



PROGRAMME INITIATION

**Les fondations pour apprendre à
s'entraîner sans se blesser.**

Par Rayan.B - Coach Sportif.



BIENVENUE DANS L'AVENTURE

Tu as pris la meilleure décision de l'année. Ce programme n'est pas là pour te briser, mais pour t'enseigner. Tu vas apprendre à bouger, à sentir tes muscles et à construire une base solide pour les années à venir. Pas d'ego, juste de l'apprentissage.

Comment utiliser ce guide ? Ce programme est conçu sur 3 jours. Il respecte ta récupération et force ton corps à s'adapter. Ne saute pas les étapes.



!!! AVERTISSEMENT MÉDICAL !!!

La pratique de la musculation comporte des risques. Avant de commencer ce programme, consulte ton médecin pour vérifier ton aptitude physique. "Muscle Tips" et son auteur ne sauraient être tenus responsables en cas de blessure. Respecte la technique avant de charger lourd.



SOMMAIRE DU PROGRAMME

- **MODULE 1 : L'ENTRAÎNEMENT**

1. Ton Planning (La régularité avant tout)
2. Séance A : Full Body (Machines)
3. Séance B : Full Body (Poids Libres & Gainage)
4. Les Règles d'Or du Débutant (Tips - codes etc...)

- **MODULE 2 : LA NUTRITION**

5. Nutrition Simplifiée (calculs etc...)
6. Hacks et vérité sur les complément

- **MODULE 3 : SUIVI**

7. Carnet d'entraînement
8. Conclusion



TON PLANNING HEBDOMADAIRE

La régularité bat l'intensité. Ce programme est conçu pour laisser à tes muscles 48h de repos entre chaque sollicitation. Ne t'entraîne pas deux jours de suite si tu débutes.

- **Principe** : 3 séances par semaine, toujours avec un jour de repos au milieu.

Semaine type :

- **Lundi** : SÉANCE A
- **Mardi** : Repos (Marche)
- **Mercredi** : SÉANCE B
- **Jeudi** : Repos (Dors bien !)
- **Vendredi** : SÉANCE A
- **Samedi** : Repos Actif (Balade, vélo...)
- **Dimanche** : Repos total ou Cuisine

(La semaine suivante, tu alternes : B - A - B)



SÉANCE A - FULL BODY (GUIDÉ)

Objectif : Apprendre le mouvement en sécurité grâce aux machines.

Échauffement (5-10 min) : Rameur ou Vélo + Rotations articulaires (poignets, épaules, hanches).

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS	REPOS	CONSIGNES SIMPLES
Presse à cuisses	4	12-15	2 min	Pieds au milieu du plateau. Ne décolle jamais les fesses du siège. Pousse avec les talons.
Tirage Vertical (Dos)	4	12-15	1'30	Dos droit. Tire la barre vers le haut de ta poitrine. Relâche doucement vers le haut.
Développé Assis (Pecs)	4	12-15	1'30	Machine "Chest Press". Règle les poignées au niveau de tes pectoraux (pas tes épaules). Pousse devant toi.
Extension Triceps (Poulie)	4	12-15	1'30	Debout face à la poulie haute. Coudes collés contre tes côtes (ils ne doivent absolument pas bouger). Pousse vers le bas jusqu'à tendre les bras complètement. Contrôle la remontée.
Élévations Latérales (Épaules)	4	15	1'30	Debout avec haltères légers. Monte les bras sur le côté comme un oiseau. Arrête-toi à l'horizontale.
Gainage Planche	5	20-30s	1 min	Sur les coudes. Rentre le ventre, serre les fesses. Ton corps doit être une ligne droite.



SÉANCE B - FULL BODY (POIDS LIBRES & CONTRÔLE)

Objectif : Commencer à gérer son équilibre et sa posture.

Échauffement (5-10 min) : Rameur ou Vélo + Rotations articulaires (poignets, épaules, hanches).

