

HYPERTROPHIE · PRISE DE MUSCLE · MÉTHODE APPUYÉE PAR LES ÉTUDES

PRENDRE DU MUSCLE INTELLIGEMMENT

SOMMAIRE

01	Avant de commencer	p.02
02	Comment un muscle grandit	p.03
03	Compte tes séries	p.04
04	Assez dur pour compter	p.05
05	Fais mieux que la dernière fois	p.06
06	Les bons exercices	p.07
07	Deux fois par semaine	p.08
08	La séance qui compte	p.09
09	Mange pour grandir	p.10
10	Récupérer, c'est construire	p.11
11	Les 8 mythes	p.12
12	Ton programme 4 jours	p.13
13	Ton plan 8 semaines	p.14
14	Une journée type	p.15
15	Compléments utiles	p.16
16	Ton carnet de suivi	p.17
17	Sources	p.18

BAPTISTE ETCHEVERRY

Coach sportif · Clermont-Ferrand · 140 personnes accompagnées

@etcheverry_coaching

AVANT DE COMMENCER

LA SÉANCE DONNE LE SIGNAL. LE RESTE CONSTRUIT.

Prendre du muscle, c'est répéter trois choses assez longtemps : un entraînement assez dur, assez à manger, assez de récupération. Ce guide te montre comment doser chacune.

En accompagnant 140 personnes, j'ai vu beaucoup de gens s'entraîner dur pendant des mois… sans que leur physique bouge. Presque toujours pour les mêmes raisons : trop peu de séries vraiment difficiles, aucune progression notée, pas assez dans l'assiette.

Ici, pas de programme miracle ni de « secret de pro ». Des repères chiffrés tirés des études, un programme 4 jours prêt à l'emploi et un carnet pour suivre tes progrès.

COMMENT L'UTILISER

Lis les étapes dans l'ordre, puis lance le **programme 4 jours (page 13)** avec le **plan 8 semaines (page 14)**.

Le **fil rouge** — Thomas, 26 ans, 72 kg — montre chaque calcul sur un profil type. Chaque étape se termine par une action **« À toi »**.

LA MÉTHODE EN UN COUP D'ŒIL

01 COMPTE TES SÉRIES
Combien de séries difficiles par muscle et par semaine.

02 ASSEZ DUR POUR COMPTER
Assez proche de l'échec pour que la série serve.

03 FAIS MIEUX QUE LA DERNIÈRE FOIS
Un peu plus de charge ou de reps — et tout noter.

04 LES BONS EXERCICES
Stables, sans douleur, avec le muscle bien étiré.

05 DEUX FOIS PAR SEMAINE
Chaque muscle, deux fois : ton volume mieux réparti.

06 LA SÉANCE QUI COMPTE
Échauffement, ordre, repos, exécution.

07 MANGE POUR GRANDIR
Un léger surplus de calories et assez de protéines, réparties sur la journée.

CE GUIDE EST FAIT POUR TOI SI…

TU STAGNES
Tu t'entraînes depuis des mois, mais ton physique ne bouge plus.

TU DÉBUTES
Tu veux partir sur de bonnes bases plutôt que copier un programme au hasard.

TU VEUX COMPRENDRE
Savoir pourquoi tu fais chaque série, pas seulement quoi faire.

\+ **En bonus** : les 8 mythes de la muscu, un programme Haut / Bas sur 4 jours, une journée type à 2 900 kcal et les compléments qui servent vraiment.

COMPRENDRE

COMMENT UN MUSCLE GRANDIT

Un muscle ne grossit pas pendant la séance. Il reçoit un signal, puis il construit pendant les heures qui suivent — si tu lui donnes de quoi le faire.

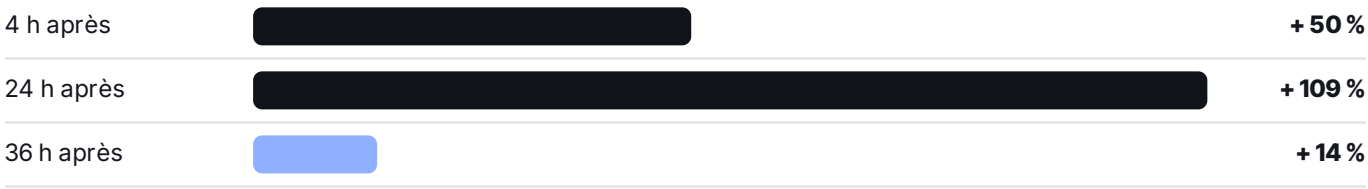
LES 3 CONDITIONS

1 · LE SIGNAL
Une tension forte sur le muscle, série après série, assez près de l'échec : le rôle de la séance.

2 · LES BRIQUES
Des protéines et assez d'énergie. Sans elles, le signal reste sans réponse.

3 · LE TEMPS
La construction se fait au repos : entre les séances, et surtout la nuit.

APRÈS UNE SÉANCE LOURDE, LA CONSTRUCTION S'ACCÉLÈRE



Hausse de la synthèse des protéines musculaires par rapport au repos, chez de jeunes hommes entraînés [1][2].

