

# **NUTRITION ET MUSCULATION**

## **GRANDEUR DE L'ESPRIT, FORCE DU CORPS**



**Romain  
GEORGES**

---

# SOMMAIRE

---

<b>Ce livre peut vous sauver la vie .....</b>	<b>3</b>
<b>Thème 1 : Comprendre la nutrition .....</b>	<b>4</b>
Balance énergétique .....	4
Protéines .....	5
Lipides .....	5
Glucides .....	6
Santé .....	7
<b>Thème 2 : Réorganiser son alimentation .....</b>	<b>9</b>
Plan alimentaire .....	9
Prise de masse .....	12
Sèche.....	13
Compléments utiles .....	14
<b>Thème 3 : Valorisation de soi par le sport .....</b>	<b>16</b>
Bienfaits du sport .....	16
Développement personnel.....	17
Mythes sur la musculation .....	18
Cardio-training .....	19
<b>Thème 4 : Musculation efficace.....</b>	<b>20</b>
Moyens à disposition .....	20
Organiser sa semaine .....	21
Programme .....	22
Hygiène de vie.....	26
<b>Conclusion motivante .....</b>	<b>28</b>
<b>Sources.....</b>	<b>29</b>

La nutrition a un potentiel énorme dans notre vie, et elle conditionne notre futur. Chacun en est conscient, pourtant peu s'y intéressent. C'est là une énorme erreur, il est dangereux de la négliger. D'un côté c'est compréhensible, il y a tellement de scandales et de rumeurs sanitaires, qu'on se demande encore ce qu'on peut manger sans danger, et **on se raisonne en disant « Il faut bien mourir de quelque chose » ou encore « On n'y peut rien si la nourriture est polluée »**. Qu'en pensez-vous ?

Les polluants ont déjà assez d'effets négatifs : augmentation du risque de développer un cancer, une maladie dégénérative (Alzheimer, Parkinson), une maladie auto-immune, un enfant autiste, de l'eczéma, des allergies, la maladie de Crohn... **La grande majorité des cancers est liée aux habitudes de vie (manque d'activité physique, tabagisme, alimentation), donc au choix de chacun !** Alors moi je pense que si surveiller ma nutrition et faire du sport peut diminuer mes chances de mourir dans des conditions de souffrances extrêmes, ça vaut le coup de prendre un peu de temps en apprentissage. Certes **il est confortable de ne pas réfléchir** à ce qu'on met dans notre organisme, et ça prend du temps de faire du sport. Mais est-ce que ce petit confort vaut le coup en contrepartie des maladies qu'on invite ? Faire attention à tout ne rend pas immortel, mais permet au moins de mettre les statistiques de son côté.

En étant attentif à notre santé on gagne donc quelque chose de très puissant que personne d'autre ne peut nous donner : le choix. Maîtriser son alimentation et pratiquer la musculation c'est se permettre construire un corps sain selon notre idéal physique et notre volonté de rester en bonne santé. **Mieux vaut être acteur de notre vie qu'esclave de notre destin. C'est là le moyen de devenir des hommes libres.**

Ce document est un texte de vulgarisation scientifique, de synthétisation des connaissances actuelles, et de transmission des meilleurs conseils existants, provenant de professionnels et d'articles rédigés par des experts. Voici les thèmes abordés, utiles quel que soit votre niveau de connaissance actuelle :

- **Comprendre les bases obligatoires de la nutrition que peu de gens connaissent.**
- **Apprendre à gérer son alimentation et faire évoluer son poids selon ses objectifs.**
- **Enrichir ses connaissances sur le sport et adopter l'état d'esprit d'un homme confiant.**
- **Construire un programme de musculation et évoluer vers une hygiène de vie meilleure.**

Les 2 premiers thèmes sur la nutrition sont adressés à absolument tout le monde, car ce sont des connaissances qui devraient être enseignées à l'école ou dans la vie, malheureusement elles sont difficiles d'accès pour l'individu lambda qui chercherait à se renseigner.

Il y a ensuite 2 thèmes sur le sport (et particulièrement la musculation), pour lesquels il est conseillé d'avoir lu au préalable ceux traitant de nutrition. Ces 2 derniers thèmes ont plutôt été écrits pour un lecteur masculin cherchant à harmoniser son physique, néanmoins la plupart des conseils donnés sont applicables aussi à une lectrice intéressée par le sujet.

**Merci de respecter le travail de l'auteur (c'est moi).** La diffusion est libre, mais citez votre source si vous voulez transmettre tout ou partie de l'ouvrage. Le sujet des illustrations sera Superman et son dernier film Man Of Steel, parce que le film était génial et que c'est moi qui décide.



### BALANCE ENERGETIQUE

---

Commençons par une métaphore. Je m'appelle Ali Mentation et vous donne 100 buches pour vous chauffer cet hiver. Votre réserve personnelle en comporte 500 autres. Si 80 suffisent à passer l'hiver, vous mettez 20 de mes buches dans votre réserve. S'il en faut 150 pour vous chauffer, vous devrez puiser un peu dans votre propre réserve car mon apport ne vous a pas suffi. C'est pareil pour la nutrition. Le corps a besoin d'énergie (les calories) pour fonctionner, et elle se compte en kcal ou Cal (avec un C majuscule). **La seule chose qui détermine si vous allez prendre du poids (muscle ou graisse) ou en perdre, c'est la somme des calories que vous mangez.**

Donc par extension, **aucun aliment ne fait fondamentalement grossir ou maigrir**. Chaque aliment apporte des calories, donc de l'énergie. Manger uniquement 4 Big Mac par jour et rien d'autre, ça fait maigrir, alors que manger 4 kilos de brocoli par jour, ça fait grossir !

Ces calories que contient un aliment sont apportées par différents macronutriments, que sont **les protéines, les lipides et les glucides**. Chaque famille est utile dans l'organisme et le premier pas vers une meilleure alimentation est de comprendre leur rôle.

## PROTEINES

---

Les protéines sont la matière première qui sert à l'organisme à fabriquer les muscles, les os, la peau, les hormones. Il faut les apporter par l'alimentation et **1 g de protéines donne 4 kcal d'énergie**. Il faut en varier les sources : on les trouve de source animale principalement (poulet, viande rouge, poisson, œufs) mais aussi un peu d'origine végétale (riz, pois, lentilles).

Pour l'apport en protéines conseillé il faut compter environ **2 g par kilogramme de poids de corps et par jour** (si vous pesez 70 kilos prenez 140g de protéines par jour dans votre alimentation, toutes provenances confondues). Les meilleures sources de protéines :

- **Œufs** : on peut en manger plusieurs par semaine (contrairement aux rumeurs).
- **Poisson** : la meilleure source mais préférez les poissons petits (moins de métaux lourds).
- **Viande** : préférez-la blanche (poulet, dinde) car la rouge apporte trop de fer (cancers).
- **Laitage** : avec modération car source de cancers digestifs à long terme !
- **Protéines en poudre** : pour compléter vos apports au moment où vous en avez besoin.

Attention, 100 g de protéines ne signifie pas du tout 100 g de viande, mais 500 g de viande environ ! Pour **20 g de protéines il faut par exemple : 100 g de viande, ou 120 g de poisson, ou 3 œufs, ou 25 g de protéines en poudre.**

## LIPIDES

---

Les lipides (graisses) sont vus comme des ennemis par ceux qui surveillent leur poids. En réalité ils sont indispensables à la vie puisqu'on ne peut pas les fabriquer. **Si on n'en mange pas, on meurt**. Il faut donc que l'alimentation en apporte, et ce qu'il faut surveiller ce n'est pas tant leur quantité, mais leur qualité. Pour calculer, **1 g de lipide donne 9kcal**, c'est le plus énergétique des nutriments. Voilà pourquoi on dit qu'il fait grossir : 100g de beurre fournit plus d'énergie que 100g de viande.

Les acides gras saturés sont des chaînes de carbones qui sont linéaires car n'ont aucune double liaison chimique. Ils sont d'origine animale et sont à limiter car mauvais pour les cellules. Les acides gras insaturés présentent une double liaison (ou plusieurs) et leur chaîne est donc courbée. Ils sont de provenance surtout végétale (huiles) mais aussi dans les poissons.

Certaines graisses sont mauvaises car beaucoup trop présentes dans l'alimentation industrialisée et provoquant des maladies. A contrario, certains lipides sont indispensables pour le corps car il ne sait pas les fabriquer lui-même et l'alimentation doit absolument les apporter. Voici comment s'y retrouver :

- **Graisses trans, graisses saturées, oméga-6 (à limiter)** : plats préparés, viennoiseries, pâtisseries, gras de viande, huile de palme, beurre, fromages, huile de tournesol.
- **Graisses à poly-insaturées (à privilégier)** : oméga-3, huile d'olive, maquereaux, sardines, harengs, noisettes, noix, amandes, chocolat noir.

