides
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Crêpe (3 œufs / 50 g d'avoine / 200 g fromage blanc) 	54 g	43 g	16 g
Collation 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pain complet + 3 tranches de poulet • 30 g de noix de cajou 	27 g	50 g	21 g
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de poulet • 150 g féculents + légumineuses • Poisson 100 g • Huile d'olive ou lin ou colza (1 càsp) • Légumes (à volonté) 	32 g	100 g	21 g
Collation 2	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc 200 g • 30 g d'amandes • Pain d'épice 3 tranches • 1 pomme 	44 g	61 g	24 g
Repas du soir	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités • 125g féculents • Légumes (à volonté) • Poisson gras ou viande maigre 100 g • Légumineuses au choix 	33 g	107 g	7 g
	TOTAL	190	361	89
	kcal	760	1444	801
		3005 kcal		

VII – L'alimentation de la perte de poids

La perte de poids passe par une gestion alimentaire encore plus précise que pour la prise de poids.

Découvrez dans cette section les vraies solutions de la perte de tissu adipeux !

Devinez quoi !

Il va falloir établir votre profil génétique !

Tiens donc...

Et oui un endomorphe va avoir plus de mal à perdre qu'un ectomorphe.

Pourquoi ?

Seule la nature le sait (voir pages 18, 19 et 20).

Souvenez-vous de ce que l'on disait : l'instinct de survie prédomine.

Lorsqu'on sait ça on a tout compris à comment perdre du poids : il suffit de manger moins !!

Ah et pourquoi tant de gens mangent moins et n'arrivent pas à mincir ?

Bonne question.

Calculez votre MB

Comme pour prendre du muscle, il est essentiel de connaître ses propres besoins en matière d'énergie.

Calculez votre MB et multipliez-le :

- Par 1,3 si vous êtes sédentaire
- Par 1,5 si vous êtes actif(ve)
- Par 1,8 si vous êtes sportif(ve)

Le résultat que vous obtenez correspond une nouvelle fois au métabolisme total.

En ayant conscience de votre métabolisme et de votre morphologie, il vous est plus facile de savoir d'où vous partez.
Maintenant il s'agit de savoir où vous allez !

Combien faut-il perdre ?

Cela va dépendre d'où vous partez : si vous avez 10 kg de graisse à perdre, allez-y doucement et sûrement.

Afin d'éviter de faire chuter votre métabolisme en perdant trop de muscle rapidement, il serait idéal de perdre 1 à 3 kg par mois maximum (ceci est un exemple).

Et souvenez-vous que perdre du poids n'est pas QUE perdre du gras !



La stratégie

Ici, la différence avec la prise de masse musculaire est que vous ne pouvez pas vous permettre d'y aller trop vite! L'effet yo-yo se déclencherait alors.

Il existe une multitude de façons de manger pour perdre du poids. Voyez les innombrables régimes à la mode dans les magazines ou sur le net.

Je ne vais pas vous parler ici de régimes ou de pilules magiques.

Contrairement à la prise de masse, pour perdre du poids la balance énergétique doit légèrement pencher en faveur des sorties !



Ce déséquilibre doit être très faible, de l'ordre de 200 ou 250 kcal par jour.

De cette façon, l'organisme sera dans l'obligation d'aller puiser dans les réserves de survie que sont les graisses.

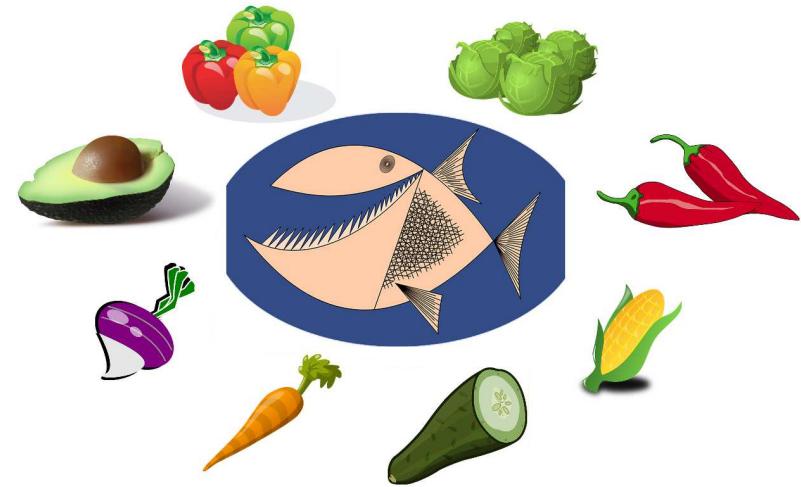
Vous êtes à 100 % sûr(e) de perdre du poids.