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [1][2]

Après une séance lourde de bras, la fabrication de protéines dans le muscle était **plus que doublée 24 h plus tard**, puis presque revenue à la normale après 36 h.

APPLICATION

Le signal d'une séance s'éteint en un à deux jours. C'est pour ça qu'entraîner chaque muscle **deux fois par semaine** est un bon repère (étape 05).

CE QUI FAIT VRAIMENT LA DIFFÉRENCE

FACTEUR	SON RÔLE	PRIORITÉ
Séries difficiles par semaine	Le moteur principal du signal	**Très haute**
Progression notée	Garde le signal assez fort, semaine après semaine	**Très haute**
Protéines et calories	Fournissent de quoi construire	**Haute**
Sommeil	Laisse le temps de construire	**Haute**
Exercices, compléments	Affinent le résultat	**Moyenne à faible**

LE REPÈRE À CONNAÎTRE

Les premières semaines, tu gagnes surtout **en force** : ton système nerveux apprend le mouvement. Le muscle se voit en mois, pas en jours : ton carnet (page 17) dit la vérité avant ton miroir.

ÉTAPE 01

01 COMPTE TES SÉRIES

Le volume, c'est le nombre de séries difficiles que reçoit un muscle chaque semaine. C'est le premier réglage de ta prise de muscle.

UNE SÉRIE COMPTE SI…

Difficile	elle s'arrête à 0 à 3 répétitions de l'échec (étape 02)
Directe	le muscle est le moteur principal du mouvement : 1 série
Indirecte	il ne fait qu'aider (triceps au développé) : ½ série

COMBIEN DE SÉRIES PAR MUSCLE ET PAR SEMAINE · repères de coaching [3][4]

DÉBUTANT · MOINS D'UN AN

8 à 10

Tu progresses avec peu : concentre-toi sur la technique.

INTERMÉDIAIRE · LE PLUS COURANT

10 à 16

La zone où la plupart des gens progressent le mieux.

AVANCÉ

16 à 20+

Seulement si tu récupères bien, sur tes muscles prioritaires.

FIL ROUGE · THOMAS

Pectoraux : 3 séries de développé couché + 3 de développé incliné + 3 de pec deck = **9 séries directes**. Ses 2 séries de dips comptent à moitié : **10 séries par semaine**. Il démarre en bas de la zone intermédiaire : là où il faut commencer.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [3][4]

En regroupant les études, **chaque série hebdomadaire en plus** s'accompagne d'un peu plus de croissance — environ +0,4 % par série [3]. Chez des hommes entraînés, **12 à 20 séries** par muscle et par semaine semblent la zone optimale [4].

APPLICATION

Commence en bas de ta fourchette. Ajoute 1 à 2 séries à un muscle seulement s'il stagne et que tu récupères bien.

PLUS N'EST PAS TOUJOURS MIEUX

TROP PEU
Signal trop faible : tout stagne.

TROP
Tu récupères mal, tes charges baissent.

LE BON VOLUME
Tes charges montent, tu arrives frais.

☐ **À toi :** compte tes séries directes par muscle sur ta semaine actuelle et note-les dans ton carnet (page 17).

ÉTAPE 02

02 ASSEZ DUR POUR COMPTER

Une série facile ne sert presque à rien. Ce qui fait grandir le muscle, ce sont les dernières répétitions — celles où ça devient vraiment dur.

L'ÉCHELLE RIR : LES RÉPÉTITIONS EN RÉSERVE

4+	3	2	1	0
TROP FACILE	DÉBUT DE CYCLE	IDÉAL	IDÉAL	ÉCHEC
La série ne compte pas.	Pour apprendre un mouvement.	Gros mouvements.	Tous les exercices.	Isolations, dernière série.

Après chaque série, pose-toi une question : **combien de répétitions propres aurais-je encore pu faire ?** C'est ton RIR [5] [6]. Les premières semaines, tu vas te tromper — souvent en t'arrêtant trop tôt. Teste ton vrai échec de temps en temps sur une machine pour te recalibrer.

GROS MOUVEMENTS

RIR 1 à 3

Squat, développé, rowing : garde un peu de marge. La technique reste propre et la fatigue gérable.

ISOLATIONS

RIR 0 à 1

Curl, élévations, leg extension : tu peux aller à l'échec sur la dernière série, sans risque.

ET LA CHARGE ?

FOURCHETTE	POUR QUOI	EXEMPLES
5 à 8 reps	Gros mouvements, force	Squat, développé couché
8 à 12 reps	Le cœur de la prise de muscle	Tirages, développé incliné, presse
12 à 20 reps	Isolations et petits muscles	Élévations latérales, mollets, curl

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [7][8][9]

Charges légères ou lourdes : la prise de muscle est **similaire** quand les séries vont jusqu'à l'échec [7].

Aller à l'échec n'apporte qu'un avantage minime sur s'arrêter juste avant [8]. En revanche, plus la série finit **loin** de l'échec, moins elle fait grandir [9].

APPLICATION

Choisis la fourchette où ton RIR est honnête. Sous 5 reps, la fatigue articulaire monte vite. Au-delà de 20, le souffle lâche avant le muscle.