Les lipides comme vu précédemment ne sont ni à diaboliser ni à bannir de l'alimentation. Les besoins évalués par l'AFSSA sont entre **100 et 110 g par jour** (35 à 40% des apports énergétiques). Le plus important est de ne jamais descendre sous les 80 g par jour car ce sont des constituants de nos hormones et de nos cellules. **Pour obtenir 20 g de lipides il faut : 20 g d'huile (une grosse cuillère à soupe), ou 25 g de beurre, ou 30 g de noix, ou 150 g de poisson, ou 45 g de chocolat noir (70% cacao).**

Les glucides (sucres) représentent quasiment la moitié de nos apports énergétiques. **1 g de glucides fournit à l'organisme 4 kcal.** Les glucides sont trouvés dans les fruits, le sucre, les pommes de terre, les céréales (riz, maïs), les pâtes (blé), le pain. Ils sont le carburant des muscles et du cerveau mais c'est le seul nutriment qui n'est pas indispensable à la vie puisque notre corps peut en synthétiser. Ainsi, **dans un régime les quantités de protéines et de lipides ne doivent jamais varier afin que le corps puisse fonctionner.** Les glucides sont donc l'unique levier énergétique d'un régime.

Les glucides, selon leur rapidité à être digérés, augmentent plus ou moins rapidement la glycémie (taux de sucre du sang), ce qui provoque plus ou moins un pic d'insuline (hormone qui fait stocker de l'énergie, notamment sous forme de graisse). On parle de glucides à index glycémique élevé (sucres rapides, souvent des sucres simples) ou index glycémique bas (sucres lents, souvent des sucres complexes).

L'IG d'un aliment est calculé en comparant le pic glycémique que fait l'aliment, comparé au pic du glucose (sucre simple). Globalement, **plus l'IG est bas et mieux c'est**, car la digestion est lente, l'énergie diffusée dans le temps, et on n'a pas de libération brutale d'insuline (qui peut mener à force à un diabète de type 2 ou l'obésité car stockage de graisses). **Un IG supérieur à 70 est dit élevé, et inférieur à 55 est dit faible.** Une consommation excessive de glucides rapides (due à notre civilisation moderne) est un facteur de risque de cancers et de très nombreuses maladies qu'on découvre de jour en jour, donc attention. De manière générale, plus un aliment est cuit et/ou broyé, plus il élèvera l'insuline (IG élevé). Pour plus de précisions, [LaNutrition.fr](http://LaNutrition.fr) et d'autres sites internet recensent les IG des aliments.

- **Aliments à IG bas (à privilégier)** : Lentilles, Pois chiches, Petits pois, Haricots rouges et blancs, Riz basmati ou complet, Patates douces ou cuites avec la peau, Légumes (crus si possible), Fruits et jus de fruits, Avoine, Chocolat (noir si possible).
- **Aliments à IG élevé (à éviter au maximum)** : Frites, Purée, Pain, Pâtes, Céréales commerciales, Plats à cuisson rapide, Laitages (IG faible mais importante hausse d'insuline).

Les glucides sont formés par des petites unités appelées oses. Les oses peuvent s'assembler pour former des glucides de grande taille. Les glucides et les oses ont donc différentes propriétés. **Le glucose est un ose qui passe directement dans le sang, alors que le fructose doit passer par le foie d'abord.**

**Le seul moment où utiliser un IG élevé est judicieux c'est pendant un entraînement,** mais l'estomac est en veille, il faut donc utiliser un glucide en poudre (dans de l'eau) plutôt qu'un aliment solide. Le Saccharose (sucre de table) est formé de glucose et de fructose. Son IG est modéré. **Pour votre santé il n'y a aucun intérêt à consommer sodas, sucre de table et bonbons.** En effet le fructose doit passer par le foie avant de fournir de l'énergie, à force il induit une résistance à l'insuline et il est donc **l'une des causes majeures de l'obésité mondiale.** Le seul glucide conseillé pour l'entraînement est donc le glucose.

La quantité de glucides à prendre chaque jour est personnelle puisqu'elle dépend de la personne, de son métabolisme et de son but. **Les apports en protéines et en lipides restent fixes, que vous soyez en prise de masse ou au régime pour perdre du poids.** A vous de calculer les glucides dont vous avez besoin pour atteindre votre métabolisme total (ou plus, ou moins, selon votre but). **20 g de glucides sont contenus dans : 30 g de riz/pâtes (pesés crus), ou 35 g d'avoine/orge, ou 200 g de carottes, ou 300 g de haricots.** Dans l'idéal il faudrait que la plus grande partie des glucides (voire la totalité) soit apportée par des légumes (mais étant surtout plein d'eau, il en faudrait des kilos, ce qui est difficile en pratique).

### VITAMINES

---

Les vitamines n'apportent aucune calories mais sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme et trouvées principalement dans les fruits et légumes. La plus grosse carence de la population mondiale est la vitamine D (et ce n'est pas l'infime supplémentation de certains yaourts – dont on vous fait la pub à la télé – qui va suffire). **Pour ne pas en manquer, une supplémentation en vitamine D3 est obligatoire** (voir partie « Compléments utiles »). Il faut aussi s'exposer au soleil le plus longtemps possible. Il est conseillé de manger un maximum de légumes pour profiter de leurs vitamines et minéraux.

### FIBRES

---

Les fibres sont simplement des glucides très grands que l'on ne digère pas. Elles ont simplement un rôle mécanique pour le transit intestinal. Non assimilées par l'organisme, elles n'ont donc aucune valeur nutritionnelle. **Les études ont montré que les populations avec une alimentation riche en fibre sont moins touchées par les cancers digestifs, l'obésité et toutes les maladies associées.** On trouve des fibres dans les céréales complètes, les fruits et les légumes (surtout les légumes secs).

### BALANCE ACIDO-BASIQUE

---

La balance de pH de l'organisme est importante à prendre en compte. Certains aliments quand on les digère acidifient notre sang (le pH diminue), d'autres basifient notre sang (le pH augmente). Malheureusement l'alimentation industrielle moderne a tendance à acidifier notre sang et des problèmes en découlent (diabète de type 2, cancers, ostéoporose, fonte musculaire). Il faut donc à tout prix équilibrer cette acidité. Le pouvoir acidifiant d'un aliment n'a parfois rien à voir avec sa propre acidité. Par exemple les agrumes sont basifiantes alors que l'aliment en lui-même est très acide. Ce pouvoir acidifiant ou basifiant (aussi dit alcalinisant) dépend uniquement des ions libérés lors de leur digestion.

- **Aliments basifiants (à privilégier)** : Fruits (agrumes, raisin, kiwi, banane), Légumes (épinards, tous les choux, salades, patates), Produits laitiers, Fromages.
- **Aliments acidifiants (à limiter)** : Viandes, Sel, Sucre, Plats industriels, Alcool.

La consommation de fruits est conseillée car ils contiennent des anti-oxydants puissants. Toutefois évitez d'en abuser (pas plus de 5-10 portions par jour) car leur sucre (le fructose) est facilement stocké par le foie. Toujours à propos d'anti-oxydants, **l'ail et les épices sont également conseillés** dans vos plats.

---

## LEGUMES

---

**Tous les légumes en conserve doivent être bannis** (et de manière générale tous les produits en boîte de conserve). Premièrement parce que les conserves sont une source de bisphénol A (qui est cancérigène et toxique pour l'intestin). Il sera interdit en 2015 mais en attendant aucune alternative n'existe. Deuxièmement, les légumes sont déjà cuits et salés, et le fait de les conserver leur fait perdre des vitamines (principalement C et B9). **Les légumes surgelés sont ceux qui tirent le mieux leur épingle du jeu.**

Les avantages des produits de l'agriculture biologique font débat. Au niveau de la teneur en vitamines, le bio présente un avantage car contient légèrement plus de vitamine C (pour les autres vitamines et minéraux, aucune différence n'est notée). Par-contre, **là où l'avantage est certain c'est à propos des pesticides**, beaucoup plus réglementés dans l'agriculture bio, donc beaucoup moins présents. La qualité des graisses est également meilleure, par exemple **les œufs bios contiennent davantage d'omega-3** et moins d'omega-6, un grand pas vers la santé. Indéniablement, les produits bios coûtent cher, mais la différence de prix peut être réduite en ne choisissant que des produits de saison.

---

## SEL

---

Une alimentation riche en sel est très dangereuse pour la santé, et c'est un des problèmes de l'alimentation moderne. Un excès de sodium a pour effets de donner de l'hypertension artérielle et des problèmes cardiaques. Récemment il a même été montré que le risque de cancer de l'estomac était proportionnel à la quantité de sel ingérée. Des gestes très simples permettent de limiter ces apports en sodium. **Evitez de manger des plats cuisinés à passer aux micro-ondes**, de toute façon tout est mauvais dedans. Ne salez pas trop vos aliments, et **mangez des légumes** (le potassium contenu aide à éliminer le sodium). Enfin, **faire du sport** permet naturellement d'éliminer le sel grâce à la transpiration.

