



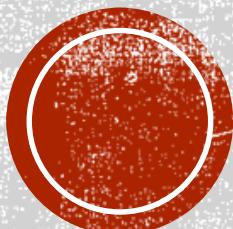
# PROGRAMME PRISE DE MASSE

By  
**ZACAIR FITNESS**



# LES INFORMATIONS

- La prise de masse musculaire est une phase de l'entraînement de musculation qui consiste à associer un entraînement intensif et une alimentation excédentaire, dans le but de prendre de la masse et du muscle de façon très rapide.
- 3 à 5 séances d'entraînements pour 2 groupes musculaires
- Une liste de course équilibrée (Fruits, Légumes, Protéines...)
- Planification de vos repas matin/midi/soir
- Exercices mise en image



# CONSEILS ET CONSIGNES



Les temps de repos entre les séries seront de 30 s à 2 minutes.



Dans chaque séance, tu auras plusieurs exercices pour chaque groupes musculaire.



Tachez toujours de vous échauffer avant de débuter votre séance et de vos étirer constamment en fin de séance selon les muscles travaillés durant votre séance.



Hydratez-vous régulièrement durant votre séance



Evitez les produits laitiers au maximum et bien sûr faites vous plaisir 1 à 2 fois dans la semaine si la rigueur a été présente dans la semaine

Utilisez l'application **Yuka** pour faire tes courses c'est intéressant, ça te diras si les aliments sont bien ou pas.



# LISTE DE COURSE ÉQUILIBRÉE

## FRUITS

- Bananes
- Pommes
- Citrons
- Baies (fraîches ou congelées)

## LÉGUMES

- Oignon
- Ail
- Courgette
- Poivrons
- Concombre
- Tomates
- Carottes
- Champignons
- Brocoli
- Légumes à feuilles vertes
- Avocats

## PROTÉINES

- Oeufs
- Tofu
- Blanc de poulet
- Viande hachée
- Poisson régional

## PRODUITS LAITIERS

- Lait (végétal)
- Fromage blanc (cottage)
- Fromage frais
- Yaourt nature ou yaourt au lait de coco

## GLUCIDES

- Flocons d'avoine sans gluten\*
- Riz\*
- Quinoa\*
- Pommes de terre (patates douces)\*
- Farine au blé complet
- Pâtes au blé complet
- Pain complet
- Lentilles\*

## GRAISSES DE QUALITÉ

- Noix non salées
- Beurre de cacahuètes
- Purée d'amandes
- Graines de lins
- Graines de chia
- Huile de lin
- Huile d'olive
- Huile de coco

## EN BOÎTE

- Haricots rouges
- Pois chiches
- Maïs
- Tomates
- Thon

## ALIMENTS FERMENTÉS

- Choucroute
- Betteraves rouges
- Kombucha

## HERBES ET ÉPICES

- Basilic
- Coriandre
- Persil
- Romarin
- Thym
- Origan
- Paprika
- Poudre de piment
- Cannelle

## BOISSONS

- Thé vert
- Tisane

## À TOUJOURS AVOIR EN RÉSERVES

- Chocolat noir
- Miel ou sirop d'érable
- Dattes séchées
- Vinaigre balsamique

\*sans gluten



# PLAN REPAS

## MATIN / MIDI / SOIR

### Matin

10:00

- -(entre 6h et 8h)
- Collation type 1 pommes, amandes
- Oléagineux (amandes, noix...) : 40 g  
Flocons d'avoine ou avoine en poudre : 40 g Protéines en poudre: 20 g

12:00

- -divise ton assiette en trois : 1/3 féculent ; 1/3 légumes ; 1/3 protéines

15:00 – 16:00

- Collation type - Flocons avoine ou poudre d'avoine, ou orge 50 g  
protéines en poudre: 20 g 2 bananes

19:00 – 20:00

- -repas du soir :  
assiette divisée en trois : 1/3 protéines et 1/3 légumes et 1/3 féculents.