À toi : à ta prochaine séance, note ton RIR à côté de chaque série. Plus de 3 ? La charge est trop légère.

ÉTAPE 03

03 FAIS MIEUX QUE LA DERNIÈRE FOIS

Ton muscle s'adapte à ce que tu lui demandes. Pour qu'il continue à grandir, demande-lui un peu plus — et note tout pour le savoir.

LA DOUBLE PROGRESSION · développé incliné haltères, 3 séries de 8 à 12 reps, RIR 1 à 2

SEMAINE	CHARGE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	DÉCISION
1	2 × 24 kg	10	9	8	**On garde**
2	2 × 24 kg	11	10	9	**On garde**
3	2 × 24 kg	12	11	10	**On garde**
4	**2 × 24 kg**	**12**	**12**	**12**	**On monte**
5	2 × 26 kg	9	8	8	**Nouveau départ**

LA RÈGLE

Quand tu atteins **le haut de ta fourchette sur toutes tes séries**, avec le RIR prévu, tu montes la charge du plus petit palier possible. Tes répétitions redescendent, et tu recommences à grimper.

3 FAÇONS DE PROGRESSER

PLUS DE RÉPÉTITIONS

Même charge, une ou deux reps de plus que la dernière fois.

PLUS DE CHARGE

Le palier suivant, une fois le haut de la fourchette atteint.

MIEUX EXÉCUTÉ

Même charge, mais plus d'amplitude et une descente mieux contrôlée.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [10]

Ajouter de la charge chaque semaine, ou ajouter des répétitions à charge égale : les deux stratégies ont donné une **prise de muscle similaire** [10].

APPLICATION

La méthode compte moins que la direction : ton carnet doit monter. S'il ne bouge plus pendant 3 séances, suis la liste ci-dessous.

TU STAGNES ? VÉRIFIE DANS CET ORDRE

1 · SOMMEIL ET CALORIES

Moins de 7 h ? Ton poids ne monte pas ? C'est souvent là.

2 · TON RIR

Tu t'arrêtes peut-être trop tôt. Teste ton vrai échec sur une machine.

3 · VOLUME, PUIS EXERCICE

Ajuste tes séries d'abord. Change d'exercice en dernier.

☐ **À toi :** crée ton carnet (page 17 ou ton téléphone) et note charge, répétitions et RIR à chaque séance.

ÉTAPE 04

04 LES BONS EXERCICES

Aucun exercice n'est obligatoire. Les bons sont ceux qui te laissent pousser fort, longtemps, sans douleur — avec le muscle bien étiré sous la charge.

MES 4 CRITÈRES

1 · STABLE
Tu peux aller près de l'échec sans que l'équilibre te limite : machines, poulies, appuis.

2 · BIEN ÉTIRÉ
Descends loin, là où le muscle est le plus long. C'est la partie la plus utile du mouvement.

3 · PROGRESSIF
Tu peux ajouter de petites charges, semaine après semaine.

4 · SANS DOULEUR
Une gêne articulaire ? Change d'exercice, pas d'objectif. Ton muscle ne fait pas la différence.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [11][12][13]

En 12 semaines, le leg curl **assis**, qui étire davantage les ischios, les a fait grossir de 14 %, contre 9 % pour le leg curl allongé [11]. Au leg extension, travailler côté étiré a donné de bons résultats, même en amplitude partielle [12].

Machines et poids libres donnent une prise de muscle **comparable** [13].

APPLICATION

Choisis la version où le muscle est étiré sous charge : développé incliné, curl incliné, leg curl assis, extension triceps au-dessus de la tête. Une machine te convient mieux qu'une barre ? Prends-la.

MA SÉLECTION, MUSCLE PAR MUSCLE

MUSCLE	POLYARTICULAIRE	ISOLATION
Pectoraux	Développé incliné haltères, développé machine	Pec deck, écarté poulie
Dos	Tirage vertical, rowing poitrine appuyée	Pull-over poulie
Épaules	Développé épaules machine	Élévations latérales poulie, oiseau
Biceps	(travaillés par les tirages)	Curl incliné, curl marteau
Triceps	Dips assistés	Extension poulie au-dessus de la tête
Quadriceps	Hack squat, presse à cuisses	Leg extension
Ischios	Soulevé de terre roumain	Leg curl assis
Fessiers	Hip thrust, fentes bulgares	Abduction machine
Mollets	—	Mollets debout, mollets assis

☐ **À toi :** pour chaque muscle, choisis 1 polyarticulaire et 1 isolation que tu fais sans gêne. Garde-les au moins 8 semaines.

ÉTAPE 05

05 DEUX FOIS PAR SEMAINE

Entraîner chaque muscle deux fois par semaine, c'est répartir ton volume : des séances plus courtes, et des séries de meilleure qualité parce que tu les fais frais.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [14][15]

Entraîner un muscle **au moins 2 fois par semaine** a donné plus de croissance qu'une seule fois [14].

Mais à volume égal, la fréquence change peu le résultat [15] : elle sert surtout à mieux répartir tes séries.

APPLICATION

Mon repère : pas plus de **6 à 8 séries difficiles par muscle et par séance**. Au-delà, la qualité baisse. Ton volume monte ? Ajoute une séance plutôt que des séries.

