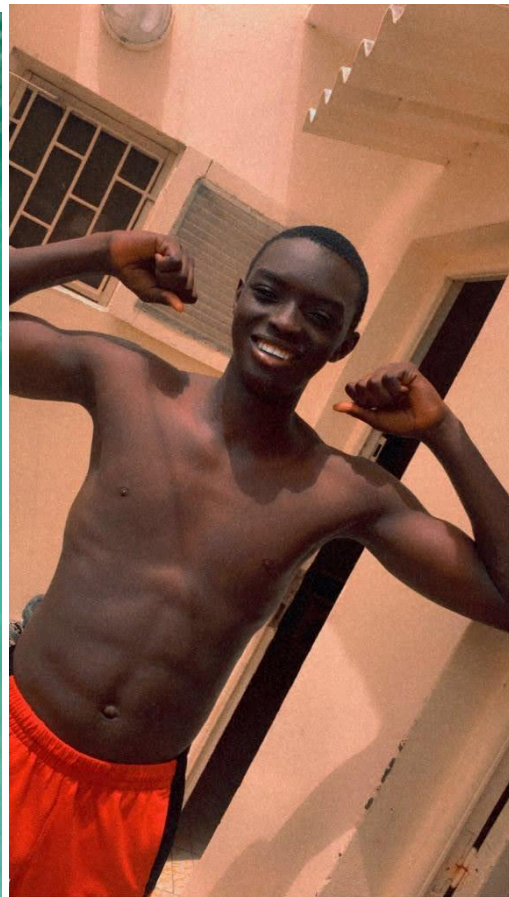


SOMMAIRE

1. Introduction : C'est quoi une prise de masse ?
2. Les principes de base d'une prise de masse
3. Comment manger pendant une prise de masse ? (exemples d'aliments disponibles au Sénégal)
4. Les compléments à favoriser pendant une prise de masse
5. Comment s'entraîner pendant une prise de masse ?
 - Programmes de 3 jours, 4 jours et 5 jours
6. À quels résultats s'attendre et sur quelle durée ?
7. Conclusion



1. INTRODUCTION : C'EST QUOI UNE PRISE DE MASSE ?

La **prise de masse** est une phase de développement musculaire visant à **augmenter le volume** et la **masse musculaire**. Elle implique de consommer plus de calories que l'on n'en dépense, afin de fournir aux muscles l'énergie et les nutriments nécessaires à leur croissance. Parallèlement, un entraînement régulier, axé sur l'hypertrophie (l'augmentation du volume des fibres musculaires), stimule la prise de muscles.

2. LES PRINCIPES DE BASE D'UNE PRISE DE MASSE

1. **Surplus calorique**
 - Consommer plus de calories que vous n'en brûlez.
 - En général, un **surplus d'environ 200 à 500 kcal par jour** est recommandé.
2. **Répartition des macronutriments**
 - **Protéines** : 1,6 à 2,2 g/kg de poids de corps (exemple : 120 à 160 g pour une personne de 75 kg).
 - **Glucides** : pour maintenir le surplus calorique et donner de l'énergie à l'entraînement.
 - **Lipides** : environ 20-30% des apports caloriques, pour les hormones et la santé générale.
3. **Entraînement régulier**
 - Musculation axée sur la surcharge progressive (augmenter progressivement les charges, le nombre de répétitions ou le volume total).
4. **Repos et récupération**
 - Les muscles se développent pendant la récupération.
 - Dormir 7 à 9 heures par nuit est crucial.
5. **Suivi et ajustements**
 - Pesée hebdomadaire, prise de mensurations (tour de bras, tour de taille, etc.).
 - Ajuster le surplus calorique en fonction des résultats et de la progression.

3. COMMENT MANGER PENDANT UNE PRISE DE MASSE ?

(Exemples d'aliments disponibles au Sénégal)

3.1. Principes alimentaires

- **Repas réguliers** : 4 à 6 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner + collations).
- **Aliments nutritifs** : limiter les produits ultra-transformés.
- **Hydratation** : 2 à 3 litres d'eau par jour.

3.2. Exemples de sources de protéines

- **Viande** : poulet, bœuf, mouton.
- **Poisson** : thon, sardines, maquereau, thiof (poisson local).
- **Œufs** : riches en protéines et faciles à préparer.
- **Légumineuses** : haricots, pois chiches, niébé, lentilles.

3.3. Exemples de sources de glucides

- **Céréales** : riz, mil, maïs, fonio.
- **Tubercules** : patates douces, manioc, igname.
- **Fruits** : banane, mangue, papaye, dattes.
- **Plats traditionnels** : Thiéboudienne (riz + poisson), Mafé (sauce arachide + riz), Yassa (poulet/poisson + riz).

3.4. Exemples de sources de lipides

- **Huile d'olive**, huile d'arachide (à consommer modérément), huile de tournesol.
- **Avocat, arachides** (cacahuètes), noix de cajou.
- **Poisson gras** : maquereau, sardines (apport en oméga-3).