# REPAS MATIN/MIDI/SOIR

## EXEMPLE DE REPAS LE MATIN :

**100 g de flocons d'avoine (+ lait ou eau)**

**- 6 blancs d'œufs cuits**

**- 2 jaunes**

**- 1 banane**

**- 30 grammes de protéines en poudre**

**OU**

**- 150 grammes de flocon d'avoine**

**- 300 grammes de fromage blanc 0%**

**- 2 œufs cuits**

**- 1 kiwi**

**- 100 gramme de dinde**

**OU**

**- 160 grammes de bifteck**

**- 3 de blancs d'œuf / omelette**

**- 3 tranches de pain complet**

**- 2 tomates**

**- Sauce poivron**

**Petit déjeuner "Rapide"**

**Au blender :**

**- 50gr de flocons d'avoine en poudre**

**- 40gr de protéines whey/caséine**

**- 1 banane**

**- 1 cuillère de purée d'amande.**

## EXEMPLE DE REPAS LE MIDI :

**- Crudités : Une petite assiette**

**- Huile d'olive : 10 g**

**- Quinoa : 100 g**

**- Viande ou poisson : 100 g**

**- Légumes : Une assiette**

**- 1 pomme**

**OU**

**- Crudités : une petite assiette**

**- Huile d'olive : 15 g**

**- Quinoa : 120 g**

**- Viande ou poisson : 100 g**

**- Légumes : une assiette**

**- 1 pomme**

**- Chocolat noir : 10 g**

**OU**

**- - Crudités : une petite assiette**

**- Huile d'olive : 10 g**

**- Quinoa : 80 g**

**- Viande ou poisson : 100 g**

**- Légumes : une assiette**

**- 1 pomme**

## EXEMPLE DE REPAS SOIR :

**-Riz basmati : 120 g**

**- 4 œufs**

**- Légumes : une assiette**

**- Huile d'olive : 15 g**

**- Chocolat noir : 10 g**

**OU**

**Riz basmati : 60 g**

**- 3 œufs**

**- Légumes : une assiette**

**- Huile d'olive : 10 g**

**- Chocolat noir : 10 g**

**Avant de se coucher :**

**- Fromage blanc : 150 g**

**OU**

**- Riz basmati, haricots, petit pois, pates aux légumes : 100 g**

**- 3 œufs**

**- Légumes : une assiette**

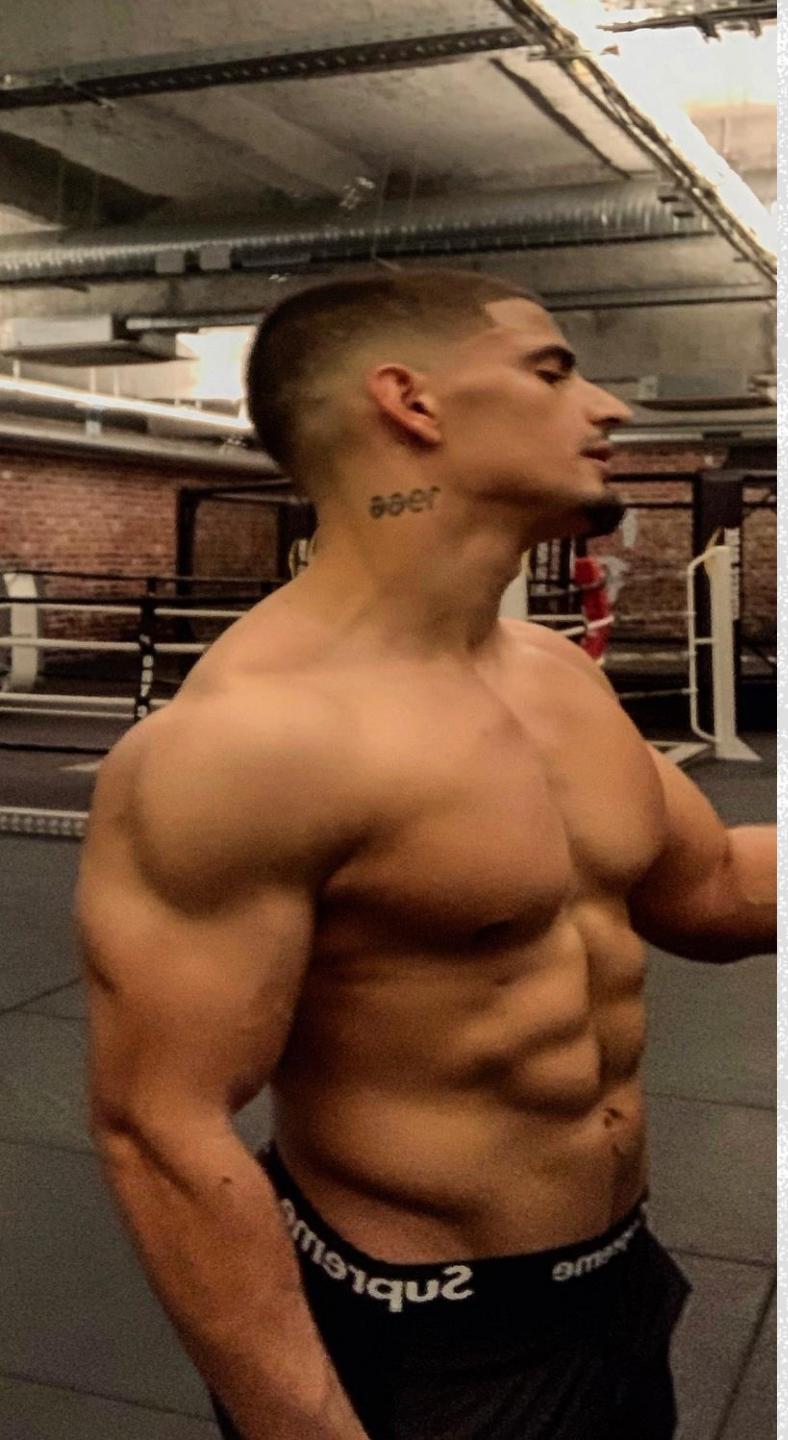
**- Huile d'olive : 15 g**

**- Chocolat noir : 10 g**

**Avant de se coucher :**

**- Fromage blanc : 200 g**





# À SAVOIR

- Travaillez vos faiblesses vous détestez faire des squats ? Les mollets sont vos pires ennemis ? Vous ne sentez rien aux pectoraux ? C'est un signe que vous devez en faire des hautes priorités d'entraînement!
- Le travail assidu de vos faiblesses ou de ce que vous détestez a une énorme marge de progression et peut ainsi faire une énorme différence lors d'une prise de masse. C'est de cette façon que vous pourrez vous entraîner à votre pleine capacité.