---

## EAU

---

L'eau du robinet est pleine de résidus médicamenteux, provenant des eaux usées qui contiennent surtout la pilule contraceptive féminine (donc des hormones féminisantes). Boire de l'eau du robinet revient à avaler des pilules contraceptives et du paracétamol (que les gens jettent au lieu de le rapporter en pharmacie). Des études montrent même qu'à certains endroits du bassin méditerranéen on ne trouve que des poissons de sexe féminin ! Les hormones de la pilule (œstrogènes) favorisent le stockage de graisse, font diminuer la testostérone et la fertilité des hommes. **L'eau du robinet change les hommes en femmes.** La solution est de boire de l'eau en bouteille : Evian et Volvic sont les moins polluées.

---

## ALIMENTATION EQUILIBREE

---

On vous a sûrement déjà dit qu'il fallait forcément manger de tout pour avoir une alimentation équilibrée. Premièrement, **on peut avoir une alimentation très saine en choisissant bien ses aliments et en mangeant quasiment tous les jours la même chose.** Deuxièmement, **même une alimentation très bien choisie ne couvre pas tous besoins**, par exemple 80% de la population française manque de vitamine D (manque d'exposition au soleil). C'est pourquoi des compléments alimentaires peuvent être choisis, soit pour des raisons pratiques (faire des collations) soit pour des raisons de santé.



## THEME 2 : REORGANISER SON ALIMENTATION

---



### PLAN ALIMENTAIRE

---

Se construire un plan alimentaire est une chose qui peut paraître difficile ou inutile pour un débutant. Pourtant, avec des règles simples, on peut apprendre à gérer son alimentation de façon totalement indépendante, puis l'adapter selon notre mode de vie. Que ce soit pour perdre de gras ou pour prendre du muscle, on se rend compte qu'après quelques temps de musculation **il devient obligatoire d'avoir un bon plan alimentaire pour progresser.**

---

#### DECIDER DE SON REGIME

---

Seul vous pouvez décider si vous voulez prendre ou perdre du poids, cependant voici quelques conseils pour vous guider. A part chez les débutants très peu sportifs ou en grand surpoids on ne peut pas à la fois perdre du gras et gagner du muscle. Pour faire du muscle il faut une balance énergétique positive (consommer plus que ce qu'on dépense, donc prendre du poids). **En général plus une variation de poids est rapide, moins elle est favorable** (une perte de poids trop rapide mène à une perte de muscle ; une prise de poids trop rapide mène à une prise de graisse). Si vous commencez la musculation en étant trop gras (des poignées d'amour à l'obésité), mieux vaut commencer par une sèche (perte de poids) accompagnée de musculation pour commencer sur de bonnes bases à reprendre de la masse.

---

## DEPENSE ENERGETIQUE

---

Pour construire un plan alimentaire il faut d'abord déterminer combien de calories on dépense quotidiennement : cela englobe le métabolisme de base (ce dont le corps a besoin pour se maintenir à 37°C et fonctionner normalement) et les dépenses physiques (marche, sport, votre corps n'est pas immobile). En moyenne pour un homme cela se situe autour de **2400-2600 kcal** par jour (1800-2200 pour une femme). Certaines formules trouvables sur internet permettent de donner un ordre de grandeur, mais la seule technique fiable est la méthode empirique : **noter tout ce qu'on mange, calculer le total calorique de la semaine, et vérifier si on a pris ou perdu du poids cette semaine-là.**

Pour trouver la quantité de macronutriments (protéines, lipides, glucides) contenus dans un aliment, regardez l'emballage ! Sinon, le site [Les-Calories.com](http://Les-Calories.com) permet de tout trouver facilement, même pour des plats plus élaborés (plats cuisinés, pâtisserie).

---

## REPARTITION DES NUTRIMENTS

---

Pour décider quoi manger il faut se rappeler qu'on a besoin chaque jour d'environ **2 g de protéines par kilo de poids de corps**. Puis **1 g de protéines = 4 kcal**, donc vous pourrez calculer l'énergie apportée par ces protéines journalières. **Les protéines sont à répartir dans la journée, à chaque repas ou collation si possible, du petit déjeuner au dîner.** A vous de bien en choisir les sources, déjà citées dans le « Thème 1 ».

La quantité de lipides que vous devez ingérer est d'environ **100 g**, ce qui représente 900 kcal (car **1 g de lipide = 9 kcal**). **Les lipides sont à répartir dans la journée comme les protéines, mais on évitera d'en prendre juste après l'entraînement** car l'organisme stocke tout ce qu'on lui donne (et on veut qu'il ne stocke que des protéines et des glucides dans les muscles).

Avec les protéines et les lipides, vous avez déjà une certaine source d'énergie. Pour les glucides il faut réfléchir à l'envers. Les calories qui vous manquent pour atteindre votre objectif (voir les prochaines parties « Prise de Masse » et « Sèche ») doivent être complétées par des glucides. Divisez le nombre de calories manquantes par 4 (car **4 kcal = 1 g de glucide**) et vous aurez la quantité de glucide qu'il vous faut. Les glucides ne sont pas à répartir exactement comme les autres nutriments dans la journée. Il en faut toute la journée mais **le repas le plus riche en glucides doit être celui qui suit la séance de musculation.**

Exemple de calcul :

**But visé** pour une prise de muscle = 3100 kcal

**Protéines** : 160 g à fournir = 640 kcal apportées

**Lipides** : 100 g à fournir = 900 kcal apportées

**Glucides** : 1560 kcal pour atteindre l'objectif = 390g à fournir

Exemple de quelques valeurs nutritionnelles pour des aliments courants :

	prot (g)	lipides (g)	glucides (g)	kcal
Oeufs bio (1 = 50g)	7	6	0	82
Flocons d'avoine (100g)	12	7	60	350
Chocapic (100g)	7	5	75	375
Lait (100mL)	3	2	5	45
Jus d'agrume (100mL)	0	0	10	40
Banane (1)	1	0	20	90
Noix (100g)	14	60	14	650
Noisettes (100g)	15	62	16	634
Chocolat noisette (100g)	10	40	45	570
Chocolat noir (100g)	10	35	40	520
Krisprolls (4 pains = 50g)	6	4	35	200
Confiture (100g)	0	0	60	240
Steak haché 5% (100g)	20	5	0	125
Filet de poulet (100g)	25	1	0	109
Hareng (100g)	20	6	0	125
Sardine (100g)	22	7	0	150
Pâtes (100g)	12	2	70	350
Riz basmati (100g)	8	2	75	340
Petit pois (100g)	5	1	12	80
Carottes (100g)	1	0	8	40
Compote (100g)	0	0	15	80
Fromage blanc 0% (100g)	8	0	5	50
Faisselle (100g)	4	7	3	90
Huile olive/colza (100mL)	0	90	0	800
Gainer (100g)	19	0	75	370

Je vous conseille de faire la même chose, c'est-à-dire **noter quelque part les apports énergétiques de vos aliments les plus courants**. Au lieu de compter pour 100 g (peu parlant) vous pouvez également compter les nutriments et calories apportées par une portion de cet aliment (exemple : compter le chocolat par carreaux, l'huile par cuillère, les céréales par bol, le riz par sachet, etc). Etablir votre plan alimentaire ne sera alors plus qu'une formalité très facile.

**Quand on fait une prise de masse, le but est de gagner du poids avec un maximum de muscle et un minimum de graisse.** Il faut donc manger plus que ses besoins. C'est souvent plus facile de faire une prise de masse après l'été et jusqu'au printemps. Gagner du muscle est un processus lent, et prendre une grande quantité de gras n'a jamais fait gagner du muscle à quiconque (en dépit des rumeurs), il faut donc être prudent et patient. Non seulement il ne faut pas manger beaucoup plus que ses besoins, mais surtout **il ne faut pas manger n'importe quoi.** Car si vous voulez garder un taux de testostérone élevé et profiter de ses effets il ne faut pas prendre trop de masse grasse.

Votre régime doit être légèrement hypercalorique. Si vous connaissez vos besoins, **ajoutez 200 à 400 kcal quotidiennes.** Afin de vérifier si cela convient, pesez-vous régulièrement et ajustez à la hausse ou à la baisse. Si chaque semaine vous grossissez, réduisez les glucides. Si au bout de 2 mois vous ne bougez pas, augmentez-les. Pour cela encore faut-il avoir une diète stricte. Il faut arrêter la prise de masse à partir du moment où vos abdominaux sont totalement invisibles (et vous prenez des poignées d'amour), sous peine de prendre trop de graisse ensuite. Le plus facile pour manger en grande quantité est de **multiplier les repas sur la journée.** Il faut notamment concentrer les glucides autour de l'entraînement (avant et après).