Imaginez : vous mangez 250 kcal en moins chaque jour.

Cela fait 1750 kcal par semaine.

OU encore 7350 kcal par mois.

Cela correspond environ à 1 ou 2 kg de perdus par mois (ou encore 800 grammes de graisse de perdue, ce qui est optimal).



Comment manger pour perdre du poids ?

En parallèle de votre activité de musculation (ou autre) vous devrez manger en conséquence.

Comme pour la prise de masse, il s'avère que fractionner ses prises alimentaires est beaucoup plus efficace que de manger beaucoup et peu de fois !

Fractionner vos prises aura plusieurs conséquences positives :

- ✓ **Vous brûlerez plus de calories** : la digestion est un processus qui consomme de l'énergie.

Plus vous fractionnez vos prises et plus le système digestif travaille !

Manger 4 ou 5 fois par jour de petites prises alimentaires peut vous faire perdre jusqu'à 10 % de calories en plus.

- ✓ **Vous aurez moins faim** : l'effet satiété sera au rendez-vous puisque vous n'aurez pas le temps d'avoir trop faim entre les prises alimentaires. Cela vous évitera aussi de vous jeter sur les mauvais aliments.
- ✓ **Cela régule votre taux de sucre dans le sang** (le taux de glycémie).

C'est parfait pour votre apport de protéines.

Apporter des protéines tout au long de la journée permet déjà de bien les digérer, mais aussi de bien les assimiler.

Note de l'auteur

Pour mincir il est plus judicieux de ne pas éléver de trop le taux de glycémie (le taux de sucre) sanguin.

En effet, en mangeant vous faites intervenir une hormone que l'on appelle insuline.

Cette insuline a pour rôle d'apporter le sucre aux muscles ! Si le muscle est déjà "plein" de sucre, alors l'insuline va le transporter jusque dans les graisses.

Avec 3 GROS repas vous élévez fortement ce taux de glycémie faisant intervenir l'insuline.

Alors que manger 5 fois par exemple permet de la laisser un peu "tranquille" :)

Attention aux sucres

Attention à ce fléau qu'est le sucre.

Lorsque je parle de sucre, je veux bien sûr parler des glucides à IG élevés (voir page 63).

La plupart du temps, ils sont responsables de la prise de tissu adipeux (graisses).

Malheureusement, nous ne sommes pas souvent au courant des aliments néfastes pour notre ligne.

Par exemple notre culture française nous incite à manger beaucoup de pain blanc et de fromage.

Pris ensemble, ces deux aliments ont un effet dévastateur !

Dans la majorité des cas, évitez les glucides à IG élevés si vous voulez perdre du poids et surtout s'ils sont associés aux graisses.

Repas du soir = vigilance !

Le repas du soir est essentiel à considérer lorsque l'on veut mincir. L'organisme se met « au repos » et a besoin de moins d'énergie pour fonctionner.



Qu'importe votre morphologie ou votre métabolisme, le soir :

- ✓ Limitez votre apport en lipides et surtout saturés (privilégiez les oméga3)
- ✓ Pas trop de glucides (IG bas OU élevés) : féculents, légumineuses, pain, sucre, etc.
- ✓ Mangez des fibres (légumes, crudités)
- ✓ Consommez des protéines issues de poisson ou de viande maigre (volaille)

Exemple de dîner :

- ➔ Tomates, concombres et vinaigrette légère
- ➔ Sardines ou maquereaux
- ➔ Légumes à la vapeur
- ➔ 100 g de poulet
- ➔ Epices, ail, oignons

Parfois si vous n'avez pas faim, vous n'êtes même pas obligé(e) de manger le soir.

Si de temps à autres vous ratez le repas du soir, ce n'est pas grave si vous compensez avec les autres repas et/ou que vous n'avez pas fait de sport pendant la journée.

Attention tout de même à ce que cela ne soit pas trop répétitif.

Une certaine façon de manger

Vous devez vous arrêter de manger dès que vous sentez que vous êtes à peine rassasié(e).

De cette manière, vous êtes sûr(e) de manger la quantité qu'il vous faut. Pour cela il va falloir manger doucement ! Car si vous mangez vite, il y a de fortes

chances que votre estomac soit plein avant que votre sensation de faim ne se soit estompée !



Pour perdre du poids, mangez gras !

Les lipides sont des nutriments **essentiels pour l'organisme**.

