

Le Guide de la **PRISE DE MUSCLE**

By Tibo Inshape

Ebook accessible aux :

Débutant

Intermédiaire

Confirmé



Conseils, motivation,
nutrition, et entraînements.

*Le guide idéal pour réussir
sa prise de masse !*

**TEAM
SHAPE**
BY TIBO INSHAPE

Le Guide du

FITNESS À LA MAISON

Spécial remise en forme et prise de muscles

By Tibo Inshape

PRÉSENTATION DE L'EBOOK

Dans cet Ebook vous trouverez toutes sortes de conseils concernant l'entraînement, la nutrition en prise de masse, mais aussi des astuces qui vous feront à coups sûr, progresser de façon optimale et motivante !

De nombreuses problématiques seront également abordées concernant l'alimentation, afin de vous faciliter la vie. Cela sera accompagné d'exemples de menus variés et équilibrés parce qu'il est important de ne pas toujours manger la même chose.

Enfin on abordera le thème des compléments alimentaires, en essayant de vous expliquer au mieux, quels compléments prendre, quand et dans quelle proportion.

NB : Certains chapitres de cet Ebook feront référence à des entraînements/des exercices sur machines, possibles exclusivement en salle de sport. Pour les personnes débutantes ou n'ayant pas accès à une salle de sport, sachez que ces exercices ne sont que des exemples. La majeure partie de l'Ebook consistera à vous apporter des conseils ou à vous éviter de commettre des erreurs concernant vos entraînements ou votre alimentation.

Pour cela, ces conseils s'adressent aussi bien à des personnes ayant accès à une salle de sport, qu'à des personnes s'entraînant chez elles avec peu, voire sans matériel.

Certains termes assez techniques, écrits en orange, seront expliqués dans le lexique à la fin du document.

Vous avez des questions ou des conseils supplémentaires en lien avec cet Ebook ?

Grâce à votre email utilisé lors de l'achat de l'Ebook, vous pourrez poser vos questions en contactant directement le coach Nathan à l'adresse suivante :



coach@teamshape.fr



DÉFINITION DE LA PRISE DE MASSE

Qu'est-ce qu'une prise de masse ?

C'est tout simplement le fait de se fixer pour objectif l'augmentation de sa masse, autrement dit de son poids. En musculation on apparente généralement la prise de masse à une augmentation de la masse musculaire, accompagnée d'une augmentation de la masse grasse. L'augmentation de la masse grasse est plus ou moins élevée selon la qualité de la prise de masse.

On entend souvent parler de « **prise de masse grasse** » ou de « **prise de masse maigre** », sans forcément savoir vers laquelle se tourner lorsqu'on est débutant. En réalité, seule la prise de masse « maigre » est conseillée. La prise de masse « grasse » pourrait en fait se voir comme une prise de masse de mauvaise qualité, ou ratée, accumulant le gras. Le but d'une prise de masse est bien évidemment de faire monter le poids sur la balance, seulement il ne faut pas oublier l'objectif n°1 qui est de gagner en masse musculaire. Autrement dit, une prise de masse proprement réalisée est une « prise de muscle » tout simplement.

Une prise de masse de bonne qualité permettra par la suite d'éviter de réaliser des sèches drastiques pour éliminer ce gras accumulé inutilement.

On entend souvent qu'il est préférable d'effectuer sa prise de masse l'hiver. En réalité non, **il n'y a pas de bonne ou de mauvaise période** pour réaliser leurs prise de masse. Il est vrai que la majorité des pratiquants de musculation réalise sa prise de masse l'hiver car il est plus naturel de manger plus en hiver (*raclette, repas de Noël, chocolat, etc.*), on a donc moins à se forcer. L'été, on a tendance à avoir moins faim, de ce fait, tenir une prise de masse peut s'avérer plus délicat, mais il n'y a aucune contre-indication si vous préférez faire votre prise de masse l'été.

Est-ce que faire une prise de masse est conseillé à tout le monde ?

Non, il est important de savoir que faire une prise de masse **n'est pas forcément conseillé à n'importe qui**. Effectivement, étant donné que l'on va assister à une augmentation pondérale, avec une légère hausse de la masse grasse, il n'est pas conseillé à des personnes se trouvant dans une **situation de surpoids**, de débiter par une prise de masse. Effectuer une petite perte de poids serait peut-être plus approprié.