- L'un des facteurs les plus négligés de tout sportif est sans doute l'hydratation. Cela doit être une évidence puisque l'eau constitue jusqu'à 70% de notre corps et si vous êtes même légèrement déshydraté, vos muscles, vos performances et votre cognition vont lourdement en souffrir et vous n'arrivez pas à prendre de la masse musculaire.
- Je vous conseille de boire entre 1,5L à 2,5L par jours, surtout si vous vous supplémentez!
- Soyez assidu, pour prendre de la masse musculaire, il faut être assidu : ne manquez pas vos repas, ne manquez pas de séances d'entraînement, ne manquez pas vos heures de sommeil, ne manquez pas vos séries, ne manquez pas le stretching... vous voyez le deal ?
- Tout est lié, si vous voulez des résultats importants mettez toutes les chances de votre côté!

A shirtless man with a well-defined physique is flexing his right bicep in a gym setting. He is wearing dark shorts with a red waistband. In the background, another person is working out on a machine, and various gym equipment is visible.

# VOS SEANCES DOS

By ZACAIRFITNESS

# SEANCE 1

## DOS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Rowing buste penché en supination		12/10/8 Répétitions 3 séries	
Tirage vertical prise serrée		30 à 50 secondes de repos entre chaque passage 2 minutes de repos a la fin des exercices effectué	
Rowing aux haltères sur banc	10/8/6	3 séries 40 secondes à 1 minutes de repos entre chaque passage	
Tirage poulie haute bras tendu à la corde ou la barre	15/12/10	2 minutes de repos à la fin des exercices effectué	



# SÉANCE 2

## DOS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Tractions	12/10/8/6	3 séries	40 secondes de repos entre chaque passage
Le tirage horizontal prise large	15/10	4 séries 40 secondes de repos entre chaque passage	
Tirage poulie basse à la corde banc incliné	15/10		puis 2 minute de récupération a la fin de l'ensemble de vos répétitions effectués



# SÉANCE 3

## DOS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Tirage verticale à la poulie haute	12/10/8	3 séries	15-20 secondes de repos entre chaque passage puis 1 minutes 30 secondes de pause a la fin de l'ensemble des exercices
Le pullover (avec barre EZ et en prise inversé)	12/10/8	3 séries	
Le bûcheron	10 (Tachez de prendre une charge conséquente)	3 séries	



# SÉANCE 4

## DOS

Exercices	Répetitions	Séries	Repos
Tractions pronation prise serrée	12/12/10		4 séries  30 secondes de repos entre chaque passage puis 2 minutes de repos à la fin de l'ensemble des exercices effectué
High row	12/12/12		
Rowing buste penché à la barre	8X8X8* en dégréssif (A chaque série)		
Tirage horizontal prise serrée	10		