Exemple de plan alimentaire de prise de masse :

### **Matin : 8h**

150 g de flocons d'avoine  
300 g de fromage blanc à 20 %  
2 œufs à la coque

### **Collation : 10h30**

30 g de Whey dilués dans de l'eau (voir partie « Compléments utiles »)  
20 g d'amandes

### **Midi : 12h30**

150 g de steak à 5 % de matière grasse  
120 g de pâtes (pesés avant cuisson)  
200 g de brocolis  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### **Collation : 16h**

30 g de Whey dilués dans de l'eau  
20 g d'amandes

### **Après entraînement**

40 g de Whey dilués dans de l'eau

### **Soir : 20h (1 h maximum après l'entraînement)**

100 g de colin  
2 œufs au plat  
150 g de riz (pesés avant cuisson)  
200 g d'haricots verts

Une sèche est ce qu'on appelle un régime. **Le but d'une sèche est de perdre du gras en gardant ses muscles.** La sèche est donc souvent faite pendant quelques semaines ou mois avant l'été, après avoir fini une bonne prise de masse. **Le plus gros danger est de vouloir perdre rapidement** : une importante partie de la perte sera du muscle en même temps que la graisse, et de plus le métabolisme va s'adapter et rendra plus difficile la perte de gras à l'avenir. Il faut réduire petit à petit les quantités, pour pouvoir tenir sur le long terme et ménager son corps.

Il faut diminuer progressivement les calories, en commençant par **300 à 400 kcal en moins** que le métabolisme global. Les nutriments qui servent de régulateurs sont les glucides et ce point est essentiel car **95% de la population est induite en erreur à cause d'idées reçues sur les graisses, et chassent donc le mauvais ennemi.** Les glucides ne sont pas essentiels à la vie (on peut en fabriquer à partir des lipides). **Eviter de manger du gras ne fait pas maigrir.** Il ne faut surtout pas réduire les acides gras essentiels ou les protéines. **Pour les repas, mieux vaut les multiplier et les étaler sur la journée** (comme en prise de masse), ainsi la sensation de faim se fera moins souvent ressentir. Encore une fois il faut concentrer les glucides autour de l'entraînement. Astuces : **mangez un maximum de légumes** (peu caloriques, ils calmeront votre faim). Et ce qui jouera en facteur premier c'est le mental car la sèche est une période difficile (fatigue, faim, faiblesse à l'entraînement), il faut donc y avoir murement réfléchi, et ne pas avoir pris trop de gras dans l'année.

Exemple de plan alimentaire de sèche :

### **Matin : 8h**

80 g de flocons d'avoine  
300 g de fromage blanc à 20 %

### **Collation : 10h30**

30 g de Whey dilués dans de l'eau  
20 g d'amandes

### **Midi : 12h30**

150 g de poulet  
60 g de pâtes (pesés avant cuisson)  
200 g de ratatouille  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### **Collation : 16h**

30 g de Whey dilués dans de l'eau  
20 g d'amandes

### **Après entraînement**

40 g de Whey dilués dans de l'eau

### **Soir : 20h (une heure max après l'entraînement)**

100 g de colin  
2 œufs au plat  
80 g de riz (pesés avant cuisson)  
200 g de carottes

L'homme a toujours extrait les nutriments qu'il pouvait des aliments : le sucre est extrait des betteraves et des cannes à sucres, et les lipides sont extraits et concentrés sous forme d'huile (végétales) ou de beurre (animal). Ces extractions n'ont rien de naturel, c'est pourquoi **il est difficile de comprendre que l'extraction des protéines du petit lait soit si choquante. C'est le fruit de la désinformation et de l'ignorance.**

Les compléments alimentaires tels que les protéines en poudre sont des produits naturels dérivés de vrais aliments, il est donc évident que ça ne vous rendra pas costaud par magie car ce ne sont pas des produits de triche, même si malheureusement l'opinion publique française le répand (à l'étranger ce phénomène n'existe pas et la musculation a globalement une bonne image). En tout cas d'un point de vue nutritionnel, les protéines en poudres sont bien meilleures pour la santé que le beurre !

---

### VITAMINE D

---

Pour de nombreux chercheurs la vitamine D peut réduire le risque de plus de 15 cancers ! Elle a aussi la propriété d'augmenter chez l'homme le taux de testostérone, hormone masculinisant qui augmente la masse musculaire et diminue la production de graisse abdominale. L'alimentation en apporte un peu, mais 10 à 20 fois moins qu'une courte exposition au soleil. Il faudrait donc s'exposer au maximum, mais la crème solaire bloque les UVB qui sont indispensables à la synthèse, et les coups de soleils sont dangereux pour la peau. **La meilleure solution est donc de prendre un complément de vitamine D, qui est un des compléments les moins chers !** En pharmacie il existe des flacons appelés **Zymad** pour moins de 3€ et sans ordonnance.

Le taux de vitamine D à atteindre est de 40 ng/mL de sang, pour ça il faut se supplémenter de **4000 à 5000 UI par jour** (voir sur le flacon de vitamine D pour doser). En dessous de 20 ng/mL on augmente significativement le risque de cancers. Pour donner un ordre d'idée, l'Homme depuis 9 millions d'années vivait en extérieur exposé au soleil et son taux de vitamine D atteignait 100 ng/mL...

---

### PROTEINES

---

La Whey est une poudre qui contient 90% de protéines. Avec de l'eau elle est rapidement digestible, moins chère que de manger du poisson ou de la viande et pratique d'utilisation. Elle est issue du lait, après plusieurs filtrations pour éliminer le lactose et les graisses. On peut la prendre pour faire des collations, mais surtout **après l'entraînement pour récupérer** (avant un vrai repas solide).

La caséine est plus lente à digérer. Donc on en prend quand on veut un apport de protéine étalé dans le temps : **en cas de longue période sans manger** (avant de dormir ou pour une collation).

Pour l'une ou l'autre des protéines, il faut compter environ **30 à 40 g de poudre par prise**, généralement pris 2 ou 3 fois par jour selon la diète et l'entraînement. En prendre davantage n'est pas dangereux mais simplement inutile (le surplus finira dans l'urine). Ne buvez pas 3 L d'eau par jour, même si les gros de la salle vous le conseillent. Personne ne le fait quand il mange du poulet. **Les protéines ne déshydratent pas et ne sont pas un danger pour les reins, ni pour quoi que ce soit.**

D'abord, réglons tout de suite les malentendus et répondons aux mythes. La créatine est le complément alimentaire sportif le plus vendu au monde, qui a bénéficié du plus grand nombre d'études. Elle ne déshydrate pas, donc pas besoin de boire plus que d'habitude. Elle n'est pas dangereuse pour les reins, d'après des études sur plusieurs dizaines d'années. Elle n'est pas cancérigène : au contraire l'AFSSA lui attribue un effet anti-cancer, et on lui a récemment trouvé un rôle antioxydant au sein du muscle, empêchant donc le vieillissement causé par les radicaux. Et dernier mythe, **elle n'a jamais été et ne sera jamais un produit dopant**. La confusion vient des médias sportifs qui employaient le mot « créatine » à tort et à travers pour minimiser l'impact sur le grand public dans des cas de procès (car la créatine peut servir pour masquer les vrais dopants dans le sang). En réalité la créatine a le même statut que la vitamine C, elle est en vente libre et **conseillée à 100% des sportifs de tous niveaux** par les experts en nutrition.

**Seule la créatine dite monohydrate est efficace. 3 à 5 g par jour suffisent (le surplus finit dans les urines), et le mieux est de diviser ça en un maximum de prises.** La législation française, en retard de 20 ans sur le sujet, préconise de prendre la créatine par « cure » de quelques semaines comme s'il s'agissait d'un produit dopant hormonal. Il s'agit de nourriture, ses effets mettent plusieurs semaines à se faire sentir, il est donc contre toute logique d'arrêter d'en prendre puis de recommencer après une pause.

---

## APPORTS ENERGETIQUES

---

Un gainer est un **mélange de protéines (20-30%) et de glucides (70-80%)**. Le but est d'amener des calories supplémentaires **pour prendre du poids plus facilement**. La plupart des gainers du commerce présentent des glucides de mauvaise qualité et favorisent la prise de graisse. La solution est de fabriquer son propre gainer en achetant séparément glucides à IG faible (**flocons d'orge ou d'avoine**) et protéines (**whey ou caséine**). Un gainer se prend **en collations entre 2 repas** par portion de 50 à 100 g.

Le Dextrose simple (appellation anglaise du Glucose) ou en chaînes (Maltodextrine / Waxy Maize) est le seul type de glucides conseillé **pendant l'entraînement** pour apporter de l'énergie. L'IG est très élevé et leur digestibilité très bonne. **40 à 60 g suffisent**, dilués dans un shaker d'eau.

---

## SUPPLEMENTS SANTE

---

Les omega-3 ont de nombreux bienfaits cardiovasculaires et sur la santé en général. Il faut prendre l'équivalent de **1,300 g d'EPA et 0,800 g (800 mg) de DHA**. L'équivalent en gélules dépend de la marque.

Le ZMA (mélange de Zinc et de Magnésium) est là pour palier au déficit qu'on peut avoir quand on fait des sports de force ou de musculation. Le système nerveux a besoin de ces deux ions pour récupérer, sinon s'en suit une baisse de force. Il faut le prendre **avant de dormir**, pour une meilleure assimilation.