SÉANCE 1

1 DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE (Pectoraux)



4 séries
8 à 10 rép
II 2 min de repos

2 TIRAGE VERTICAL (Dos)



4 séries
8 à 10 rép
II 2 min de repos

3 SQUAT (Cuisses)



4 séries
8 à 10 rép
II 2 min de repos

4 DÉVELOPPÉ MILITAIRE AVEC HALTÈRES (Épaule)



3 séries
10 à 12 rép
II 1 min 30 de repos

5 CURL À LA BARRE EZ (Biceps)



3 séries
12 à 15 rép
II 1 min 30 de repos

6 CRUNCH (Abdos)



3 séries
20 rép
II 45 sec de repos

LE CHOIX DES EXERCICES

EXISTE-T-IL DE MEILLEURS EXERCICES POUR LA PRISE DE MASSE ?

D'une certaine manière la réponse est OUI.

En effet, lors d'une prise de masse, il sera plus intéressant d'intégrer davantage des exercices polyarticulaires dans vos trainings, plutôt que des exercices d'isolation.

Les exercices polyarticulaires, par exemple le squat, le développé couché, le soulevé de terre et bien d'autres, comme leur nom l'indique, mettent en jeu plusieurs articulations et par conséquent, un nombre plus important de muscles.

C'est sur ce type d'exercice que l'on peut se permettre de mettre « lourd ». Avec une charge plus élevée, la stimulation sera donc plus importante et on augmentera ainsi les gains, aussi bien en termes de force que de développement musculaire. Ces deux facteurs (nombre important de muscles sollicités + charge lourde) sont responsables d'une sécrétion plus forte de testostérone et d'hormone de croissance, indispensables à la prise de masse et au développement musculaire, du fait de leur forte action **anabolisante**. L'utilisation massive des exercices d'isolation, réduirait fortement leur production et de cause à effet, ne permettrait pas d'optimiser la prise de masse.

Attention, on ne dit pas qu'il faut à tout prix bannir les exercices d'isolation de vos séances, lors d'une prise de masse. Mais il faut bien garder en tête qu'ils doivent être utilisés en complément, pour « cramer » un muscle ou rattraper un point faible par exemple, mais pas en tant qu'exercice principal.

Mis à part l'utilisation privilégiée des mouvements polyarticulaires, il n'y a pas d'exercice réellement indispensable. Pour développer ses biceps, pas besoin de réaliser obligatoirement du curl à la barre EZ. En fonction de votre morphologie ou encore de vos sensations sur cet exercice, il sera peut-être conseillé de peu, voire pas du tout, l'intégrer à vos trainings, en le remplaçant par exemple par du curl aux haltères. Idem concernant le développé couché à la barre, qui sera plutôt proscrit pour une personne ayant de long bras, à qui l'on va plutôt conseiller le développé couché avec haltères. Et ce ne sont que quelques exemples parmi beaucoup d'autres.

Testez et adaptez vos trainings en fonction de vous, pas en fonction de ce qui fonctionne chez votre voisin ou de ce que vous voyez sur Internet.

EXEMPLE DE MENUS POUR UN TOTAL AVOISINANT LES

2800 KCAL

SANS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

PETIT DÉJEUNER

70g de flocons d'avoine
4 œufs entiers au plat
2 kiwis

COLLATION MILIEU DE MATINÉE

4 tranches de blanc de dinde
1 pomme
3 galettes de riz

DÉJEUNER

2 steaks hachés 10% de MG
200g de riz cuit
200g de courgettes poêlées
125g de fromage blanc 3% de MG

COLLATION MILIEU D'APRÈS MIDI

1 banane
1 poignée d'amandes
(20g-30g)

DINER

150g de saumon
150g de pommes de terre
(cuites à la vapeur)
200g de haricots verts
20g de chocolat noir 75% de cacao

Ces menus sont des exemples d'alimentation équilibrée et facile à respecter, conseillés pour des personnes en bonne santé, ayant pour but une prise de masse musculaire, ayant une activité physique d'une heure minimum par jour. Dans le cas où l'activité physique n'atteindrait pas une heure, il est préférable de réduire légèrement les quantités, afin de ne pas accumuler la prise de masse grasse.