# SEANCE 5

## DOS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Tractions pronation prise large	12/10/8/6	2 séries	30 secondes de repos entre chaque passage puis 1 minute de récupération après l'ensemble des répétitions effectué
Soulevé de terre	10x10x10	3 séries	30 secondes de pause entre de chaque passage puis 1 minutes 30 secondes de récupération à la fin des répétitions effectué.
Front mts pulldown	12/10/8		20 secondes de pause entre chaque passage puis 1 minute 30 secondes de récupération à la fin de l'ensemble des répétitions effectués
Kettlebell swing	12		



# VOS SEANCES BICEPS



Supreme

By ZACAIRFITNESS

# SÉANCE 1

## BICEPS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Curl haltères sur banc incliné	12/10/8	3 séries	2 minutes de repos
Curl concentration unilatéral	12/10/8	3 séries	40 secondes de pause entre chaque passage 1 minutes de 30 secondes de repos
Curl spider à la barre EZ	12/10/8	3 séries	
Curl aux haltères prise marteau	12/10/8		1 minutes de repos entre chaque passage puis 2 minutes de repos a la fin de l'ensemble des exercices



# SÉANCE 2

## BICEPS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Curl barre EZ	7/7/7 (Bas,demi,complet)	3 séries	1 minute de récupération a la fin de l'ensemble des répétitions effectué
Curl haltère prise serrer	15/12/10	3 séries	40 à 50 secondes de repos entre chaque passage et 1 minutes 30 secondes de repos a la fin de l'ensemble des exercices effectués
Curl au disque	15/12/10		



# SÉANCE 3

## BICEPS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Curl allongé à la poulie haute	12/10/8 en dégressif		3 séries 30 secondes de repos
Les curls à la poulie haute en vis-à-vis	12		Puis 2 minutes de récupération à la fin de l'ensemble des répétitions effectués
Curl avec disque	15/12/10		
Curl inverse	7x7x7 en dégréssif (A chaque série)		



# SÉANCE 4

## BICEPS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Curl halteres incliné	12		
Curl au pupitre tirage poulie basse	16/12/10	3 séries 30 secondes de repos	
Curl haltère au banc ou au incliné	10	Puis 2 minutes de récupération à la fin de l'ensemble des répétitions effectués	
Curl debout à la poulie	12/10/8		



# SÉANCE 5

## BICEPS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Curl concentré à la poulie basse	16/12/10		3 séries 30 secondes de repos
Curl au pupitre	12/10/10		Puis 2 minutes de récupération à la fin de l'ensemble des répétitions effectués
Curl aux haltères	12		
Variante unilatéral à la poulie basse	10		



# VOS SEANCES PECTORAUX



By ZACAIRFITNESS

# SÉANCE 1

## PECTORAUX

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Développé couché à la barre	15/12/10	4 séries	
Pullover	12/10/8/6	4 séries	
Ecarté aux haltères	12/10/8/6	4 séries	
Pompes	20 répétitions a effectué a la fin des 3 premiers exercices sur chaque séries.		



# SÉANCE 2

## PECTORAUX

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Développé couché aux haltères	15/12/10/8		4 séries 1 minute 30 de repos a la fin de l'ensemble des exercices effectué puis 40 secondes de récupération entre chaque passage
Développé à la machine unilatéral	12/10/8/6		
Rowing a la barre	12/10/8/6		
Pec-Deck	15		



# SÉANCE 3

## PECTORAUX

Exercice	Répétitions	Séries	Repos
Développé couché incliné	15		4 séries
Ecartés a la poulie haute	12		2 minutes de repos a la fin de l'ensemble des exercices effectué puis 30 secondes de récupération entre chaque passage
Dips	10		
Développé couché prise serrée	8		



# SÉANCE 4

## PECTORAUX

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Tirage poulie haute en vis à vis	10X10X10 en dégressif (si vous êtes dans l'incapacité a effectué ou bien terminé vos reps descendez légèrement le poids)		20 secondes de repos entre chaque passage puis 1 minute de récupération à la fin des exercices
Développé aux haltères ou à la barre en désincliné	8 (Chargez sur ces répétitions)	3 séries	30 secondes de repos entre chaque passage puis 1 minute de récupération à la fin des exercices
Développé assis à la machine	12/10		30 secondes de repos entre chaque passage puis 1 minute de récupération à la fin des exercices
Pompes (avec disque placé sur le bas du dos)	15		1 minute de repos