3 ORGANISATIONS QUI MARCHENT

3 JOURS

FULL BODY

Tout le corps à chaque séance : lundi, mercredi, vendredi.

Pour : débutants, emplois du temps chargés. Chaque muscle 3 fois.

4 JOURS · RECOMMANDÉ

HAUT / BAS

Haut, Bas, repos, Haut, Bas. Chaque muscle 2 fois.

Pour : le meilleur compromis temps / résultats. Le programme de la page 13.

5 À 6 JOURS

PUSH / PULL / LEGS

Poussée, tirage, jambes, deux fois dans la semaine.

Pour : les avancés qui récupèrent bien et ont le temps.

UNE SEMAINE TYPE EN HAUT / BAS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
Haut A	**Bas A**	Repos, marche	**Haut B**	**Bas B**	Repos, activité libre

FIL ROUGE · THOMAS

Il peut s'entraîner lundi, mardi, jeudi et vendredi, 1 h à chaque fois. Il prend le Haut / Bas. Le mercredi et le week-end, il marche et récupère. Ses pectoraux sont travaillés le lundi et le jeudi : 2 fois, avec 72 h entre les deux.

☐ **À toi :** choisis ton organisation selon le nombre de séances que tu peux tenir 8 semaines d'affilée — pas selon ta motivation du moment.

ÉTAPE 06

06 LA SÉANCE QUI COMPTE

Même programme, résultats différents : ce qui se passe avant, pendant et entre tes séries fait la différence.

LE DÉROULÉ

1 ÉCHAUFFE-TOI · 5 À 10 MIN

5 minutes de cardio léger, puis 2 à 3 séries de montée en charge sur ton premier exercice : environ 50 %, 70 % puis 85 % de ta charge de travail.

2 LES GROS MOUVEMENTS D'ABORD

Quand tu es frais : squat, développés, tirages. Les isolations viennent à la fin.

3 REPOSE-TOI VRAIMENT

2 à 3 minutes sur les polyarticulaires, 1 à 2 minutes sur les isolations. Assez pour refaire une série de qualité.

4 CONTRÔLE CHAQUE RÉPÉTITION

Descente maîtrisée, une vraie position étirée, remontée sans à-coup. Pas besoin de compter un tempo précis.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [16][17][18]

Chez des hommes entraînés, **3 minutes de repos** ont donné plus de muscle qu'une minute [16]. Une méta-analyse récente trouve un léger avantage à dépasser 60 secondes, et plus rien de notable au-delà de 90 [17].

La durée d'une répétition, de 0,5 à 8 secondes, change peu le résultat [18].

APPLICATION

Raccourcir tes repos pour « faire plus intense » te fait surtout perdre des répétitions. Lance un chrono : il évite les repos trop courts… comme les pauses téléphone de 6 minutes.

LES REPÈRES D'UNE BONNE SÉANCE

DURÉE
45 à 75 min
Échauffement compris.

VOLUME
15 à 20
séries difficiles par séance.

EXERCICES
5 à 7
dont 2 à 3 polyarticulaires.

☐ **À toi :** la semaine prochaine, chronomètre tes repos et note-les. Tu vas sûrement découvrir qu'ils sont trop courts — ou trop longs.

ÉTAPE 07

07 MANGE POUR GRANDIR

Construire du muscle coûte de l'énergie. Avec un léger surplus et assez de protéines, chaque séance a de quoi devenir du muscle.

PROTÉINES
1,6 à 2,2 g/kg
de poids de corps
Point de départ : 2 g/kg.

LIPIDES
0,8 à 1 g/kg
de poids de corps
Huiles, oléagineux, œufs.

GLUCIDES
Le reste
de tes calories
Ton carburant de séance.

TON OBJECTIF CALORIQUE

Repos	10 × poids + 6,25 × taille – 5 × âge, + 5 (homme) ou – 161 (femme) [19]
Maintien	repos × 1,375 à 1,55 selon ton activité
Surplus	maintien + 10 % pour commencer · objectif : +0,25 à 0,5 % du poids par semaine [20]

FIL ROUGE · THOMAS

26 ans, 72 kg, 1,78 m, bureau, 4 séances. Repos : 10 × 72 + 6,25 × 178 – 5 × 26 + 5 ≈ **1 710 kcal**. Maintien : × 1,55 ≈ **2 650 kcal**. Surplus +10 % → **2 900 kcal**. Protéines **144 g** (2 g/kg), lipides **72 g** (1 g/kg), glucides (2 900 – 576 – 648) ÷ 4 = **419 g**. Objectif : **+0,2 à 0,35 kg par semaine**.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [21][22]

En moyenne, au-delà d'environ **1,6 g/kg par jour**, les protéines n'apportent plus de gain mesurable ; 2,2 g/kg couvre presque tout le monde [21]. Répartis-les sur **au moins 4 repas** d'environ 0,4 g/kg [22].

APPLICATION

Thomas : 4 repas de 30 à 40 g de protéines. Côté surplus, les recommandations vont de 10 à 20 % [20] : commence en bas.

