

SIDJECOACHING.COM

@SIDJE_YB

PROGRAMME PRISE DE MASSE FEMME

ENTRAÎNEMENT ET NUTRITION

PAR NOTRE AMBASSADRICE SIDJÉ YOBOU

MYPROTEIN

CONTENU:

VOTRE COACH ET SON PROGRAMME :	3
ENTRAÎNEMENT	4
PREMIER MOIS	6
DEUXIÈME MOIS	9
TROISIÈME MOIS	12
ALIMENTATION	16
COMPLÉMENTS:	22
SIDJÉ ET MYPROTEIN:	24

Mère – Athlète – Jammer Derby

Championne de France
de culturisme 2016

Championne d'Europe
de culturisme par équipe 2016



SIDJÉ – 33 ANS – BORDEAUX

COACH DIPLÔMÉE D'ÉTAT

Passionnée avant tout, Sijé est tombée dans le sport dès son plus jeune âge. Issue d'une famille très sportive, elle a pratiqué du patinage artistique, de la danse hip hop ainsi qu'orientale et par la suite du fitness à la fac.

Elle découvre le Roller Derby et elle tombe littéralement amoureuse de ce sport et commence à se reprendre en main et décide de faire de sa passion : son métier.

À travers sa formation de coach sportive, elle a eu un gros coup de cœur pour une discipline qui lui était totalement inconnu avant et qui ne suscita rien qu'au nom, un tas d'apriori négatif : le culturisme.

Ainsi elle se met à faire de la musculation et se prépare pour sa première compétition dans une fédération naturelle. En appliquant ce qu'elle a appris en formation, elle passe de 25% de masse grasse à 16 % en quatre mois de pratique. Elle perd ainsi plus de 10 kg de gras.

En juste 6 mois de musculation, elle devient Championne de France de Culturisme Naturelle catégorie Athlétique + 1.62 en 2016, et championne d'Europe par équipe. Ainsi, elle prouve que tout est possible, il suffit de s'en donner les moyens et de croire en soi.

Aujourd'hui, elle vous présente un programme de prise de masse pour les femmes débutantes en musculation. Ce programme s'étend sur 3 mois et vous y trouverez le détail de chaque séance d'entraînement pour cette période. Vous pourrez aussi y trouver des conseils nutritionnels pour vous aider à atteindre votre objectif (car la majorité du travail se fait dans l'assiette) ainsi que ma sélection de compléments alimentaires.





LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EST DIVISÉ EN TROIS PHASE DURANT CHACUNE 1 MOIS. CHAQUE PHASE EST DONC COMPOSÉE DE 4 SEMAINES COMPRENANT 3 SÉANCES CHACUNE.

LES 3 SÉANCES DE CHAQUE PHASE SE PRÉSENTENT COMME CECI :

- HALF BODY BAS DU CORPS 1
- HALF BODY HAUT DU CORPS
- HALF BODY BAS DU CORPS 2

Ce programme est destiné aux débutantes qui désirent reprendre une activité physique et perdre du poids.

PREMIER MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

BAS DU CORPS 1



ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

SQUAT	1 SÉRIE DE 15 RÉPÉTITIONS 1 SÉRIE DE 10 RÉPÉTITIONS 3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN 30 <small>AUGMENTER LA CHARGE PROGRESSIVEMENT POUR EFFECTUER 8 REPS À 70 % DE SON RMAX</small>
SOULÈVÉ DE TERRE	4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN <small>2 HALTÈRES DE 10—15 KG MAX</small>
FENTES	3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 2 MIN <small>BARRE 30 — 50 KG</small>
PRESS	3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS <small>60—70 % DU RMAX</small>
ABDOS	4 X 30 SECONDES DE GAINAGE <small>OPTION GENOUX POSSIBLE</small>

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

PREMIER MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

HAUT DU CORPS



ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

**BICEPS CURL
SUPINATIONS**

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN

HALTÈRES 8 — 12 KG MAX

**TIRAGE HORIZONTALE
PRISE SERRÉE**

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

POIDS MOYEN

**DÉVELOPPÉ
COUCHÉ**

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS

BARRE 25–30 KG MAX (60 — 70 % DU RMAX)