Les gélules de vitamines et minéraux ne doivent **surtout pas contenir de fer**, car 99% de la population française n'a pas de carence, et un excès est dangereusement oxydant (surtout associé à la vitamine C). Quitte à me répéter, si vous ne deviez choisir qu'un seul complément vitaminé, prenez de la **vitamine D3**.

Le bicarbonate de potassium permet de réguler l'équilibre acido-basique. Le bicarbonate de sodium également, mais il apporte trop de sodium. A prendre **en dehors des repas**, sinon l'estomac l'élimine.



### BIENFAITS DU SPORT

---

On sait aussi depuis longtemps que le sport permet d'**augmenter le taux de testostérone**, l'hormone du vrai mâle. C'est encore plus vrai dans le cas d'une perte de poids, car les tissus graisseux produisent des hormones féminisantes (comme l'aromatase) qui inhibent la production de testostérone !

On sait également que notre environnement regorge de polluants (industries, métaux lourds, médicaments) qui finissent par se retrouver dans notre alimentation et notre eau, donc dans notre corps quoi qu'on fasse. Les personnes faisant du sport, pour une même alimentation, éliminaient entre 2 et 9 fois plus vite certains métaux lourds comme le cadmium ou le tungstène qui sont cancérigènes. **Le sport permet donc de contrecarrer en partie les effets néfastes des polluants.**

D'après une étude de 18 ans sur 32'000 personnes il est apparu que les personnes qui font entre 1h et 2h30 de musculation par semaine ont 25% en **moins de chances de développer un diabète de type 2**. Si en plus de la musculation elles font plus de 2h30 de cardio, le risque diminue de 60% !

La musculation, plus que tout autre sport, permet de **renforcer ses os**. Il a été prouvé que contrairement à ce que toutes les publicités du lobby laitier annoncent, **les produits riches en calciums ne protègent pas des fractures**. La musculation est la solution la plus efficace pour ça. Les autres solutions sont l'arrêt du tabac, la consommation élevée de fruits et légumes, l'exposition au soleil, une alimentation riche en oméga-3. Bref, une hygiène de vie qui va souvent de pair avec la pratique sérieuse d'un sport.



Trop de pratiquants essaient de se muscler pour de mauvaises raisons en pensant que ça les aidera à plaire aux filles. Premièrement parce que **vouloir être beau sur la plage pour plaire aux filles n'est pas une motivation suffisante sur le long terme**. La musculation est un style de vie. Il faut changer ses habitudes alimentaires, prendre du temps pour aller à la salle de sport (pas juste d'avril à juillet), et avoir la force mentale suffisante pour ne rien lâcher car c'est une activité qui est bénéfique sur la durée. Deuxièmement, vous devriez savoir que **les filles sont en général moins superficielles que les hommes**. Dès lors que vous avez un physique moyen (ni obèse ni squelettique ni moche comme un chacal) la séduction ne se base que sur la confiance en soi et l'intelligence sociale. **C'est donc une perte de temps totale de passer consacrer 5h par semaine à son corps, puis espérer que les filles tombent du ciel**.

Ces pratiquants dont la motivation est basée sur des idées fausses finissent soit par consacrer leur vie entière dans la musculation en devenant énormes mais pas plus séduisants, soit abandonnent le sport très rapidement et développent une mentalité misogyne. Dans tous les domaines (sport, études, travail, habillement) **si vous ne le faites pas pour vous, les résultats seront médiocres**. La musculation permet d'être séduisant, mais ce n'est pas vraiment grâce au physique que l'on se forge.

---

### CONFIANCE EN SOI

---

**L'arme principale pour être séduisant c'est la confiance en soi** (parfois appelée le charisme). C'est le pilier majeur pour être un homme accompli. La musculation est une puissante arme de développement personnel. Elle permet d'avoir un corps plus harmonieux, un mental de gagnant, ce qui décuple la confiance en soi. Mais attention au narcissisme et à l'obsession du physique.

Quasiment personne ne vous dira qu'il est 100% satisfait de son corps et ne changerait rien à son physique s'il le pouvait. Le physique est surmédiatisé, il faut être plus mince, plus musclé. C'est pour ça qu'à la base on peut se sentir inférieur aux modèles, donc être timide. Le problème est aussi qu'**on pense qu'avoir tel ou tel corps d'acteur ou de mannequin rendra séduisant**. C'est faux. Améliorer son corps par la musculation est une bonne chose, mais le véritable bénéfice est au niveau de la confiance en soi.

**Il faut savoir se servir du sport et particulièrement de la musculation comme d'un cercle vertueux**. A force de pratique, on reçoit les premiers compliments, ou alors on voit soi-même un changement dans le miroir. Les efforts n'ont donc pas été vains, s'en suit une augmentation de la motivation, qui pousse à continuer et se dépasser. C'est cet état d'esprit qui permet de décupler sa conviction. Servez-vous de cette confiance que vous avez et appliquez là à votre vie. Vous aimez de mieux en mieux votre corps et sentez que rien ne pourra vous arrêter. Il serait donc dommage de se renfermer sur soi et devenir obsédé par son physique. Détournez toute cette énergie, cette confiance en vous, et appliquez-la à toutes vos activités.

Vous pouvez aussi **profiter de votre physique plus avantageux pour vous habiller mieux**. Le choix du look reste une question de goût, mais il faut d'abord approfondir ses connaissances sur les matières et les couleurs. Vous pourrez enfin porter fièrement une chemise cintrée et bien taillée et des vêtements qui vous mettront en valeur. Mais pitié évitez le t-shirt blanc taille 12 ans avec écrit « Guess » ou « Diesel ».

Avec le thème de l'alimentation on a déjà vu de nombreux mythes (souvent véhiculés par les ignorants) à propos des graisses, des protéines en poudre, ou des régimes. La musculation est elle aussi victime de nombreux préjugés d'origine floue et particulièrement répandus en France, où sortir du lot est mal vu.

**La musculation est un des sports les plus complémentaires et les plus bénéfiques pour le corps entier.** La preuve, quel que soit le sport pratiqué à haut niveau (football, athlétisme, arts martiaux, natation, et bien d'autres) les athlètes font de la musculation comme majeure partie de leur entraînement. Certains pensent que la musculation n'est pas un sport. Pourtant un sport c'est un « ensemble d'exercices physiques sous forme de jeu individuel ou collectif, pouvant donner lieu à des compétitions ». Si la musculation n'est pas un sport il faudra m'expliquer en quoi le billard, la pêche et le rodéo sont des sports.

Certains médisants aiment parfois répandre qu'être musclé fait perdre en souplesse. C'est totalement absurde. **Les pratiquants sérieux de musculation sont bien plus souples que la moyenne, certains arrivent même à faire le grand écart.** Et ce n'est pas étonnant puisqu'avec la musculation doivent se pratiquer des étirements réguliers pour progresser correctement.

Vous avez sûrement aussi déjà entendu que les gens musclés ont forcément moins d'endurance. Peut-être même connaissez-vous une personne non sportive qui a déjà dit « Lui il est musclé mais je le bats en endurance ». C'est tout le contraire qui est vrai. Des chercheurs italiens ont comparé 11 pratiquants de musculation et 11 sportifs d'endurance, sur un test de pédalage de résistance croissante (jusqu'à épuisement). Les rythmes cardiaques des 2 groupes était égaux, mais les pratiquants de musculation ont pédalé plus longtemps (donc ont poussé plus loin la difficulté), avec une consommation d'oxygène (VO2 max) supérieure de 15%. **La musculation développe donc la capacité cardiaque et peut se révéler très utile dans la préparation physique des sports d'endurance.**

**La musculation ne ralentit pas la croissance.** La taille adulte est déterminée génétiquement et rien ne peut la changer. Au contraire la musculation favorise la croissance osseuse et musculaire. Ce premier préjugé semble provenir des années 1970 où des enfants japonais qui avaient un travail physique plusieurs heures tous les jours, avaient des problèmes de dos et de croissance. En vérité un enfant pourrait pratiquer la musculation (avec suivi d'un adulte pour sa sécurité) avant la puberté, et sa croissance n'en serait que meilleure (os solides, muscles). Rudy Coia est le parfait exemple des bénéfices de commencer tôt.

**La gonflette n'existe pas.** Aucune personne au monde n'a de gros muscles sans être forte. Il est impossible d'hypertrophier les myofibrilles (« masse ») sans augmenter le volume du sarcoplasme. Chaque gain de volume provient donc de la croissance du tissu contractile, et s'accompagne d'un gain de force.

**Le muscle ne se transforme pas en graisse et la graisse ne se transforme pas en muscle.** Ce n'est pas parce qu'on est gras qu'on aura plus de facilité à être musclé. Ce n'est pas parce qu'on arrête la musculation que le muscle se transformera en gras. On peut gagner de l'un et perdre de l'autre, c'est tout. L'arrêt du sport fait très lentement diminuer la taille des muscles (qui n'ont pas besoin d'être sollicités comme avant). Parallèlement, la reprise de mauvaises habitudes alimentaires peut faire prendre de la graisse. Mais à aucun moment il n'y a transformation. La magie ça n'existe pas.

