

E-BOOK

Prise de masse



Carnet de présentation



Présentation :

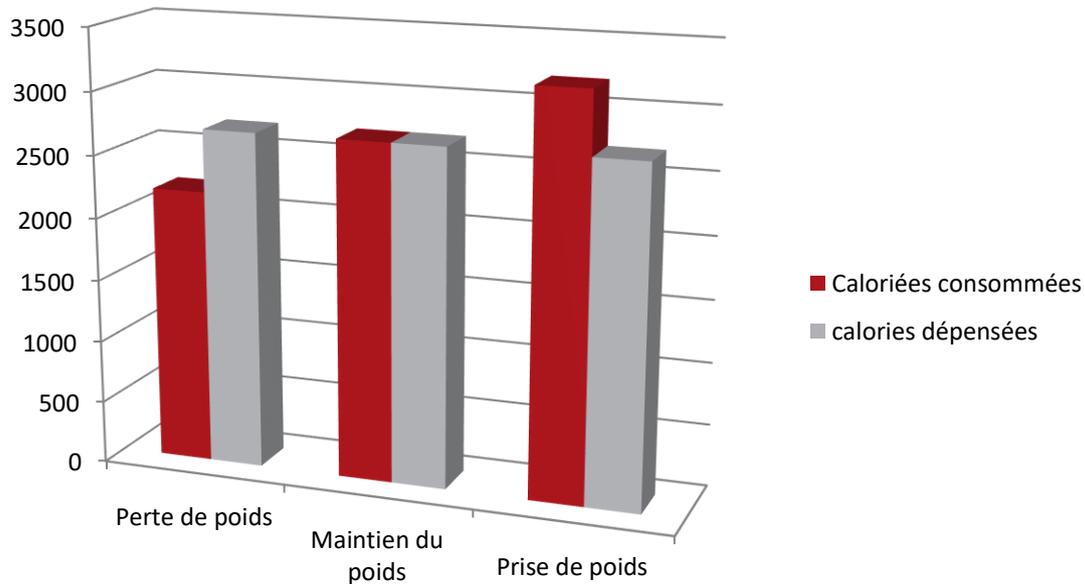
Ce e-book a pour objectif de revenir sur les problématiques rencontrées par les pratiquants lors d'une prise de masse, certains des grands principes la réussir, et une explication de ce que le package « **prise de masse** » peut vous apporter pour vous permettre d'atteindre vos résultats.

Les problématiques d'une prise de masse :

L'efficacité d'une prise de masse dépend de l'entraînement, mais avant tout de la qualité de votre alimentation. Et par expérience, beaucoup de pratiquants négligent cet aspect-là. Pourquoi lorsque je fais une prise de masse, je n'ai que peu de résultats ?

1^e explication : un déficit calorique :

Un grand principe de base : que ce soit pour perdre ou perdre du poids, nous consommons des calories via l'alimentation, et nous en dépensons via l'activité physique que nous faisons (même en dormant).



Perte de poids : vous dépensez plus de calories que vous n'en consommez

Prise de poids : Vous consommez plus de calories que vous n'en dépensez.

La principale question que vous devez vous poser : consommez-vous suffisamment de calories ?

2^e Explication : un apport en protéines insuffisant

Ceci n'est pas un mythe, il est important d'avoir un apport relativement important en protéines (sans pour autant tomber dans l'excès inverse).

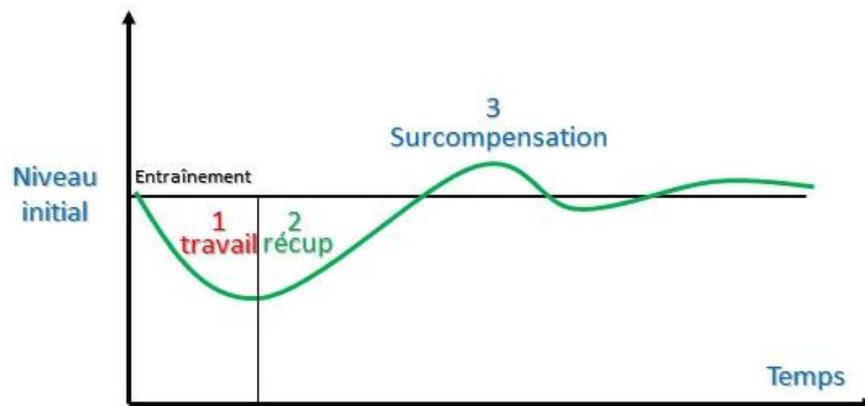
Pour prendre de la masse musculaire, votre corps a des besoins compris entre 1.6g et 2g/kg de poids de corps. Autrement dit, si vous pesez 75 kg, il vous faut entre 120 et 150g de protéines par jour pour prendre de la masse musculaire.