**ELEVATION
LATÉRALE**

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR BRAS

HALTÈRES 4 — 6 KG MAX

**EXTENSION TRICEPS
UNILATÉRAL POULIE BASSE**

3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR BRAS

POIDS LOURDS

ABDOS

**GAINAGE ROTATION BASSIN 20 REPS
MOUNTAIN CLIMBER 20 REPS GAINAGE COTÉ 2 X 30 SECONDES**

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

PREMIER MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

BAS DU CORPS 2



ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

FRONT
SQUAT

1 SÉRIE DE 15 RÉPÉTITIONS | 1 SÉRIE DE 10 RÉPÉTITIONS |
3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN 30

AUGMENTER LA CHARGE PROGRESSIVEMENT POUR EFFECTUER 8 REPS À 70 % DE SON RMAX

FENTES
AVEC HALTÈRES

3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN

2 HALTÈRES DE 10—15 KG MAX

LEG
EXTENSION

3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN

60—70 % DU RMAX

PRESS

3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

60—70 % DU RMAX

ABDOS

4 X 30 SECONDES DE GAINAGE

OPTION GENOUX POSSIBLE

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4—5KM / H

DEUXIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

BAS DU CORPS 1



ÉCHAUFFEMENT

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

HIP TRUST

1 SÉRIE DE 20 RÉPÉTITIONS | 3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN

BARRE À VIDE POUR LE 1ERE SÉRIE PUIS 60—80KG

LEG CURL

3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN

60—70 % DU RMAX

PRESS

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 1 MIN 30

60—70 % DU RMAX

FENTES
BULGARES

3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE REPOS : 1 MIN

DISQUE 10—15 KG MAX

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4—5KM / H

DEUXIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

HAUT DU CORPS



ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

**TIRAGE VERTICALE
PRISE LARGE**

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN
60 — 70 % DU RMAX

**DÉVELOPPÉ
MILITAIRE**

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30
HALTÈRES 4 — 8 KG MAX

**DÉVELOPPÉ
COUCHÉ INCLINÉ**

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 1 MIN 30
BARRE 15 — 20 KG 60 — 70 % DU RMAX

**BICEPS CURL
POULIE BASSE**

3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE REPOS : 2 MIN
POIDS MOYEN

**TRICEPS
FRONT**

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN
HALTÈRES 6 — 8 KG

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

DEUXIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

BAS DU CORPS 2



ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

SQUAT

1 SÉRIE DE 15 RÉPÉTITIONS | 1 SÉRIE DE 12 RÉPÉTITIONS |
1 SÉRIE DE 8 RÉPÉTITIONS | 1 SÉRIE DE 6 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN
BARRE À VIDE POUR LE 1ÈRE SÉRIE PUIS 60 — 80KG

SUPER SET ABDUCTEUR — ABDUCTEUR

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS POUR CHAQUE MOUVEMENT REPOS : 1 MIN
POIDS MOYEN

KICK BACK

3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 1 MIN 30
POIDS MOYEN

FENTES BULGARES

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30
60 — 70 % DU RMAX

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

TROISIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

BAS DU CORPS 1



ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

**SUPER SET RELEVÉ DE BUSTE
CHAISE LOMBAIRE - SOULÉVÉ
DE TERRE JAMBES TENDUES**

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR MOUVEMENT REPOS : 1 MIN 30
HALTÈRES 2X 10 KG POUR LE SOULÉVÉ DE TERRE

**LEG
EXTENSION**

4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30
POIDS MOYEN

**FRONT
SQUAT**

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 2 MIN
60-70 % DU RMAX

HIP TRUST

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30
60-70 % DU RMAX

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

TROISIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

HAUT DU CORPS



ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

TRACTION ALLONGÉE SUPINATION

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS

BI SET ÉLÉVATION FRONTALE
- ÉLÉVATION LATÉRALE

3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS POUR CHAQUE MOUVEMENT
HALTÈRES 6 — 10 KG MAX

PECS DECK FLY

2 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30
POIDS MOYEN

BICEPS CURL MARTEAU
BANC INCLINÉ

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS PAR BRAS
HALTÈRES 6 — 10 KG MAX