Beaucoup de personnes bannissent à tout prix le gras de leur alimentation, pensant qu'il est responsable de leur prise de poids.

Ce n'est souvent pas le cas.

C'est le **SUCRE** qui est responsable en majorité du nombre de personnes en surpoids.

La bonne prise de bons acides gras fait partie d'une alimentation équilibrée. Les graisses ont un rôle fondamental dans le transport de certaines protéines et vitamines et surtout servent à la création de certaines hormones !

Elles conditionnent aussi la façon de fonctionner de nos organes importants puisqu'elles forment les membranes cellulaires.

Vous en priver serait contre indiqué dans votre objectif de perte de poids.



Restez raisonnable sur votre consommation de lipides, en vous focalisant sur les “bonnes graisses” (oméga 3, oméga 9) et “UN PEU de mauvaises graisses” (acides gras saturés - beurre, huile de tournesol, huile de palme, etc.).

Vous pouvez prendre par exemple 1 grosse cuillère à soupe d'huile d'olive au repas du midi, un peu de noix et de chocolat noir lors de vos collations.

N'oubliez pas de varier les graisses !

Compléments alimentaires pour perdre du poids ?

Complémentez-vous uniquement si vous avez des carences.

Un bilan biologique sera toujours utile pour les connaître.

Encore une fois, je pense que l'alimentation DOIT vous apporter tout ce dont vous avez besoin.

Mais si nécessaire, prenez des oméga3 et du magnésium, deux éléments indispensables qui ne se trouvent pas facilement dans le bol alimentaire.

Inutile de prendre des protéines en poudre si vous en donnez assez à votre corps.

Tout surplus ira dans les graisses en plus d'acidifier votre organisme.

N'oubliez pas que d'avoir un équilibre acide-base positif est essentiel pour garder votre masse musculaire (un métabolisme élevé) et perdre du tissu adipeux !

Que faut-il manger pour perdre du poids ?

De nombreux sites Internet vous proposent des listes d'aliments à consommer faibles en calories qui vous feront « perdre du poids ».



Le but de cet ouvrage est de vous donner les bonnes armes pour que vous compreniez comment la perte de poids fonctionne et comment vous pouvez l'adapter à vous-même.

La perte de poids s'effectue de façon lente et durable si vos aliments sont de qualité.

Consommez de façon régulière ces aliments :

- ✓ **Les légumes** : contiennent des fibres luttant contre le mauvais cholestérol et le taux de sucre sanguin
- ✓ **Les noix** : contiennent des bonnes graisses et des protéines (parfait pour vos muscles)
- ✓ **Les poissons** : contiennent des protéines et des bonnes graisses. Meilleurs si vous les cuisez à la vapeur
- ✓ **Les légumineuses** que sont les graines, les haricots, les fèves : ils contiennent beaucoup de fibres, de protéines et ont un indice glycémique en général peu élevé

Note de l'auteur

L'aliment miracle n'existe pas !
Stoppez tout de suite votre régime soupe aux choux !!

Votre corps aura besoin d'une multitude de nutriments pour enclencher une perte de masse grasse de qualité (qui dure).

Oubliez les publicités mensongères !

- ✓ Les fruits : en faible quantité (1 ou 2 fruits par jour) car ce sont tout de même des glucides !
- ✓ Les céréales : en faible quantité aussi. Associez-les pendant vos repas aux légumineuses.

À contrario, si vous voulez perdre du poids, il y a certains aliments qu'il est préférable d'éviter :

- ✗ Les produits raffinés : pâtes blanches, pain blanc, la farine...
- ✗ Les mauvaises huiles : tournesol, pépin de pamplemousse, palme

✗ Le sel : nous consommons déjà 4 fois trop de sel même avec une alimentation normale

✗ Les produits préparés : les soupes en briques, les barquettes, les plats cuisinés... Très très mauvais !

✗ La viande rouge : limitez la au maximum !

✗ L'alcool : bien évidemment !

Que faut-il boire pour perdre du poids ?

- ✓ De l'eau citronnée : comme on l'a vu plus haut (page 88), le citron a en plus des effets brûle graisse.



✓ De l'eau, de l'eau et de l'eau ! Source, robinet et minérale : énormément de minéraux et oligo-éléments se trouvent dans l'eau.

L'effet draineur et anti-rétention se fera uniquement si vous buvez assez.

✓ Du lait végétal : de noix, d'amandes, de soja...



✓ Du thé vert : de temps en temps pour son effet draineur, dynamisant et brûle graisse

Et les boissons à ne consommer qu'exceptionnellement :

✗ Les sodas et les boissons sucrées : très riches en sucres à index glycémique élevé. Ces boissons sont souvent gazeuses !