Je vous invite de ce fait à compter sur quelques jours le nombre de grammes de protéines que vous consommez, et à voir s'il est suffisant.



3^e explication : un manque de récupération entre les entraînements (principe de surcompensation) :

Des entraînements trop longs, trop fréquents, sont contre-productifs pour la prise de masse. Voici une explication graphique :

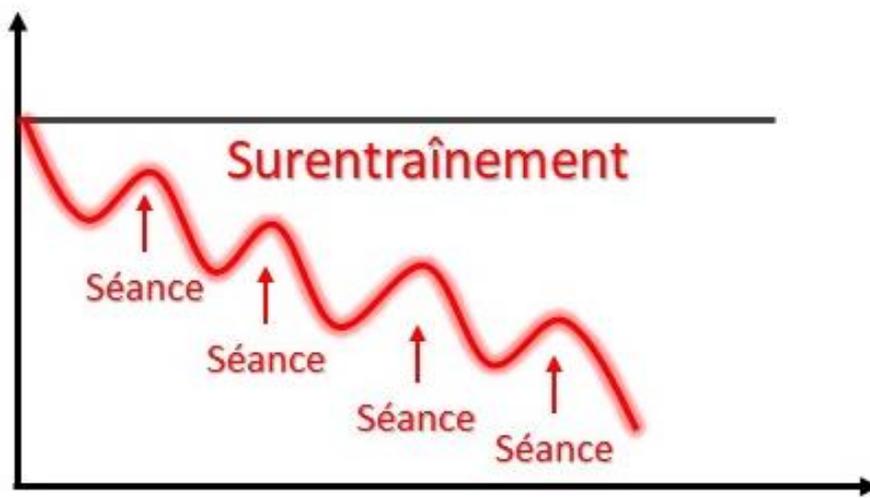


- + Lorsque vous vous entraînez, votre corps de fatigue (phase 1)
- + Lorsque l'entraînement cesse, votre corps récupère (phase 2)
- + Vient ensuite la surcompensation (phase 3) : votre corps dépasse le niveau initial, vous devenez meilleur qu'avant votre entraînement.





Si vous ne prenez pas suffisamment de récupération, il en découle la réaction suivante : Votre corps n'a pas le temps de surcompenser, et s'ensuit une accumulation de fatigue, une régression, et dans le pire des cas, un surentraînement.



Prenez donc le temps de répondre à cette question : prenez-vous suffisamment de récupération ?

4^e Explication : entraînement inadapté :

Pour être efficaces, vos entraînements doivent être préparés de cette manière :

- + Les muscles sont sollicités de manière intensive (lourd, avec de la vitesse...)
- + Les temps de récupérations entre les séries sont souvent long pour contrebalancer avec le travail intensif.
- + Il est souvent moins efficace de réaliser + de 120 répétitions par groupes musculaire.



Pourquoi je prends de la masse musculaire, ainsi que de la masse grasse ?

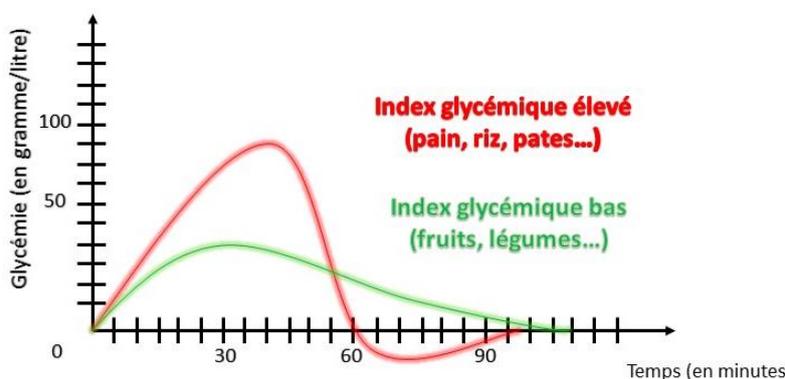
1^e explication : apport trop important de calories :

Comme nous l'avons vu dans le 1^e graphique, pour prendre de la masse, il faut consommer plus de calories que vos besoins. Mais si vous consommez des calories de manière excessive, le surplus se stockera sous forme de grasse, faute de pouvoir être utilisée sous forme d'énergie.

2^e explication : L'IG des sucres que vous consommez est trop élevé

L'IG (index glycémique) correspond à la vitesse à laquelle les sucres passent dans le sang après avoir été ingérés. Plus l'index glycémique est élevé, plus l'aliment passe rapidement dans le sang. Et souvent, plus un index glycémique est élevé, plus il est stocké sous forme de grasse...

De plus, Les aliments à IG rapides sont (sauf dans certains cas) de mauvaises sources d'énergie, utilisées ou stockées en 30 minutes max, contrairement aux aliments à IG bas, comme le décrit le graphique ci-dessous.