Avant d'aborder le thème de la musculation, une partie sur le cardio-training s'impose. Il s'agit d'une activité sportive particulière, qu'on pratique non pas pour développer les muscles du corps mais surtout pour entraîner le cœur et brûler des graisses (dépenser de l'énergie). En général l'intensité est modérée et la durée d'une séance est plutôt longue, mais plusieurs formats existent.

---

### FORMAT D'ENTRAINEMENT

---

L'**ICT** est un format particulier de cardio (ICT pour Interval Cardio Training). Ce n'est ni plus ni moins du **fractionné**. Il s'agit, par exemple au cours d'un footing, de courir **20 secondes à rythme lent puis 10 secondes en sprint**, et ainsi pendant 20 minutes. C'est le meilleur moyen de développer une extraordinaire condition cardiaque, et de faire des séances de cardio plus courtes. Mais ce n'est pas conseillé à ceux qui n'ont pas d'abord pris l'habitude de courir, il faut un minimum de condition à la base.

Le **cardio classique** à rythme raisonnable et sans haute intensité est **conseillé à qui veut perdre du poids**, car au régime on manque déjà de glucides, et faire de l'ICT serait très épuisant. De plus l'ICT est plus dur pour les muscles, qui sont déjà sollicités par la musculation. **Le cardio à jeun fait perdre du poids mais c'est du gras autant que du muscle, c'est donc à double tranchant**. On peut faire du cardio à jeun en début de régime quand les muscles ont encore des réserves, mais après cela s'avérera moins bénéfique.

---

### ACTIVITES POSSIBLES

---

- La natation permet de **ménager ses articulations**, travailler son cœur et sa posture, bref c'est un très bon sport conseillé pour améliorer sa condition physique.
- Le footing est **déconseillé aux personnes en surpoids** du fait de leurs articulations qui subiront des chocs violents et peuvent provoquer de l'arthrose.
- Le vélo est une solution pour ne pas traumatiser ses genoux par des chocs. **Chacun peut trouver un sport qui lui conviendra.**

Pour finir, le cardio est conseillé à tout le monde, mais il n'est pas indispensable pour qui pratique déjà la musculation dans le cadre d'une perte de poids, car ce qui joue c'est surtout l'alimentation et le régime. On peut être sec et perdre du gras sans faire de cardio, c'est à chacun de décider. Les meilleurs résultats pour une perte de poids importante sont la pratique d'une activité cardio certes, mais couplé à un excellent régime alimentaire que vous savez maintenant gérer.

## THEME 4 : MUSCULATION EFFICACE

---



### MOYENS A DISPOSITION

---

#### ABONNEMENT EN SALLE DE SPORT

---

Pour des raisons matérielles, **le mieux est de s'entraîner dans une salle de musculation**. Faites juste attention aux bonimenteurs qui essaieront de vous aider avec des conseils qui tiennent parfois uniquement des « on m'a dit ». La meilleure solution serait donc de trouver un abonnement sans cours de fitness inclus (juste le matériel) ainsi vous payerez uniquement l'essentiel.

---

#### ENTRAINEMENT A DOMICILE

---

Si vous êtes trop jeune, trop hésitant ou trop loin d'une salle (ou les 3) vous pouvez vous entraîner **à la maison avec du matériel**. N'achetez pas des machines à poulies hors de prix. Voici l'essentiel :

- **Banc de musculation** (avec **repose-barre**, intégré ou séparé)
- **Grande barre** (la plus longue possible) et **deux haltères**
- **Une centaine de kilos de poids** (répartis dans des disques de 10, de 5, de 2 et de 1 kilos)

Avec ça vous en aurez pour des années. Astuce : au lieu de payer la fonte à prix d'or chez Décathlon, regardez sur internet ([LeBonCoin.fr](http://LeBonCoin.fr)), des tas de gens vendent leur matériel pas cher.

Si vous n'avez pas les moyens ou si vous n'aimez pas les poids, il existe des programmes d'entraînement avec le poids du corps et peu de matériel (moins efficaces). Plutôt que le livre de la « Méthode Lafay » je vous conseille « Musculation Athlétique » de Christophe Carrio.

## ORGANISER SA SEMAINE

---

### FULL-BODY

---

Ce format d'entraînement concentre **tous les muscles dans une même séance**, souvent répétée 3 fois par semaine. C'est un format utile d'entraînement **quand on débute** parce que répéter souvent les mêmes exercices permet d'apprendre à les maîtriser. Le haut du corps est fait en premier et les jambes en dernier car elles demandent beaucoup d'énergie. Une séance contenant un nombre limité d'exercices, ils doivent être aussi complets que possible (**gros exercices poly-articulaires**). Exemple concret :

#### Lundi, Mercredi, Vendredi

Pectoraux  
Dos  
Epaules  
Bras (Biceps, Triceps)  
Jambes (Quadriceps, Ischio-jambiers, Mollets)  
Abdominaux

---

### HALF-BODY

---

Le Half-Body (« moitié du corps ») entraîne **dans une séance tout le haut du corps et dans une deuxième séance tout le bas** (jambes et abdos). C'est un FullBody coupé en 2, qui permet d'avoir des séances plus intenses mais demande plus de jours dans la semaine. C'est une bonne alternative au Full-Body si on a du temps pour s'entraîner, car cela permet de mettre **davantage d'exercices par muscle** (2 au lieu d'1 par exemple). Exemple de répartition :

#### Lundi, Jeudi

Pectoraux  
Dos  
Epaules  
Biceps  
Triceps

#### Mardi, Vendredi

Quadriceps  
Ischio-jambiers  
Mollets  
Abdominaux

---

### SPLIT

---

Le Split (« divisé ») est un passage obligatoire après quelques mois voire 1 an d'entraînement. Un débutant peut même commencer par un programme Split. Dans ce format **une séance n'est dédiée qu'à quelques muscles** (2 ou 3 en général). Et là chaque muscle est entraîné 1 fois par semaine, mais dans une séance beaucoup plus intense avec **davantage d'exercices et de séries**.

C'est le meilleur format d'entraînement, une fois que le débutant s'est familiarisé avec les principaux exercices. La suite du document comprend des conseils sur les exercices et les séances d'entraînement en format Split. Vous pourrez vous-même construire votre propre programme.

### PRINCIPAUX EXERCICES PAR MUSCLE

---

Voici une liste des exercices de base les plus intéressants, classés par muscle. Pour connaître comment les exécuter de la bonne manière, consultez le site [SuperPhysique.org](http://SuperPhysique.org) rubrique exercices. Les fessiers, mollets, avant-bras sont des groupes musculaires qui travaillent pour aider les autres muscles. A moins d'avoir un point faible ou un besoin particulier, il n'est pas obligatoire de les entraîner surtout si on débute.

#### **Pectoraux**

- Développé couché avec barre ou haltères, et variantes (incliné ou décliné) : exercice de référence
- Dips (mains écartées, buste penché) : nécessite juste 2 prises pour les mains
- Ecarté (avec poulies hautes ou couché avec haltères) : isolation des pectoraux
- Pull-over : ouverture de la cage thoracique, qui permet de progresser aux pectoraux

#### **Dos (grands dorsaux, trapèzes)**

- Traction prise large en pronation : meilleur exercice pour le travail des dorsaux (largeur du dos)
- Traction prise neutre (entre supination et pronation) : complémentaire des tractions en pronation
- Rowing à 1 bras avec haltère : exercice de référence pour les trapèzes (épaisseur du dos)

#### **Jambes (quadriceps, ischio-jambiers)**

- Squat : exercice de référence pour les cuisses (quadriceps) et le dos, requiert de la maîtrise
- Presse à cuisse : exercice qui permet sans risque de forcer sur ses quadriceps
- Soulevé de terre : exercice de référence pour le dos et les ischio (si jambes tendues) mais prudence
- Leg curl (assis, à la machine) : meilleur exercice pour les ischio

#### **Epaules (deltoïdes)**

- L-Fly : pour la santé des épaules (coiffe des rotateurs), à faire à chaque échauffement
- Rowing debout prise large : exercice de base
- Elévation latérale (poulie basse si possible) : isolation du deltoïde latéral
- Oiseau (haltères ou poulies) : isolation du deltoïde postérieur, en retard chez 95% des pratiquants

#### **Biceps**

- Curl incliné : exercice de référence, le meilleur pour les biceps
- Traction (prise supination) : exercice de référence
- Curl pupitre : les coudes en avant mettent l'accent sur le brachial, qui aide à avoir de gros bras

#### **Triceps**

- Développé couché (prise serrée) : exercice de référence
- Barre au front : pour mieux isoler les triceps en pouvant mettre lourd
- Dips (prise serrée, buste droit) : bonne isolation des triceps et relation tension-longueur favorable