Mais cela comprend aussi les jus de fruits !

x Le café : la caféine a un effet brûle graisse mais attention à ne pas en consommer de trop !

x Le lait : comme nous l'avons vu dans la partie alimentation, le lait possède certains inconvénients.

Buvez le pur uniquement si vous le supportez et en moindre quantité.

P'tit récap' !

La perte de poids va à l'encontre de notre instinct naturel de survie.

C'est pour cela qu'il vous faut à tout prix suivre des étapes bien précises pour perdre ce satané tissu adipeux :

- Manger en fonction de son activité et de son métabolisme
- Respectez une perte de poids progressive d'environ un à deux ou trois kilos par mois maximum. Au-delà, votre métabolisme risque de s'écrouler

- Les vitamines et minéraux sont indispensables pour perdre du poids : légumes, fruits, eau et compléments si besoin !
- Il vaut mieux 4 ou 5 repas par jour plutôt que 3.
- Baissez l'apport alimentaire de quelques calories par jour et soyez patient(e) !
- Respectez votre appétit : ne vous privez pas mais ne vous gavez pas !
- Le soir mangez léger en évitant le sucre et le gras

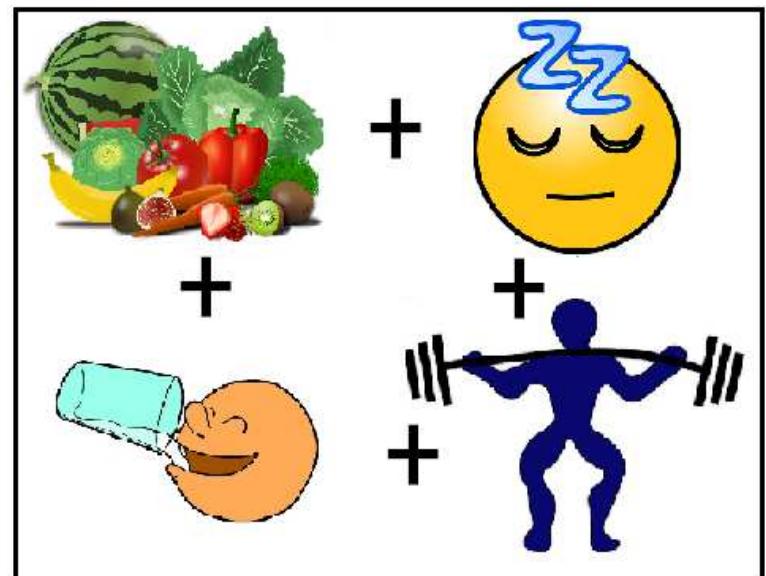
Respectez ces conseils alimentaires et votre masse grasse baissera à vue d'œil sans risque d'effet yo-yo.

N'oubliez pas que faire du sport pour maigrir ne sert à rien si votre hygiène alimentaire n'est pas au point.

70 % alimentation + 30 % sport

Maigrir c'est comme grossir mais en baissant tout simplement les calories ! Maintenez votre niveau d'enthousiasme et allez-y progressivement sans vous pendre la tête !

Ce dessin vous rappelle quelque chose ? ☺



1750 kcal	Alimentation	Protéines	Glucides	Lipides
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • 1 œuf • Lait + flocons d'avoine 50 g • Jambon 2 tranches + bacon • 1 Thé vert 	30 g	40 g	13 g
Collation 1	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc 125 g • Pain complet + tranches de dinde 	36 g	40 g	9 g
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates • 75 g féculents • Poisson blanc 150 g • Filet d'Huile d'olive ou lin ou colza • Légumes (à volonté) 	30 g	30 g	8 g
Collation 2	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie aux fruits (yaourt + fruits) • 10 g d'amandes 	11 g	15 g	14 g
Repas du soir	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités + 1 boite de thon au naturel • Féculents 75 g • Légumes (à volonté) • Poisson gras ou viande maigre 150 g 	50 g	25 g	9 g
<i>Partant de cette base, diminuez les quantités caloriques issues des glucides, progressivement et sur le long terme (250 kcal maxi par jour).</i>		TOTAL	157	160
		kcal	628	640
		1745 kcal		
<i>N'oubliez pas de varier et de boire assez quotidiennement !</i>				