Par curiosité, allez vérifier sur internet l'IG de certains aliments que vous consommez : vous serez sûrement surpris par certains aliments...

<http://www.montignac.com/fr>



3^e explication : Trop de mauvaises graisses :

Il existe effectivement des bonnes et des mauvaises graisses.

Petite parenthèse : les graisses fournissent des vitamines (liposolubles) trouvables nulle part ailleurs (A, E, K). Il est de ce fait important de ne pas les négliger.

Certaines graisses sont excellentes (avocat) et participent activement à la prise de masse musculaire. D'autres (viande rouge, beurre), favorisent la prise de masse grasse.





Pourquoi, lorsque j'arrête ma prise de masse, je perds rapidement le peu de résultats durement obtenus ?

1^{er} explication : la « sèche » qui s'en suit est trop rapide, trop violente.

Généralement, suite à une prise de masse musculaire qui s'est également traduit par une prise de masse grasse, s'ensuit ce qui est communément (et à tort) appelé une « sèche » (perte de masse grasse).

De ce fait, ceux qui font cette « sèche » diminuent souvent drastiquement la quantité de calories consommées.... Ceci est une erreur, car si nous diminuons trop la quantité de calories dont nous avons besoin, nous perdons ET de la graisse, ET du muscle.

2^e explication : manque d'entretien de la masse musculaire acquise

Une fois la prise de masse terminée, il est important d'entretenir cette nouvelle musculature et de réduire PROGRESSIVEMENT les apports caloriques sous peine de perdre les résultats durement gagnés. Ces résultats partants d'autant plus vite que l'alimentation est mauvaise.



Cas concret :

A noter que ce tableau est représentatif : il ne tient pas compte des modes de cuisson, de la marque des aliments utilisés ni des assaisonnements. Il permet toutefois de vous une donner une idée :

	Quantité	Aliments	Calories	Acides gras saturés (en g)	IG
Matin	3	Biscotte	122	0.5	70
	15 ml	Confiture de fraise	56	0.1	50
	250 ml	Lait avec chocolat	166	1.7	30
Collation	100 ml	Jus d'orange	46	0.1	45
	Entre nous, combien parmi vous, prenez le temps de consommer une collation ?				
Midi	270g	Riz blanc cuit à l'eau	270	0.1	70
	4	Saucisses au porc	176	3.6	0
Collation	1	Canette de coca	159	0	60
	5	biscottes	117	0.7	70
Soir	200g	Purée maison	162	0.3	80
	100g	Steak haché	239	7.2	0
TOTAL			1613	13.6	

Reprenons les explications données quant aux échecs de la prise de poids :



- + **Les calories** : Si cet individu consomme 1613 cal/jour alors qu'il en dépense 2700 (moyenne) : il est peu probable qu'il prenne de la masse musculaire avec le peu de calories qu'il consomme.
- + **Les acides gras saturés** : La quantité de graisse n'est pas déterminante, mais les graisses des produits laitiers, et de viande rouge sont globalement des graisses de mauvaise qualité.
- + **Les IG** : Un IG élevé est un IG supérieur à 50 : dans notre cas, sauf 2 aliments, tous les autres IG sont au-dessus de 50, donc susceptibles de se stocker sous forme de graisse.





Séance de musculation (pectoraux) inappropriée :

Il est possible de prendre de la masse musculaire avec le tableau qui suit : toutefois, celle-ci n'est pas optimale, et c'est ce que nous souhaitons observer dans ce tableau.

Exercice	Série	Réptition	Charge (en % de la 1RM)	Vitesse de contraction	Récupération entre les séries
Développé couché	4	20	20%	Lente	1'
Développé incliné	4	20	20%	Lente	1'
Ecarté couché	4	20	20%	Lente	1'
Ecarté incliné	4	20	20%	Lente	1'
Dips	4	20	20%	lente	1'

Si nous suivons les explications données pour les entraînements de prise de masse :

- + **5 exercices, 4 séries, 20 répétitions : 400 répétitions.** C'est beaucoup trop dans le cadre d'une prise de masse.
- + **intensité :** Trop faible au vue des charges utilisées (20% de la 1 RM)
- + **récupération :** Trop courte (=1 minute) au vu des charges souhaitées pour une prise de masse

$2 + 2 = 5$

Cette séance n'est donc pas adaptée à une prise de masse musculaire.



Comment le package « **PRISE DE MASSE** » peut vous aider :

L'apprentissage d'une alimentation saine, équilibrée et efficace

La programmation sur plusieurs mois de votre prise de masse

Votre liste de course à faire pour préparer vos plats diététiques

Le suivi complet de :

- votre alimentation**
- vos entraînements**
- vos résultats**

Le tout à partir de seulement 30€ !





Retrouvez tous les renseignements ici :



<https://www.yn-coaching.fr/>

J'espère que vous avez fait bonne lecture

