

Prise de masse **construire du muscle** au poids du corps

Pas de salle, pas de barre chargée : les mécanismes de l'hypertrophie sont les mêmes, seule la façon de créer la surcharge change. Les principes, les séances et la nutrition tiennent dans les pages qui suivent.

DURÉE

6 à 12 mois

FRÉQUENCE

3 à 5 séances

SÉANCE

45 à 75 min

MATÉRIEL

Poids du corps

Les 3 mécanismes de l'hypertrophie

01

Tension mécanique

Le muscle doit travailler contre une résistance suffisante. En salle, on ajoute des disques. Ici, tu progresses vers des variantes plus difficiles : des pompes classiques aux archers, la tension devient équivalente à un développé couché lourd.

02

Volume d'entraînement

10 à 20 séries par groupe musculaire et par semaine. Un PPL en 5-6 jours y arrive, un full body en 3-4 jours aussi.

03

Surcharge progressive

Le pilier le plus ignoré. Chaque semaine, légèrement plus : une variante plus dure, une série de plus, un tempo plus lent, ou du lest.

Avant de commencer

5 pompes strictes, 3 tractions au menton, un squat complet tenu sans douleur. En dessous, commence par le programme débutant du site. Les premiers résultats visibles arrivent à 8-12 semaines : la prise de masse est un objectif de moyen terme.

Deux options selon ton niveau

OPTION	POUR QUI	RYTHME
Full body A/B	Débutant, moins de 1 an de pratique	3-4 séances / semaine, chaque muscle travaillé 2 ×
PPL	Intermédiaire, 1 an et plus	5-6 séances / semaine, un pattern par jour

L'échauffement

5 À 8 MINUTES : UN MUSCLE FROID RECRUTE MOINS DE FIBRES ET SE BLESSE PLUS FACILEMENT.

Rotations d'épaules, poignets, hanches	30 s chaque
Pompes lentes	10
Tractions légères	5
Squats au poids du corps	10

Le gilet lesté, quand ?

Quand tu fais 4 × 15 dips ou 4 × 12 tractions sans forcer depuis plusieurs semaines. 5 à 10 kg transforment ces séries d'endurance en séries de force.

Option full body

DÉBUTANT, MOINS DE 1 AN · 3 À 4 SÉANCES PAR SEMAINE EN ALTERNANT A ET B

Séance A



Tractions pronation

4 × 5-8 · repos 2 min



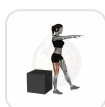
Dips

4 × 8-12 · repos 2 min



Pompes déclinées

3 × 10-12 · repos 90 s



Pistol squat (ou progression)

3 × 6-8 / jambe · repos 90 s



Gainage latéral

3 × 30-45 s / côté · repos 60 s

Séance B



Tractions supination

4 × 5-8 · repos 2 min



Pompes archers

4 × 6-8 / côté · repos 2 min



Traction australienne (3 s de descente)

3 × 10-12 · repos 90 s



Fentes bulgares

3 × 10 / jambe · repos 90 s



Pompes diamant

3 × 10-12 · repos 90 s

La semaine type

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
Séance A	Repos	Séance B	Repos	Séance A	Repos

Ou A/B/A/B sur 4 jours si la récupération suit. Pour les 12 semaines détaillées avec phases et progressions, le programme full body complet est sur le site.

La règle d'or : progresser par les variantes

Quand tu atteins la borne haute de reps sur toutes tes séries, passe à la variante suivante. Pompes classiques, diamant, archers. Tractions classiques, lestées. C'est l'équivalent d'ajouter des disques sur la barre.

Option PPL

INTERMÉDIAIRE, 1 AN ET PLUS · PUSH LUNDI ET JEUDI, PULL MARDI ET VENDREDI, LEGS MERCREDI ET SAMEDI

Push	Pull	Legs
 Dips (lestés si possible) 5 × 6-10 · 2 min	 Tractions pronation (lestées si possible) 5 × 5-8 · 2 min	 Pistol squat 4 × 6-8 / jambe · 2 min
 Pompes archers 4 × 6-8 / côté · 2 min	 Tractions supination 4 × 6-10 · 2 min	 Fentes bulgares 4 × 10 / jambe · 90 s
 Pompes déclinées 3 × 12-15 · 90 s	 Traction australienne (tempo 3 s) 3 × 10-12 · 90 s	 Nordic curl 3 × 5-8 · 2 min
 Pompes diamant 3 × 12-15 · 90 s	 Dead hang 3 × 30-45 s · 60 s	 Sissy squat 3 × 10-12 · 90 s
 Pompes pike 3 × 10-12 · 90 s		 Mollets unilatéraux 4 × 15 / jambe · 60 s

Le tempo est sous-estimé : contrôle la descente (2-3 s) pour maximiser le temps sous tension. C'est souvent la progression la plus accessible avant de changer de variante. 48 h minimum entre deux séances du même groupe, 7 à 8 h de sommeil.

APPLICATION IOS



Entraîne-toi dans notre app

Tes séances, tes séries et ta progression au même endroit, sans carnet ni tableur. Enregistre tes reps et vois ta courbe monter semaine après semaine.



Télécharger dans
l'App Store

Nutrition : le deuxième entraînement

SURPLUS DE 200 À 300 KCAL AU-DESSUS DE TA MAINTENANCE (POIDS EN KG × 30) ET 1,6 À 2 G DE PROTÉINES PAR KG, RÉPARTIS SUR 3 À 5 REPAS.

REPAS	JOURNÉE TYPE · 2 500 KCAL, 140 G DE PROTÉINES (75 KG)	PROTÉINES
Petit-déjeuner	4 œufs + 80 g flocons d'avoine + 150 g fromage blanc	≈ 45 g
Déjeuner	200 g poulet + 150 g riz cuit + légumes	≈ 50 g
Collation	30 g whey + 1 banane + 30 g amandes	≈ 25 g
Dîner	200 g saumon + patate douce + brocolis	≈ 45 g

Ajuster après 2 semaines

Balance stable : ajoute 200 kcal. Plus d'un kilo pris en une semaine : réduis de 100 kcal. Poids qui monte et tour de taille stable = du muscle. Tour de taille qui monte plus vite que le poids = réduis le surplus.

Les 4 erreurs qui bloquent la masse

1. Ne pas manger assez

Tu t'entraînes 5 fois par semaine mais la balance ne bouge pas depuis un mois : ajoute 200 kcal par jour. La masse exige un excédent.

2. Garder les mêmes variantes

4 × 15 pompes classiques depuis 2 mois, c'est de l'endurance, pas de l'hypertrophie. La surcharge progressive est non négociable.

3. Négliger les jambes

Quadriceps, fessiers et ischios sont les plus gros muscles du corps. Les entraîner accélère la prise de masse sur tout le corps.

4. S'entraîner tous les jours

La croissance se produit pendant le repos. 48 h entre deux séances sur le même groupe musculaire.

L'équipement qu'on utilise

LE POIDS DU CORPS SUFFIT 12 À 18 MOIS. CES TROIS PIÈCES ACCÉLÈRENT ENSUITE LES GAINS.

Barre de traction	Quasi indispensable pour le dos : l'équivalent du tirage en salle. Une barre de porte suffit pour commencer.	Je m'équipe →
Gilet lesté	Dips et tractions plafonnent vite au poids du corps. C'est lui qui débloque la suite de la progression.	Je m'équipe →
Kettlebell	Pour charger les jambes : goblet squats et fentes lestées, la limite naturelle du poids du corps sur le bas.	Je m'équipe →