# SÉANCE 5

## PECTORAUX

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Ecartés à la machine	15		
Tirage poulie basse en vis-à-vis allongé sur le banc	12/10/8	3 séries	40-50 secondes de récupération avant d'enchainer le second exercice Puis prenez 1 minutes 20 de repos
Développé couche prise (verticale)	12/10/8		
Dips	12/10		



By ZACAIRFITNESS

A shirtless man with a well-defined muscular physique is performing a trapeze pull-down exercise on a cable machine in a gym. He is facing away from the camera, showing his back and shoulders. He is wearing black shorts with a red waistband that has the word "Supreme" printed on it. The gym has large windows in the background, and a sign on the wall reads "POWER PARK".

VOS SEANCES TRAPEZES

# SÉANCE 1

## TRAPÈZES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Shrug à la barre	15/12/10	3 séries	
Shrug aux haltères	12	40 secondes de récupération entre chaque passage puis 1 minute de repos	
Tirage poulie basse à la corde	12/10/8	à la fin des exercices	



# SÉANCE 2

## TRAPÈZES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Shrug à la barre (EZ)	12 ( à hauteur du menton )	4 séries 30 secondes & 40 secondes de pause entre chaque exercices	Puis 1 minute de pause a la fin des exercices
Développé à la barre (Relevé d'épaule)	10		
Shrug aux halteres	10/8		



# SÉANCE 3

## TRAPÈZES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Shrug aux haltères	15		
Tirage poulie basse (a hauteur du menton)	12/10/8/6	4 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute de récupérations a la fin des répétitions effectués	
Banc incliné relevé aux haltères ( a hauteur d'épaules	10/8/6		





By ZACAIRFITNESS

# VOS SÉANCES ÉPAULES

# SÉANCE 1

## ÉPAULES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Développé militaire	10		
Elévations latéral	12/10/8		3 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute de récupérations a la fin des répétitions effectués
Elévations frontale au disque	12		
Elévations buste penché	10/8		



# SÉANCE 2

## ÉPAULES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Développé épaules à la barre	12	3 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute de récupérations a la fin des répétitions effectués	
Elévations buste penché	12/10/8		
Elévations frontale au haltères	12/10/8		
Elévations latéral couché	10		



# SÉANCE 3

## ÉPAULES

Exercices	Répétitions	Séries	Séries
Développé Arnold	12		
Elévations frontale a la corde	12/10		4 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute de récupérations a la fin des répétitions effectués
Elévations latéral au banc incliné	12/10		
Oiseau à la poulie	10/10/10		



# SÉANCE 4

## ÉPAULES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Elévations latéral à la machine	15		4 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute de récupérations a la fin des répétitions effectués
Elévations frontale aux haltères	12		
Elévations latéral en supination	10/8		
Les élévations latéral incliné au banc	12/10/8		



# SÉANCE 5

## ÉPAULES

Exercices	Répetitions	Séries	Repos
Développe militaire à la machine	12		3 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués
Elévations latéral à la poulie basse	10		
Développé nuque	15		
Elévations latéral	12/10/8		



# VOS SEANCES TRICEPS



By ZACAIRFITNESS



# SÉANCE 1

## TRICEPS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Extension poulie haute barre en supination	15/12/10		3 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués
Dips	12		
Extension poulie haute à la corde	10		
Extension unilatéral à la poulie haute (par main)	12/10/8		



# SÉANCE 2

## TRICEPS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Extensions à la poulie haute banc incliné	12/10/8		3 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués
Extensions à la poulie haute en pronation (barre en V)	12		
Extensions à la poulie haute unilatéral	10		
Kickback	10/8/6		



# SÉANCE 3

## TRICEPS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Extensions à la poulie haute avec corde	12/10/8/6		4 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués
Extensions couché à la barre	10		
Extensions verticale avec haltères	10/8/6		
Machine extensions triceps ou Dips	10/8/6/3		



# SÉANCE 4

## TRICEPS

Exercices	Répétition	Séries	Repos
Développé couché prise serrer	12	3 séries  30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués	
Extension verticale a deux mains	12		
Extension triceps couché avec haltères	12		
Extensions triceps à la machine	15/12/10/8/6	5	40 secondes de pause entre chaque passages puis 1 minute de récupération à la fin des exercices effectués