2000 kcal	Alimentation	Protéines	Glucides	Lipides
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • Muesli + lait • Jambon de Bayonne 2 tranches 	30 g	40 g	19 g
Collation 1	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie (fromage blanc 200 g + miel + fruits) • Pain complet + tranches de dinde 	36 g	55 g	9 g
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates • 100 g féculents + légumineuses • Viande 150 g • Filet d'Huile d'olive ou lin ou colza • Légumes (à volonté) 	34 g	36 g	11 g
Collation 2	<ul style="list-style-type: none"> • 10 g d'amandes • 1 sandwich au bacon / œuf 	23 g	29 g	15 g
Repas du soir	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités + 1 boîte de sardines • Féculents 75 g • Légumes (à volonté) • Poisson gras ou viande maigre 150 g 	45 g	25 g	13 g
	TOTAL	166	185	67
	kcal	664	740	603
		2007 kcal		

2250 kcal	Alimentation	Protéines	Glucides	Lipides
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> Fromage 50 g 2 œufs Saucisses 20 g de noix 1 banane 	42 g	26 g	57 g
Collation 1	<ul style="list-style-type: none"> Smoothie (fromage blanc 200 g + miel + fruits) Pain complet + tranches de dinde 	36 g	55 g	9 g
Midi	<ul style="list-style-type: none"> Salade de tomates 150 g féculents + légumineuses Viande 150 g Légumes (à volonté) 	38 g	56 g	5 g
Collation 2	<ul style="list-style-type: none"> Fromage blanc 0% 200 g 2 kiwis 	18 g	30 g	1 g
Repas du soir	<ul style="list-style-type: none"> Crudités + 1 boîte de sardines Féculents 75 g Légumes (à volonté) Poisson gras ou viande maigre 150 g 	45 g	25 g	13 g
	TOTAL	179	185	85
	kcal	716	768	765
		<u>2249 kcal</u>		

«Il n'est jamais trop tard pour être celui ou celle que l'on VEUT être...»



Conclusion

Ce livre a pour objectif de vous faire prendre conscience des bienfaits de la musculation et d'une bonne hygiène de vie sur votre corps.

Peu importe l'objectif visé, il existera toujours une règle d'or n°1 à respecter qui est **la progressivité**.

L'effet cumulé de nombreuses séances, associées à une alimentation de qualité et du repos : le véritable secret c'est celui-ci.

J'ai appelé cela les 3 piliers de la progression.

Ne gaspillez pas votre temps et votre énergie à chercher la formule ou le complément miracle pour aller plus vite et « sauter » les étapes.

De nombreuses personnes ont abandonné leurs rêves juste parce qu'elles ont été dupées et mal informées.

Vous voulez prendre de la masse musculaire ?

Entraînez-vous, mangez un peu plus et dormez bien. Vous prendrez.

Vous voulez perdre du poids ?

Entraînez-vous, mangez un peu moins et dormez bien.

What else ?

À l'heure actuelle de plus en plus de compléments miracles ou d'autres machines « dernier cri » sont créées dans le but de vous faire progresser.

Problème : ces produits sont de plus en plus chers ! Vous les achetez, et ils finissent en étendoir dans votre buanderie (ou chambre).

Gardez le cap sur votre objectif : à chaque fois que vous irez vous entraîner ou que vous hésitez entre ce fruit ou ce morceau de gâteau, pensez à votre objectif.

Il y aura toujours des moments de faiblesse où vous voudrez « sécher » la salle ou mal manger.

Votre capacité à surmonter ces petits obstacles est plus importante que TOUT ce que l'on vient de voir dans cet ouvrage.

Si vous n'aviez qu'une seule chose à retenir de ce livre c'est bien celle-ci : **persévérez !**

Agissez maintenant ! N'attendez pas la rentrée pour vous y mettre. Vous ne serez jamais plus jeune que maintenant pour commencer ! ☺

Merci beaucoup d'avoir lu ce livre.

À l'avenir, vous pourrez lire ou relire les parties qui vous concernent selon vos besoins du moment.

Je vous souhaite beaucoup de courage et une longue carrière dans le monde de la musculation et du fitness !



Des requêtes, des suggestions et des questions ?

Contactez-moi à

kevin.sala@kscoaching.fr

[Suivez-moi aussi sur Facebook pour des posts exclusifs](#)

[Abonnez-vous à ma chaîne Youtube](#)

pour être au courant de mes dernières vidéos ☺

Table des matières

Qui suis-je ?	3
Introduction	4
À quoi sert la musculation ?	6
Par où commencer ?	9
Objectif : masse musculaire	18
Objectif : perte de poids	42
L'alimentation	60
L'alimentation de la masse	83
L'alimentation de la perte de poids	96
Conclusion	107