AJUSTE TOUTES LES 2 SEMAINES

TA MOYENNE DE POIDS SUR 2 SEMAINES	ACTION
Monte de moins de 0,2 kg par semaine	**+ 150 kcal**
Monte de 0,2 à 0,35 kg par semaine	**Ne change rien**
Monte de plus de 0,5 kg par semaine, ou ton tour de taille s'envole	**– 150 kcal**

☐ **À toi :** calcule ton maintien + 10 %, note tes macros et pèse-toi au moins 3 matins par semaine.

ALLER PLUS LOIN

RÉCUPÉRER, C'EST CONSTRUIRE

Tu ne grandis pas à la salle, tu grandis en récupérant. Le sommeil et les semaines plus légères font partie du programme.

SOMMEIL

7 h minimum

C'est le repère des sociétés savantes pour l'adulte [23]. Une seule nuit blanche a fait chuter de **18 %** la synthèse des protéines musculaires le lendemain [24].

SEMAINE ALLÉGÉE

Toutes les 4 à 8 sem.

Environ 7 jours plus légers pour laisser retomber la fatigue et repartir plus fort. Les pratiquants en font en moyenne une toutes les 5 à 6 semaines [25][26].

LES SIGNAUX QUI DISENT « LÈVE LE PIED » · 2 ou plus : semaine allégée tout de suite

1 TES CHARGES BAISSENT 2 SÉANCES DE SUITE
Sans raison évidente : pas de soirée, pas de nuit courte.

2 TES ARTICULATIONS TE PARLENT
Coudes, épaules, genoux : une gêne qui revient à chaque séance.

3 TU DORS MAL MALGRÉ LA FATIGUE
Réveils nocturnes, cœur qui bat plus vite le matin.

4 TU N'AS PLUS ENVIE D'Y ALLER
Une motivation en chute libre est aussi un signal.

TA SEMAINE ALLÉGÉE

RÉGLAGE	SEMAINE NORMALE	SEMAINE ALLÉGÉE
Séries	Ton programme	**La moitié**
Charges	Ta progression	**Identiques ou –10 %**
Intensité	RIR 0 à 2	**RIR 3 à 4, même nombre de séances**

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [27][28]

Après des semaines d'arrêt, **une grande partie de la force reste** [27], et les fibres entraînées gardent une partie des noyaux gagnés à l'entraînement [28].

APPLICATION

Vacances, blessure, rush au travail : une pause ne détruit pas tes progrès. Reprends à environ 70 % de tes charges et remonte progressivement.

☐ **À toi :** fixe ton heure de coucher pour viser 7 h, et place ta semaine allégée dans ton plan (semaine 8).

VRAI OU FAUX

LES 8 MYTHES QUI FREINENT TA PRISE DE MUSCLE

Ce que tu entends à la salle… et ce que disent vraiment les études.

FAUX

« Il faut changer de programme souvent pour surprendre le muscle »

Pour progresser, il faut répéter les mêmes exercices assez longtemps pour y ajouter de la charge. Garde ta base 8 à 12 semaines.

FAUX

« Pas de courbatures, pas de progrès »

Les courbatures disent surtout que l'exercice était nouveau. Elles ne mesurent pas la croissance [29].

FAUX

« Il faut aller à l'échec à chaque série »

S'arrêter à 1 ou 2 reps de l'échec donne des résultats très proches, avec moins de fatigue [8].

FAUX

« Les charges légères ne servent à rien »

Avec plus de 15 répétitions par série, la prise de muscle est similaire aux charges lourdes, si la série va jusqu'à l'échec [7][30].

FAUX

« Le corps n'utilise que 30 g de protéines par repas »

Une grosse portion est utilisée, simplement plus lentement [31]. C'est le total de la journée qui compte d'abord.

FAUX

« Le shaker doit être bu dans les 30 minutes »

Quand les protéines de la journée sont suffisantes, le moment exact change peu le résultat [32].

FAUX

« Le cardio fait fondre les muscles »

À dose raisonnable, le cardio ne freine pas la prise de muscle [33]. Il aide même ta récupération et ta santé.

FAUX

« Les machines, c'est pour les débutants »

Machines et poids libres font grossir le muscle de façon comparable [13]. Choisis ce qui te permet de pousser.

VRAI

Ce qui marche vraiment : assez de séries difficiles, une progression notée, un léger surplus avec assez de protéines, 7 h de sommeil — et des mois de régularité.

PASSE À L'ACTION

TON PROGRAMME HAUT / BAS · 4 JOURS

Lundi Haut A, mardi Bas A, jeudi Haut B, vendredi Bas B. Machines et haltères en priorité : faciles à régler, faciles à faire progresser.