#### **Abdos**

- Crunch (série longue) : exercice de base, aide aussi à perdre du gras localement
- Enroulement suspendu : travail du bas des abdominaux, souvent en retard sur le haut
- Gainage : important pour le renforcement du corps et du muscle transverse (ventre plat)

Il faut commencer par **maitriser les exercices de base** (développé couché, squat) quand on débute pour stimuler le corps, mais après il faudra aussi trouver des exercices d'isolation (curl, élévation latérale). Aucun exercice n'est irremplaçable alors **n'écoutez jamais quelqu'un qui vous affirme que vous devez absolument faire tel exercice** pour progresser. Parfois il se peut qu'un coach vous guide sur des machines farfelues ou vous incite sans argument à faire son exercice préféré. Ne l'écoutez pas. Il est possible que certains exercices ne vous conviennent pas, à cause de votre morphologie. S'ils vous font mal ou vous manquez de souplesse (raideur inhabituelle le lendemain) pour les faire changez-en. Vous pouvez également les adapter : utilisation d'haltères au lieu de barre (si la barre vous fait mal aux coudes) ou utilisation de poulies au lieu de poids libres (en cas de douleurs aux articulations). **Aucun exercice n'est indispensable**. A vous de trouver vos propres **exercices parfaits** sur lesquels vous vous sentirez bien pour forcer et qui vous font progresser. Vous êtes unique et votre programme le sera.

Au niveau de l'exécution des exercices, [SuperPhysique.org](http://SuperPhysique.org) vous renseignera et vous donnera les conseils les plus adaptés pour forcer en toute sécurité. **Je ne peux pas vous garantir qu'un coach vous donnera de bons conseils**. La plupart des coaches vous conseilleront par exemple de lever les jambes et ne pas camber le bas du dos au développé couché alors que c'est contre-nature et inutile. Ce n'est pas leur faute, on leur a appris à dire ça dans leur formation, mais ce ne sont pas des spécialistes de la physiologie humaine. Globalement leurs conseils ne sont pas mauvais, mais si la position qu'ils vous conseillent vous fait mal, ne persistez pas. **Trouvez la position la plus confortable pour forcer**.

Faire 5 exercices par muscle comme conseillé dans les magazines est une hérésie, c'est impossible de forcer correctement. Est-ce utile dans ce cas de faire un exercice avec un poids ridicule ? Non. Ces programmes ont été faits par des écrivains ou par des bodybuilders dopés, pas par des pratiquants naturels de musculation. Mieux vaut choisir des exercices appropriés plutôt que viser la quantité ! **Les gros muscles (pectoraux, dos, jambes) peuvent être travaillés avec 3 exercices pour attaquer tous les angles. Pour les petits muscles (biceps, triceps, épaules) 2 peuvent suffire**.

**Il faut éviter les exercices qui se ressemblent trop** (Curl barre et Curl haltères debout par exemple). Le but est de choisir des exercices qui font travailler le muscle sous des angles et des mouvements différents : avec une position de l'articulation différente. De plus, **il est très contre-productif de changer souvent d'exercice** car on ne voit pas sa progression et on perd du temps à maitriser ce nouveau mouvement. Il faut choisir des exercices qui vous réussissent et sur lesquels vous pouvez forcer. L'unique raison d'introduire un nouvel exercice à votre entraînement serait de mettre l'accent sur un faisceau particulier du muscle, mais il faut déjà un sacré niveau.

**N'utilisez pas d'excuse pour ne pas entraîner vos jambes**. Le foot ne muscle pas les jambes, et vous n'avez aucune raison personnelle de ne pas le faire. La musculation des jambes est difficile et forge le mental, donc apporte beaucoup au reste de l'entraînement. Et l'esthétique générale ne s'en trouve qu'améliorée. Rien de plus ridicule qu'avoir de gros bras et des jambes d'enfant.

De même qu'il est inutile de faire 5 exercices par muscle, ne faites pas 8 séries par exercice ! Il est suffisant de faire **3 à 4 séries par exercice pour progresser**, puis il faut passer à l'exercice suivant qui attaque le muscle sous un autre angle. Même si vous vous sentez encore suffisamment fort pour pouvoir donner plus pendant encore, le but n'est pas de forcer jusqu'à épuisement total. L'échec musculaire n'est pas à rechercher. A la prochaine séance vous vous donnerez plus à fond, ferez plus de répétitions sur ces séries et vous serez fier. Enfin, **les petits muscles doivent avoir autant d'attention que les gros** pour un corps équilibré et sans problèmes (ne pas faire 10 séries pour les quadriceps et 2 pour les ischio-jambiers sinon l'articulation n'est pas équilibrée entre agoniste et antagoniste).

A propos du poids : **il ne sert à rien de mettre trop lourd quand on commence** car les premières séances sont dédiées surtout à l'apprentissage du mouvement. Votre système nerveux, à force de lui faire faire un exercice, le garde en mémoire et vous aidera à le faire de façon plus naturelle et fluide la fois prochaine. Quand un mouvement est maîtrisé, il convient de mettre plus lourd. Le but n'est pas de s'entraîner toujours avec les mêmes charges. **Vous devez mettre un poids avec lequel vous êtes capable de réaliser entre 8 et 15 répétitions correctes de l'exercice.** Si vous peinez à en faire 8 ou moins mal réalisées, enlevez du poids. Si 15 répétitions deviennent trop faciles, rajoutez du poids. La technique est ce qu'il y a de plus important, pour vos muscles et vos articulations. Pas de fierté mal placée, il n'y a aucune honte à retirer du poids de la barre.

**Une fois que vous serez assez expérimenté vous pourrez utiliser des séries « longues » (jusqu'à 20) pour progresser plus facilement.** En effet le pourcentage de progression à atteindre à chaque séance est plus faible qu'avec des séries courtes (plus facile de passer de 16 à 17 répétitions que de passer de 8 à 9). **Attention cependant, les séries longues ne sont profitables que sur les exercices d'isolation.** Sur un exercice de base (faisant intervenir plusieurs muscles) ce sont les muscles secondaires qui fatigueront en premier (par exemple, triceps au développé couché).

Entre chaque série et chaque exercice, vous devez vous reposer. Ainsi la série suivante sera constructive car vous ne serez pas essoufflé de la série précédente. Vos muscles doivent être forts, alors **prendre 30 secondes ou 1 minute de repos est ridicule si on veut s'entraîner sérieusement.** Certes, c'est intense pour le système cardio-vasculaire, mais ça n'a rien à voir avec l'intensité musculaire. Etre essoufflé avant de reprendre une série est une énorme erreur. **Entre 2 et 5 minutes sont nécessaires.** Un temps de repos plus long est nécessaire si :

- L'exercice est complet (poly-articulaire, de base)
- La série a été longue (contrairement à ce que pense la majorité des gens)
- L'intensité était très élevée (on a forcé)
- La motivation a besoin de repos (prendre du temps pour retrouver le mental)

Chronométrez-vous pour respecter ce temps de repos. Prenez le temps de récupérer, profitez-en pour boire et bouger vos muscles, mais restez concentré et n'allez pas discuter 10 minutes avec le voisin.



A vous de trouver comment agencer vos séances et répartir vos muscles dans la semaine. Ne copiez pas le programme d'un autre parce que vous n'êtes pas lui et son programme ne marchera pas aussi bien sur vous. Un muscle doit se reposer au moins 2 jours entre chaque séance où il intervient, même s'il n'est pas le muscle principal travaillé (ne pas travailler les épaules la veille ou le lendemain des pectoraux). **Dans l'idéal, il faut travailler un muscle entre 1 et 2 fois par semaine, pas plus !** Les séances sont à agencer selon les priorités de la vie. **Il est primordial d'avoir des jours de repos complet dans la semaine.**

Un pratiquant qui débute est souvent pressé du résultat et veut en faire trop : séances de 2 heures, 6 jours par semaine. Il a tort, c'est néfaste. Encore une fois privilégier la qualité. Une séance est trop longue quand vous sentez que vous n'avez plus l'agressivité nécessaire pour continuer de façon constructive. **Faites des séries productives**, et pour cela la séance durera en général entre 1h et 1h30. Vous êtes unique et vous seul sentez comment gérer ce temps de séance qui dépend de votre alimentation, votre génétique, vos hormones. Et pensez qu'un bon programme est celui que vous pouvez suivre chaque semaine sans faute, adapté à votre vie. Mieux vaut un programme sur 2 séances qu'un programme sur 4 séances et d'en loucher fréquemment 2. **La bonne moyenne se situe à 3 séances par semaine, car le corps peut récupérer.**

La philosophie de l'entraînement est de **toujours garder une marge de progression**. En arrivant à la salle vous devez savoir exactement ce que vous allez faire comme exercices, séries, mais aussi comme répétitions. Quand vous connaissez bien vos muscles, vous devez prévoir qu'à la prochaine séance vous ferez tant de répétition. Le but est de **progresser lentement mais progresser à chaque séance** donc fuyez l'échec musculaire (quand on n'arrive plus rien à pousser). Si au développé couché à 50 kilos vous faites 4 séries de 8, la fois prochaine faites 4 séries de 9. Même si votre maximum pourrait être 12.