3.5. Exemple de journée alimentaire type

Repas	Exemple
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - Oeufs brouillés ou omelette - Pain complet ou mil - Jus de fruit naturel (ex. bissap peu sucré)
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - Arachides grillées ou fruits secs (dattes, noix de cajou) - Banane
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - Thiéboudienne (poisson, riz, légumes) - Eau ou jus naturel peu sucré
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - Yaourt nature ou lait caillé - Fruits (mangue, papaye...)
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - Poulet ou bœuf grillé - Patates douces ou igname - Légumes en sauce
Avant de dormir	<ul style="list-style-type: none"> - Un verre de lait (ou lait de soja) + quelques arachides (protéines + lipides)

4. LES COMPLÉMENTS À FAVORISER PENDANT UNE PRISE DE MASSE

Tous ces compléments sont disponibles sur [Galsenfit.com](https://galsenfit.com)

Profitez de 5% de réduction avec le code : **SAMACOACH5**

1. **Poudre de protéines (Whey, Caséine, etc.)**
 - Pour compléter facilement son apport en protéines.
 - À prendre après l'entraînement ou en collation.
2. **Mass Gainers**
 - Idéaux pour les personnes très minces ou qui ont du mal à consommer suffisamment de calories via l'alimentation solide.
 - Un shake de mass gainer contient généralement un mélange de glucides et de protéines à haute teneur calorique.
 - À prendre 1 ou 2 fois par jour selon vos besoins en calories et vos objectifs.
3. **Créatine monohydrate**
 - Augmente la force et la puissance musculaire.
 - 3 à 5 g par jour.
4. **Oméga-3 (Huile de poisson)**
 - Bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et la récupération.
 - Supplément conseillé si vous ne consommez pas beaucoup de poisson gras.
5. **Multivitamines**
 - Pour combler d'éventuelles carences (fer, zinc, etc.).
 - Important si votre régime alimentaire est peu varié.
6. **BCAA / EAA (acides aminés)**
 - Aident à la récupération et à la synthèse protéique.
 - Moins prioritaires que la protéine complète, mais utiles pour certaines personnes.
7. **Autres (pré-workout, booster, etc.)**
 - Non essentiels, mais peuvent aider ponctuellement à améliorer l'endurance et la concentration.



5. COMMENT S'ENTRAÎNER PENDANT UNE PRISE DE MASSE ?

L'entraînement doit être basé sur le principe de l'**hypertrophie**, qui consiste à stimuler le muscle pour qu'il grossisse en taille.

5.1. Principes d'hypertrophie

- **Surcharge progressive** : augmenter progressivement les charges ou le nombre de répétitions.
- **Volume et intensité** : cibler 8 à 12 répétitions par série, 3 à 5 séries par exercice.
- **Temps sous tension** : contrôler la phase négative (descente) pour maximiser le travail musculaire.
- **Repos** : 60 à 90 secondes entre les séries.

5.2. Fréquence d'entraînement

- **2 à 5 séances par semaine**, selon votre emploi du temps et votre niveau.
- Couvrir tous les groupes musculaires (pectoraux, dos, jambes, épaules, bras, abdos).




5.3. Exercices de base

1. **Développé couché** (pectoraux, triceps, épaules)
2. **Squat** (cuisses, fessiers)
3. **Soulevé de terre** (dos, jambes)
4. **Tractions ou tirage vertical** (dos, biceps)
5. **Développé militaire** (épaules, triceps)

Ces mouvements polyarticulaires sollicitent plusieurs groupes musculaires et sont la clé d'une bonne prise de masse.

5.4. Programmes de 3, 4 et 5 jours

Retrouvez mes **programmes détaillés** (exercices, séries, répétitions, progression) via les liens suivants :

- **Programme 3 jours** :  [programme.pdf](#)
- **Programme 4 jours** :  [Programme 4 DAYS.pdf](#)
- **Programme 5 jours** :  [programme 5 Days.pdf](#)

6. À QUELS RÉSULTATS S'ATTENDRE ET SUR QUELLE DURÉE ?

- **Prise de poids** : 0,25 à 0,5 kg par semaine en phase de surplus calorique.
- **Durée** : 8 à 12 semaines de prise de masse sont généralement recommandées pour des résultats visibles.
- **Progression** : dépend de la génétique, de la rigueur sur l'alimentation et l'entraînement, et de la qualité du repos.

6.1. Suivre ses progrès

- Pesée hebdomadaire (même jour, à jeun).
- Mesures (tour de bras, tour de cuisse, tour de taille).
- Photos d'évolution (tous les 2 ou 4 semaines).

7. CONCLUSION

La prise de masse est un **processus** qui repose sur trois piliers :

1. **Alimentation adaptée** (surplus calorique, bons macronutriments).
2. **Entraînement intensif** (musculature basée sur l'hypertrophie).
3. **Repos suffisant** (7 à 9 h de sommeil).

Points clés à retenir :

- Ajuster régulièrement le surplus calorique (200 à 500 kcal supplémentaires).
- Varier les sources de protéines, de glucides et de lipides de qualité.
- Utiliser éventuellement des compléments (whey, créatine, etc.) disponibles sur [Galsenfit.com](https://galsenfit.com) avec **5% de réduction** grâce au code **SAMACOACH5**.
- S'entraîner 3, 4 ou 5 fois par semaine (programmes spécifiques disponibles via les liens mentionnés).
- Suivre sa progression avec sérieux : pesée, mensurations, photos.

En suivant ces conseils, vous poserez les bases solides pour une prise de masse réussie, tout en limitant la prise de graisse. Bonne chance dans votre parcours et n'oubliez pas de **profiter du chemin** : la **consistance** et la **patience** sont les maîtres-mots pour atteindre vos objectifs.!