HAUT A · LUNDI	séries × reps	RIR
Développé couché (machine ou barre)	**3 × 6-8**	1-2
Rowing poitrine appuyée	**3 × 8-10**	1-2
Développé incliné haltères	**3 × 8-12**	1-2
Tirage vertical prise neutre	**3 × 8-12**	1-2
Élévations latérales poulie	**3 × 12-15**	0-1
Curl incliné haltères	**2 × 10-12**	0-1
Extension triceps au-dessus de la tête	**2 × 10-12**	0-1

BAS A · MARDI	séries × reps	RIR
Hack squat (ou squat)	**3 × 6-8**	1-2
Soulevé de terre roumain	**3 × 8-10**	1-2
Presse à cuisses	**2 × 10-12**	1-2
Leg curl assis	**3 × 10-12**	0-1
Mollets debout	**3 × 10-15**	0-1
Crunch à la poulie	**3 × 10-15**	0-1

HAUT B · JEUDI	séries × reps	RIR
Développé épaules machine	**3 × 8-10**	1-2
Tirage vertical prise large	**3 × 8-12**	1-2
Pec deck	**3 × 10-15**	0-1
Rowing unilatéral haltère	**3 × 8-12**	1-2
Oiseau à la machine	**3 × 12-15**	0-1
Curl marteau	**2 × 10-12**	0-1
Dips assistés	**2 × 8-12**	1-2

BAS B · VENDREDI	séries × reps	RIR
Hip thrust	**3 × 8-10**	1-2
Fentes bulgares	**3 × 8-10 / jambe**	1-2
Leg extension	**3 × 12-15**	0-1
Leg curl assis	**3 × 10-12**	0-1
Mollets assis	**3 × 12-15**	0-1
Relevés de jambes	**3 × 10-15**	0-1

TON VOLUME PAR SEMAINE

10 Pectoraux	**12** Dos	**12** Épaules	**10** Biceps	**8,5** Triceps
11 Quadriceps	**9** Ischios	**8,5** Fessiers	**6** Mollets	**6** Abdos

Séries par semaine : séries directes + séries indirectes comptées pour moitié (étape 01). Repos : 2 à 3 min sur les 2 premiers exercices, 1 à 2 min ensuite.

TU DÉBUTES ?
Fais 2 séries au lieu de 3 sur chaque exercice pendant 4 semaines, à RIR 2 à 3.

UNE GÊNE ?
Remplace l'exercice par un autre du même muscle (page 7). Jamais en serrant les dents.

PASSE À L'ACTION

TON PLAN 8 SEMAINES

Un cycle complet : apprendre, progresser, pousser, puis alléger. À la fin, tu fais le bilan et tu relances un cycle un cran plus haut.

S1-S2 APPRENDRE

- [ ] Programme 4 jours à RIR 2 à 3
- [ ] Trouve tes charges de départ
- [ ] Note tout dans ton carnet
- [ ] Calcule ton surplus (étape 07)
- [ ] Photos, poids moyen, tour de bras

S3-S5 PROGRESSER

- [ ] RIR 1 à 2 sur toutes les séries
- [ ] Double progression à chaque séance
- [ ] 4 repas avec 30 à 40 g de protéines
- [ ] Ajuste tes calories en S4
- [ ] 7 h de sommeil minimum

S6-S7 POUSSER

- [ ] Dernière série des isolations à l'échec
- [ ] +1 série sur tes 2 muscles en retard
- [ ] Continue la double progression
- [ ] Surveille les signaux de fatigue
- [ ] Garde tes repos complets

S8 ALLÉGER & BILAN

- [ ] Moitié des séries, RIR 3 à 4
- [ ] Compare tes charges S1 → S7
- [ ] Photos, poids moyen, tour de bras
- [ ] Choisis 2 muscles prioritaires
- [ ] Relance un cycle

LES 3 RÈGLES QUI NE CHANGENT JAMAIS

1
TOUT NOTER
Charge, reps, RIR. Ce qui n'est pas noté ne progresse pas.

2
4 SÉANCES, 8 SEMAINES
Une séance ratée se décale, elle ne se saute pas.

3
LE POIDS MONTE DOUCEMENT
+0,25 à 0,5 % par semaine. Pas plus.

POUR THOMAS

À +0,25 kg par semaine, il vise environ **+2 kg en 8 semaines** sur la balance — muscle, mais aussi un peu d'eau et de réserves. Ce qui compte pour lui : des charges qui montent et un tour de taille qui reste stable.

EXEMPLE CONCRET

UNE JOURNÉE TYPE À 2 900 KCAL

La journée de Thomas, construite avec l'étape 07. Quantités pesées : crues pour la viande et les féculents.

PETIT-DÉJEUNER	737 kcal · P 30 g
Flocons d'avoine	**100 g**
Lait demi-écrémé	**300 ml**
Banane	**120 g**
Beurre de cacahuète	**20 g**

DÉJEUNER	801 kcal · P 48 g
Filet de poulet (cru)	**140 g**
Riz basmati (cru)	**140 g**
Légumes verts	**200 g**
Huile d'olive	**10 g**

COLLATION AVANT LA SÉANCE	452 kcal · P 23 g
Skyr nature	**150 g**
Muesli sans sucres ajoutés	**60 g**
Miel	**20 g**
Pomme	**150 g**

DÎNER	952 kcal · P 53 g
Bœuf haché 5 % (cru)	**110 g**
Pâtes (sèches)	**150 g**
Coulis de tomate	**150 g**
Emmental râpé	**20 g**
Huile d'olive	**12 g**
Légumes verts	**150 g**

TOTAL · 2 942 kcal — **P 154 g · G 409 g · L 67 g**

Calculé d'après la table Ciqual [34], valeurs arrondies. Proche de ses cibles (144 / 419 / 72) : c'est la moyenne de la semaine qui compte.