# SÉANCE 5

## TRICEPS

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Extensions poulie haute horizontale à la corde	12	3 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués	
Extensions couché a la barre	12/10		
Extensions poulie haute tirage par main	8		
Machine à dips	12/10/8/6	4	30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués





By ZACAIRFITNESS

# VOS SÉANCES JAMBES

- - QUADRICEPS
- - ESQUIO
- - MOLLETS
- - FESSIERS



# SÉANCE 1

## JAMBES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Hack squat	15/12/10/8		
Les fentes avec haltères	12 (aller retour)		3 séries 30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 10 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués
Leg curl	10		
Leg curl unilatéral debout	10		



# SÉANCE 2

## JAMBES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Presse a cuisses	12		4 séries
Presse a cuisse unilatéral	10/8/6		30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués
Leg extension	10		
Squat barre guidée	15/12/10/8		



# SÉANCE 3

## JAMBES

Exercices	Répetitions	Séries	Repos
Front squat	15/12/10		3 séries
Soulevé de terre roumain	15		30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués
Leg curl allongé	12/10/8		
Mollet assis à la machine	10		



# SÉANCE 4

## JAMBES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Squat	12/10/8	3 séries	
Squat pistol	10/12	30 secondes à 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués	
Fentes aux haltères	20/16	4	1 minute 30 secondes
Mollet debout à la barre	12	3	1 minute de récupération



# SÉANCE 5

## JAMBES

Exercices	Répétitions	Séries	Repos
Soulevé de terre jambes tendues	12	4 séries 40 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués	
Leg extensions	12/10/8		
Leg curl unilatéral à la machine	15	3 séries 30 secondes de pauses entre chaque passage puis prenez 1 minute 30 secondes de récupération a la fin des répétitions effectués	
Hack squat à la machine	12/10/8		



# EXEMPLE D'EXERCICES EN PHOTO



CURL CONCENTRATION  
UNILATERAL



TIRAGE POULIE HAUTE  
A LA BARRE



LE TIRAGE HORIZONTAL  
PRISE LARGE



SHRUG A LA BARRE



ROWING AUX HALTERES  
SUR BANC



ROWING A LA BARRE BUSTE  
PENCHE



HIGH ROW



# EXEMPLE D'EXERCICES EN PHOTO



TIRAGE POULIE EN VIS-VIS



SQUAT à LA BARRE



EXTENSION TRICEPS A LA MACHINE



ROWING A LA BARRE  
(PECTORAUX)



SHRUG AUX HALTERES



ELEVATIONS LATERAL



# EXEMPLE D'EXERCICES EN PHOTO



EXTENSION TRICEPS  
COUCHE AVEC HALTERE



EXTENSIONS A LA POULIE  
HAUTE BANC INCLINE



TIRAGE POULIE BASSE A  
LA CORDE BANC INCLINE



FENTES AUX HALTERES



LEG CURL ALLONGE



DIPS



# EXEMPLE D'EXERCICES EN IMAGE



TIRAGE HORIZONTAL PRISE  
SERRER



TIRAGE HORIZONTAL PRISE  
LARGE



FRONT MTS PULLDOWN



DEVELOPPE COUCHE INCLINE



LEG EXTENSIONS



LEG CURL UNILATERAL  
DEBOUT



# EXAMPLE D'EXERCICES EN IMAGE



PRESSE CUISSE



EXTENSION POULIE HAUTE A LA CORDE



EXTENSION POULIE HAUTE UNILATERAL EN SUPINATION



SOULEVER DE TERRE



CURL DEBOUT A LA POULIE



CURL AU DISQUE



# EXAMPLE D'EXERCICES EN IMAGE



CURL AUX HALTERES OU  
INCLINE



TRACTIONS



SOULEVE DE TERRE  
ROUMAN



SQUAT PISTOL



ROWING BUSTE PENCHE A LA  
BARRE PRISE SERRER



DEVELOPPE MILITAIRE A LA  
MACHINE



# EXEMPLE D'EXERCICE EN IMAGE



HACK SQUAT



DEVELOPPE A LA MACHINE  
UNILATERAL



PULLOVER



DEVELOPPE COUCHE DESINCLINE



PEC DECK



MOLLET ASSIS A LA MACHINE





DES RESULTATS ?  
TRANSFORMATION AVEC CE  
PROGRAMME