DIPS
BANC

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

TROISIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

BAS DU CORPS 2



ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

PRESS	3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30 60 — 70 % DU RMAX
SOULÉVÉ DE TERRE	3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 2 HALTÈRES DE 20 KG MAX
LEG CURL À UNE JAMBE	3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE REPOS : 1 MIN 60 — 70 % DU RMAX
SQUAT SUMO	5 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN 60 — 70 % DU RMAX
ABDOS	4 X 1 MINUTE DE GAINAGE OPTION GENOUX POSSIBLE

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H





L'ALIMENTATION EST UN ÉLÉMENT PRIMORDIAL POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS. ELLE EST COMPLÉMENTAIRE AVEC LE PROGRAMME. IL FAUT AUSSI NE PAS CONFONDRE PRISE MASSE ET PRISE DE GRAS. LA PRISE DE MASSE NE SIGNIFIE PAS QU'IL FAUT MANGER TOUT ET N'IMPORTE QUOI POUR PRENDRE DU POIDS. CERTES VOUS ALLEZ GROSSIR MAIS VOUS ALLEZ PLUS PRENDRE DE GRAS QUE DE MUSCLE. UNE PRISE DE MASSE EST UN PROCESSUS LONG, IL FAUT SE FIXER UN OBJECTIF RÉALISABLE COMME 1 KILOS DE PLUS PAR MOIS ENVIRON

POUR PERDRE DU POIDS, IL FAUT :

- CONNAÎTRE SES BESOINS
- AUGMENTER SON APPORT ÉNERGÉTIQUE PAR RAPPORT À CES BESOINS DE BASES

ÉTAPE 1 : CALCULER MON MÉTABOLISME DE BASE

Avant de commencer, vous devez d'abord calculer ce dont votre organisme a besoin pour fonctionner au repos. Pour cela il faut calculer, son métabolisme de base cela va dépendre de votre sexe, taille, poids et âge.

LA FORMULE EST LA SUIVANTE (FORMULE DE HARRIS & BENEDICT) :

POUR UNE FEMME :

$$\text{MB (kCal)} = 9,56 \times \text{Poids (kg)} + 185 \times \text{Taille (m)} - 4,68 \times \text{Age (années)} + 655$$

Après avoir calculé votre métabolisme de base, vous devez adapter votre dépense énergétique journalière en fonction de votre mode de vie : votre quotient d'activité

SÉDENTAIRE INACTIF	1
SÉDENTAIRE	1,2
SÉDENTAIRE ACTIF	1,4
ACTIF (MÉTIER RELATIVEMENT PHYSIQUE)	1,6
ACTIF + TRAVAIL PHYSIQUE	1,7
SPORTIF CONFIRMÉ	1,9

Vous savez à présent le nombre calorie dont vous avez besoin par jour en multipliant votre métabolisme de base au quotient d'activité.

Pour prendre du poids, vous devez augmenter votre apport en calorie en apportant plus lors de vos repas pour que votre corps ne puise pas dans vos réserves. Ainsi vous devez augmenter de 10 % vos besoins caloriques journaliers.

Pour que votre prise de masse se passe au mieux, je vous conseille de noter vos repas sur une semaine et de faire par la suite un rééquilibrage alimentaire en se basant sur vos besoins énergétiques quotidiens.

ÉTAPE 2 : CALCULER MES MACRONUTRIMENTS

A PARTIR DE LÀ , VOUS DEVEZ CALCULER VOS BESOINS EN MACRONUTRIMENTS :
LES GLUCIDES, PROTÉINES ET LIPIDES.

- 1G DE GLUCIDES = 4 KCAL
- 1G DE PROTÉINES = 4 KCAL
- 1G DE LIPIDES = 9 KCAL

DANS UNE JOURNÉE VOUS AVEZ BESOIN DE :

- PROTÉINES : 2 — 3 G PAR KG DE VOTRE POIDS
- LIPIDES : 20 % DE VOTRE APPORT CALORIQUE TOTAL
- GLUCIDES : LE RESTANT DES CALORIES NÉCESSAIRE

EXEMPLE FEMME,
32 ANS 1,74 ET 72 KG :

POUR UNE FEMME :

$$MB \text{ (kCal)} = 9,56 \times 72 + 185 \times 1,74 - 4,68 \times 32 + 655 = 1515,46$$

$$\text{Dépense énergétique journalière} = MB \times QA = 1515,46 \times 1,6 = 2424,73 \text{ kCal}$$