DU MAL À MANGER AUTANT ? AJOUTE ≈ 280 KCAL

COLLATIONS FACILES	≈ 280 kcal chacune
Banane + 30 g d'amandes	**288 kcal**
300 ml de lait + 40 g de flocons d'avoine	**285 kcal**
80 g de pain complet + 15 g de beurre de cacahuète	**285 kcal**
Skyr 150 g + 40 g de muesli + 10 g de miel	**271 kcal**

30 G DE PROTÉINES	pour varier
Filet de poulet, cru	**130 g**
Thon au naturel	**115 g**
Skyr nature	**270 g**
Œufs	**4**
Fromage blanc 0 %	**400 g**

Astuce : les calories liquides (lait, smoothies) et les aliments denses (oléagineux, huile) aident quand l'appétit ne suit pas.

BONUS

COMPLÉMENTS : CE QUI SERT VRAIMENT

Les rayons sont pleins de promesses. Les études, beaucoup moins. Voici ce qui mérite ta place dans le placard — et ce que tu peux laisser en rayon.

CRÉATINE MONOHYDRATE — PREUVES SOLIDES

3 à 5 g par jour, tous les jours, à n'importe quel moment. Le complément le plus étudié pour la force et la prise de muscle, avec un très bon profil de sécurité [35]. Elle fait monter la balance d'un peu d'eau dans le muscle : c'est normal.

PROTÉINE EN POUDRE — PRATIQUE

Ce n'est que de la nourriture en poudre. Utile pour atteindre ta cible quand un repas est trop léger : **25 à 40 g par shaker**. Pas plus efficace qu'un skyr ou un blanc de poulet.

CAFÉINE — SELON TOI

Un café avant la séance peut aider à pousser. Repère de sécurité de l'EFSA chez l'adulte en bonne santé : **400 mg par jour** au maximum, 200 mg par prise [36]. Pas en fin de journée : ton sommeil passe avant.

BCAA — INUTILE

Si tu manges assez de protéines, ils n'apportent rien de plus : les protéines complètes contiennent déjà tous ces acides aminés [37].

« BOOSTERS DE TESTOSTÉRONE », GAINERS, BRÛLEURS — NON PRIORITAIRE

Les boosters promettent beaucoup sans preuve solide de gain musculaire. Un gainer n'est qu'un surplus de calories, souvent très sucré : un shaker maison lait + flocons + whey + banane fait la même chose pour moins cher.

MON ORDRE DE PRIORITÉ



⚠ **Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments.** Traitement en cours, problème rénal, pathologie ou moins de 18 ans : demande l'avis de ton médecin avant toute supplémentation.

TON CARNET

TON CARNET DE SUIVI

Note tes chiffres de départ, puis ta meilleure série de chaque exercice clé, semaine après semaine. Si ces cases montent, ton muscle aussi.

Mon maintien estimé	
Mes calories de prise de muscle	
Protéines / lipides / glucides	
Poids de départ (moyenne 7 jours)	
Tour de bras / tour de taille	
Mes 2 muscles prioritaires	

MA MEILLEURE SÉRIE · CHARGE × REPS

EXERCICE	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Développé couché								
Rowing poitrine appuyée								
Développé incliné haltères								
Tirage vertical								
Développé épaules								
Hack squat								
Soulevé de terre roumain								
Hip thrust								
Leg curl assis								
Poids moyen de la semaine								

Tu préfères que ce suivi se fasse tout seul ? Dans l'app EVY, tes séances, tes charges et ton poids sont enregistrés — et je les regarde avec toi chaque semaine.

PAGE 19 →

POUR ALLER PLUS LOIN

SOURCES & REPÈRES

Les chiffres de ce guide viennent de ces travaux. Les fourchettes de séries, les coefficients et les ajustements sont des repères de coaching construits à partir de ces données.

[1] Chesley A et al. Changes in human muscle protein synthesis after resistance exercise. *J Appl Physiol* 1992. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1280254

[2] MacDougall JD et al. The time course for elevated muscle protein synthesis following heavy resistance exercise. *Can J Appl Physiol* 1995. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8563679

[3] Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. *J Sports Sci* 2017. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992

[4] Baz-Valle E et al. A systematic review of the effects of different resistance training volumes on muscle hypertrophy. *J Hum Kinet* 2022. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35291645

[5] Helms ER et al. Application of the repetitions in reserve-based rating of perceived exertion scale for resistance training. *Strength Cond J* 2016. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27531969

[6] Zourdos MC et al. Novel resistance training-specific RPE scale measuring repetitions in reserve. *J Strength Cond Res* 2016. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26049792

[7] Schoenfeld BJ et al. Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training. *J Strength Cond Res* 2017. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28834797

[8] Refalo MC et al. Influence of resistance training proximity-to-failure on skeletal muscle hypertrophy. *Sports Med* 2023. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36334240

[9] Robinson ZP et al. Exploring the dose-response relationship between estimated resistance training proximity to failure, strength gain, and muscle hypertrophy. *Sports Med* 2024. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38970765