Exemple de programme sur 3 jours :

### Lundi

Développé couché 3x8  
Développé incliné 3x8  
Ecarté incliné 3x8  
Élévation latérale à la poulie basse 3x15  
Curl incliné 3x12  
Curl à la poulie basse 3x12  
Crunch à la poulie haute 3x15

### Mercredi

Squat avant 4x8  
Presse à cuisses 3x10  
Leg curl assis 3x15

### Vendredi

Traction prise large devant 3x8  
Rowing barre 3x8  
Rowing 1 bras avec haltère 3x12  
Oiseau 3x15  
Dips prise serrée 3x8  
Extension nuque 1 bras 3x15  
Enroulement de bassin 3x15

Le novice ne s'échauffe pas et se plaindra au bout de quelques mois de douleurs aux épaules, coudes ou dos. **L'absence d'échauffement est l'erreur numéro 1.** Il faut 5 à 10 minutes de cardio avant chaque séance pour élever le rythme cardiaque (marche rapide, vélo, rameur). Puis échauffement des articulations avec des poids légers pour protéger des blessures. Pour un exercice lourd comme le développé couché, il faut **monter progressivement les poids** (exemple 20 répétitions à 20 kilos, puis 8 à 40 kilos, puis 3 à 70 avant de passer aux séries à 80). Reposez-vous 3-4 minutes et commencez la séance, vous ne serez que plus performant. **Mieux vaut faire un bon échauffement et une séance courte que l'inverse.**

Même si vos abdos ne sont pas encore très apparents, inutile de vouloir sécher tout de suite si vous faites 60 kilos. Inutile également de vous prendre la tête à acheter des compléments alimentaires pour espérer progresser plus rapidement, si ça fait des mois que vous stagnez. Beaucoup se plaignent de ne pas progresser alors qu'ils disent manger beaucoup, mais en général quand on fait le calcul ils sont à 2000 kcal. Il faut manger beaucoup (3000 kcal ou plus), s'entraîner dur, et **réfléchir aux détails une fois qu'on a au moins de la masse.** Si vous prenez trop de gras réduisez les glucides, mais au moins il faut prendre du poids. Exception pour les obèses évidemment qui rechercheront à perdre du poids dès le départ.

**N'utilisez pas un programme d'entraînement d'un ami, d'un pro donné dans un magazine, ou celui du mec le plus costaud de la salle.** Il ne vous conviendra pas. [SuperPhysique.org](http://SuperPhysique.org) propose des programmes (de débutant à confirmé). Si les programmes débutants existent c'est parce qu'ils sont plus adaptés pour progresser quand on est débutant. Utiliser un programme pro est contre-productif, laissez donc votre égo au placard. Seul un pratiquant depuis plusieurs longues années saura utiliser correctement un programme avancé, parce qu'il faut savoir contracter son muscle avec une grande intensité, chose que ne peut pas faire un débutant ou un intermédiaire.

De même qu'une fois que vous avez votre programme établi, il vous démangera de le changer toutes les semaines pour l'améliorer. En vérité **si votre programme vous fait progresser, continuez sans réfléchir,** sous peine de tourner en rond. Ça m'est arrivé pendant longtemps. **Inutile aussi de se focaliser sur des détails** genre avoir plus de haut de pectoraux alors que vous poussez 50 kilos au développé couché. Seulement après des années entières de musculation on peut se focaliser sur un éventuel retard.

Enfin, gardez à l'esprit que **vous faites ça pour vous.** C'est peut-être le point le plus important. Si vous avez un mauvais objectif, comme ressembler à un catcheur, en rêvant de sa vie, vous vous découragerez vite. Egalement, si vous avez une mauvaise raison de vous entraîner, en imaginant par exemple que les filles vont vous draguer, vous vous plantez. Faites-le seulement si vous avez envie de vous améliorer vous-même. Donc **ne vous comparez à personne.** Nous ne sommes pas égaux. Avec un même programme deux personnes progresseront différemment, soit parce que le programme n'est pas adapté à l'une, soit parce que l'autre a des prédispositions sur lesquelles personne ne peut rien (alors il ne sert à rien de s'y attarder). Il n'est pas rare de connaître quelqu'un qui s'entraîne peu, mange à Mc Do tout le temps et progresse à vue d'œil. Le bon côté est que ce genre de personne sera laxiste avec le temps, et il arrivera un moment où celui qui avait du retard, à force de rigueur, le dépassera.

On a beaucoup traité de **l'alimentation, qui est un des piliers de la progression physique. L'entraînement en est un autre. Et le repos en est le dernier.** Négligez l'un des trois et la progression sera faible voire nulle. Les jours de repos sans musculation ont déjà été évoqués. Mais il faut aussi bien dormir chaque nuit pour que le corps récupère. Le manque de sommeil perturbe l'horloge interne, ce qui a des conséquences néfastes. Le corps stocke du gras (par diminution de la testostérone), cela réduit la récupération des muscles, et augmente fortement le risque de blessures et autres maladies (diabète, dépression). Il est conseillé de **dormir entre 6h et 9h par nuit** (même dormir trop est dangereux). Pour cela, le meilleur conseil est de se coucher et se lever autant que possible à heures fixes. Evitez aussi l'ordinateur et la télé le soir si vous avez du mal à vous endormir. Prévoyez 1 heure au calme à lire ou faire une activité qui ne soit pas devant un écran.

Il est également primordial de s'étirer tout le corps pour prévenir des blessures, aider le muscle à croître, et récupérer plus facilement. Evitez l'étirement juste avant une séance de musculation car vous risqueriez ensuite de vous blesser si votre muscle est trop tiré à l'entraînement. A la fin d'une séance en revanche, s'étirer permet d'améliorer votre circulation et réduire les futures courbatures. Mais **le meilleur moment pour s'étirer est en dehors des séances de musculation.** S'étirer totalement à froid agit sur les tissus conjonctifs, ce seront donc des assouplissements. Si vous vous étirez après un léger échauffement ce seront vos muscles qui gagneront en souplesse. La régularité est primordiale, **mieux vaut en faire un peu tous les jours que beaucoup en une seule fois.** Vous trouverez aisément sur internet des exemples d'étirements pour chaque muscle et comment les réaliser. Si vous voulez les conseils les plus complets sur le sujet, le livre « Savoir s'étirer » de Christophe Carrio est le meilleur.

Pour permettre aux muscles de récupérer plus rapidement, de réduire les courbatures, il existe une façon de se masser les tissus conjonctifs, les muscles et les tendons, appelés automassage. Christophe Carrio en est le spécialiste, des vidéos sont disponibles sur le net et il a écrit un ouvrage sur le sujet, intitulé « Un corps sans douleur ». **Ces automassages sont recommandés au sportif de tous niveaux,** on se sent extrêmement mieux et sans douleur à force de les pratiquer.

## CONCLUSION MOTIVANTE

---

Vous avez maintenant toutes les clés en main pour réaliser et gérer votre propre diète alimentaire selon votre métabolisme et vos objectifs. Et vous êtes capable, seul, de trouver quels exercices vous conviennent le mieux, pour ensuite vous établir un programme complet de sport, qui pourra être perfectionné par vous-même en cas de problème. Ce programme sera adapté à vos envies, votre mode de vie, et contiendra exactement ce que vous aurez voulu y inclure. Tout ceci prendra place dans un mode de vie plus sain qui vous fera prendre confiance en vous et vous apportera de nombreux bénéfices. Prenez soin de vous. **Vous êtes le seul maître de votre vie.**



## SOURCES

---

Voici les principales sources qui m'ont servi à rédiger cet e-book (dans l'ordre des thèmes abordés) :

- **Connaissances personnelles** accumulées et recoupées depuis plus de 5 ans : cours de physiologie, de biochimie et d'anatomie, articles scientifiques, revues de presse, podcasts audio et vidéo
- Livre « **La Nutrition De La Force** » par Julien Venesson
- Site **LaNutrition.fr**
- Site **JulienVenesson.fr**
- E-book « **Mes Secrets Pour Prendre Du Muscle** » par Rudy Coia
- Site **SuperPhysique.org**
- **Experts** de la musculation et du sport : Christophe Carrio, Frédéric Delavier, Michael Gundill
- **Google images**, mots-clés : Superman, Kryptonite, Henry Cavill

Ces personnes, livres et sites internet sont des sources fiables, je vous conseille de vous y reporter si vous souhaitez approfondir un sujet. Sur internet il est parfois difficile de s'y retrouver seul et les informations erronées sont extrêmement répandues. Je reste également ouvert aux questions pour essayer d'y répondre ou au moins vous diriger vers la bonne source d'information.

# Prenez soin de vous.

**Romain Georges**  
alias Romgeo

Facebook.com/Romgeo  
Romgeo@hotmail.fr  
06.22... bon là tu rêves.