Pour une perte de poids, nous retirons 10 %, vous avez donc besoins de 2182,25 kcal

$$\text{Besoins quotidiens en lipides} = 2182,25 \times 20 \% = 436,4 \text{ kCal soit } 48 \text{ g de lipides}$$

$$\text{Besoins quotidiens en protéines} = 2 \times 72 = 144 \text{ g soit } 576 \text{ kCal}$$

$$\text{Besoins quotidiens en glucides} = 2182,25 - (436,4 + 576) = 1169,8 \text{ soit } 292 \text{ g de glucides}$$

vous pouvez dès à présent, rééquilibrer vos quantités en vous basant sur ce dont vous avez besoins pour perdre du poids.

ÉTAPE 3 : EXEMPLE DE RÉPARTITION DANS LA JOURNÉE

PETIT DÉJEUNER	Pour tenir et être efficace toute la journée et éviter les coups de pompes en fin de matinée Consommer principalement des Glucides + Lipides + Protéines	2 oeufs 2 tranches de jambon (ou dinde) 1 yaourt grec 60 g de flocons d'avoine 2 fruits
COLLATION DANS LA MATINÉE	Prendre une collation à base de Protéines + Lipides	15 g de protéine en type caséine 70 g de fruits secs 10 g de noix/amandes 30 g de flocons d'avoine / sarrasin / orge
DÉJEUNER	Le midi vous pouvez varier les aliments et vous faire plaisir en mangeant bien Protéines + Glucides	50-100 g de viande rouge ou poisson gras 300 g de légumes crus ou de crudités 1 cuillère à café d'huile d'olive / 1 coco 90 g riz basmati / pâtes complètes
COLLATION PRÉ ENTRAÎNEMENT	2h avant l'entraînement Glucides + Protéines	25 g de whey protéine 35 g de fruits secs 30 g de pain complet 15 g de noix/amandes
COLLATION DU COUCHER	Glucides rapide + protéines	200 g de fromage blanc 75 g de compote 10 g de noix/amandes
DÎNER	Protéines + Glucides	100-150 g de viande blanche ou rouge maigre 200 g de légumes crus ou de crudités 85 g de riz Thai ou 500 g de pommes de terre 1 cuillère à café d'huile d'olive / 1 coco / 1 colza



QUELQUES CONSEILS :

- CONSOMMER SUFFISAMMENT DE PROTÉINES, POUR ÉVITER D'ÊTRE FATIGUÉ ET DE PERDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE.
- PRIVILÉGIER L'EAU À LA PLACE DES SODAS ET SIROPS TROP SUCRÉS
- FAVORISER LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES QUI AMÉLIORENT LA SATIÉTÉ TEL QUE LES LÉGUMES, FRUITS, ET ALIMENTS CÉRÉALIER COMPLET
- BIEN S'HYDRATER
- BIEN SE REPOSER ET DORMIR

ATTENTION DE NE PAS RÉDUIRE SON APPORT ÉNERGÉTIQUE
EN DESSOUS DE SON MÉTABOLISME DE BASE



COMPLÉMENTS



POUR COMPLÉTER VOTRE PERTE DE POIDS, JE VOUS DONNE UNE LISTE DE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE, BIEN SÛR ÇA NE REMPLACE PAS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET SAIN. CELA COMPLÈTE CELLE CI.

PETIT DÉJEUNER

SUPER OMÉGA | CLA

COLLATION DANS LA MATINÉE

BARRE PROTÉINE OU WEIGHT GAINER

DÉJEUNER

SUPER OMÉGA 3 | CLA

COLLATION PRÉ ENTRAÎNEMENT

BCAA

COLLATION POST ENTRAÎNEMENT

BCAA | 6 BARRE OU WEIGHT GAINER

DÎNER

SUPER OMÉGA 3 | ZINC + MAGNÉSIUM

SIDJÉ ET MYPROTEIN



Retrouvez Sidjé sur Instagram avec son compte [@sidje_yb](#) ou sur son site de coaching [sidjecoaching.com](#).

Envie de trouver plus de conseils fitness?
Jetez un œil au [blog de Myprotein](#) et n'hésitez pas à nous
suivre sur [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) et [Youtube](#).

Sidjé et toute l'équipe Myprotein vous souhaitent bon courage
pour votre transformation!

MYPROTEIN