[10] Plotkin D et al. Progressive overload without progressing load? Load or repetition progression. *PeerJ* 2022. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36199287

[11] Maeo S et al. Greater hamstrings muscle hypertrophy but similar damage protein after training at long versus short muscle lengths. *Med Sci Sports Exerc* 2021. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33009197

[12] Pedrosa GF et al. Partial range of motion training elicits favorable improvements in muscular adaptations when carried out at long muscle lengths. *Eur J Sport Sci* 2022. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33977835

[13] Haugen ME et al. Effect of free-weight vs. machine-based strength training on maximal strength, hypertrophy and jump performance. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 2023. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37582807

[14] Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy. *Sports Med* 2016. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27102172

[15] Schoenfeld BJ, Grgic J, Krieger J. How many times per week should a muscle be trained to maximize muscle hypertrophy? *J Sports Sci* 2019. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30558493

[16] Schoenfeld BJ et al. Longer interset rest periods enhance muscle strength and hypertrophy in resistance-trained men. *J Strength Cond Res* 2016. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26605807

[17] Singer A et al. Give it a rest: a systematic review with Bayesian meta-analysis on inter-set rest interval duration and muscle hypertrophy. *Front Sports Act Living* 2024. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39205815

[18] Schoenfeld BJ, Ogborn DI, Krieger JW. Effect of repetition duration during resistance training on muscle hypertrophy. *Sports Med* 2015. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25601394

[19] Mifflin MD et al. A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. *Am J Clin Nutr* 1990. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711

[20] Iraki J et al. Nutrition recommendations for bodybuilders in the off-season. *Sports* 2019 — surplus 10-20 %, +0,25 à 0,5 %/semaine. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31247944

[21] Morton RW et al. Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength: meta-analysis. *Br J Sports Med* 2018 — plateau ≈ 1,62 g/kg. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222

[22] Schoenfeld BJ, Aragon AA. How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? *JISSN* 2018. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29497353

[23] Watson NF et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult (AASM / SRS). *Sleep* 2015. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26039963

[24] Lamon S et al. The effect of acute sleep deprivation on skeletal muscle protein synthesis and the hormonal environment. *Physiol Rep* 2021. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33400856

[25] Bell L et al. Integrating deloading into strength and physique sports training programmes: an international Delphi consensus. *Sports Med Open* 2023. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37730925

[26] Rogerson D et al. Deloading practices in strength and physique sports: a cross-sectional survey. *Sports Med Open* 2024. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38499934

[27] Psilander N et al. Effects of training, detraining, and retraining on strength, hypertrophy, and myonuclear number in human skeletal muscle. *J Appl Physiol* 2019. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30991013

[28] Cumming KT et al. Muscle memory in humans: evidence for myonuclear permanence and long-term transcriptional regulation after strength training. *J Physiol* 2024. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39159314

[29] Schoenfeld BJ, Contreras B. Is postexercise muscle soreness a valid indicator of muscular adaptations? *Strength Cond J* 2013;35(5):16-21.

[30] Lopez P et al. Resistance training load effects on muscle hypertrophy and strength gain: network meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc* 2021. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33433148

[31] Trommelen J et al. The anabolic response to protein ingestion during recovery from exercise has no upper limit in magnitude and duration in vivo in humans. *Cell Rep Med* 2023. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38118410

[32] Schoenfeld BJ, Aragon AA, Krieger JW. The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. *JISSN* 2013. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24299050

[33] Schumann M et al. Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function. *Sports Med* 2022. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34757594

[34] Anses. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. ciqual.anses.fr

[35] Kreider RB et al. ISSN position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *JISSN* 2017 — 3 à 5 g/jour. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28615996

[36] EFSA. Caféine : 400 mg par jour, 200 mg par prise chez l'adulte en bonne santé. www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/caffeine

[37] Wolfe RR. Branched-chain amino acids and muscle protein synthesis in humans: myth or reality? *JISSN* 2017. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28852372

Ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas l'avis d'un médecin. En cas de douleur, de blessure, de pathologie ou de traitement en cours, demande d'abord l'avis d'un professionnel de santé. Les quantités sont des estimations arrondies.

COACHING EN LIGNE · PRÉSENTIEL À CLERMONT-FERRAND

TU VEUX UN PROGRAMME FAIT POUR TOI ?

Ce guide te donne la méthode. En coaching, je construis ton programme et ta nutrition autour de ton corps, de ton matériel et de ton emploi du temps — et je les ajuste chaque semaine.

- Un programme personnalisé dans l'app EVY, avec la démo de chaque exercice
- Tes charges suivies séance après séance, ta progression visible
- Ta nutrition au gramme, avec jours ON / OFF et liste de courses
- Un bilan chaque semaine et un contact direct avec moi

RÉSERVER MON BILAN OFFERT →

Instagram : **@etcheverry_coaching** · Site : **evycoaching.fr**

Ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas l'avis d'un médecin. En cas de douleur, de blessure, de pathologie ou de traitement en cours, demande d'abord l'avis d'un professionnel de santé. © 2026 EVY Coaching · Baptiste Etcheverry.