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS	REPOS	CONSIGNES SIMPLES
Goblet Squat	4	12-15	1'30	Tiens un haltère contre ta poitrine. Descends les fesses comme pour t'asseoir sur une chaise invisible.
Tirage Horizontal (Dos)	4	12-15	1'30	Machine "Rowing" ou Poulie basse. Garde le dos bien droit. Tire les coudes vers l'arrière en serrant les omoplates.
Pompes (ou genoux)	3	Max	1'30	Mains largeur épaules. Si c'est trop dur, pose les genoux au sol. Garde le corps gainé.
Curl Biceps (Bras)	4	12-15	1 min	Haltères ou Barre. Coudes collés aux côtes. Monte sans balancer le buste.
Élévations Frontales	4	15	1'30	Debout, haltères devant les cuisses. Lève les bras tendus devant toi jusqu'à la hauteur des yeux. Ne balance pas le buste pour tricher.
Extension Banc Lombaires	5	12-15	1 min	Enroule le dos pour descendre. Remonte jusqu'à être aligné (ne cambre pas en arrière !). C'est pour le bas du dos.



LES 3 RÈGLES D'OR DU DÉBUTANT

1. LA TECHNIQUE AVANT LE POIDS

- Ton muscle ne sait pas lire le chiffre sur l'haltère. Il ne connaît que la tension. Mieux vaut soulever 10kg proprement que 20kg en trichant. Si tu dois te tordre pour monter la charge, c'est trop lourd.

2. LE RYTHME (TEMPO)

- Ne balance pas les poids. Apprends à contrôler : 3 secondes pour descendre, 1 seconde pour monter. C'est dans la descente que le muscle se construit le plus.

3. LA RÉGULARITÉ

- Venir 3 fois par semaine pendant 1 an battra toujours celui qui vient 6 fois par semaine pendant 1 mois. Sois patient.

LES SECRETS (DÉCRYPTAGE)

POURQUOI TU FAIS CES EXERCICES ?

Comprendre la mécanique pour hacker ta croissance.

Tu te demandes peut-être : *"Pourquoi faire des jambes si je veux juste des gros bras ?"* ou *"À quoi ça sert de gainer ?"*. Voici la réponse. Ton corps est une machine, et voici le mode d'emploi.

1. LE "LEG DAY" (Jambes) = TON MOTEUR V12

On ne construit pas une pyramide sur du sable. Tes jambes représentent **50% de ta masse musculaire**.

- **Le Secret** : Entraîner tes jambes libère une grosse quantité d'hormones naturelles (Testostérone, Hormone de croissance) qui aident... **tout le reste de ton corps** à grossir.
- **En bref** : Faire du Squat t'aide à avoir de plus gros bras. C'est mathématique.

2. LE DOS = L'ANTI-SMARTPHONE

On passe notre vie courbé sur nos téléphones ou nos ordi. Résultat : les épaules tombent en avant et on a l'air petit.

- **Le Secret** : Les exercices de "Tirage" (Rowing, Tirage vertical) sont les seuls qui te redressent.
- **L'effet visuel** : Un dos large et droit te donne instantanément l'air plus athlétique et confiant, même en t-shirt.



3. LE GAINAGE = TON ARMURE

Les abdos ne servent pas juste à faire joli à la plage. C'est ton centre de transfert d'énergie.

- **Le Secret** : Sans un gainage solide, tu perds de la force sur TOUS les autres exercices. C'est comme tirer au canon depuis un canoë : ça manque de stabilité. Avec un bon gainage, tu deviens un tank.

LES "CHEAT CODES" DU COACH (Tips Pro)

Voici 4 astuces que les pros utilisent et que les débutants ignorent. Utilise-les pour gagner du temps.

CODE #1 : LA RESPIRATION INVERSÉE

L'erreur n°1 ? Bloquer sa respiration quand c'est dur. Tu vas devenir tout rouge et perdre de la force.

- **Le Hack** : Souffle (expire) toujours au moment où tu fais l'effort le plus dur (quand tu pousses ou tires la charge). Inspire quand tu reviens à la position de départ.

CODE #2 : LA CONNEXION CERVEAU-MUSCLE

Ne te contente pas de déplacer le poids d'un point A à un point B.

- **Le Hack** : Ferme les yeux (si tu es sur une machine) et *imagine* ton muscle en train de se contracter. Visualise les fibres qui se serrent. Ça paraît bête, mais ça augmente l'activation musculaire de 20% !

CODE #3 : LA RÈGLE DES "5 MINUTES"

Tu n'as pas envie d'y aller aujourd'hui ? Tu es fatigué ? C'est normal.

- **Le Hack** : Dis-toi : *"J'y vais juste pour m'échauffer 5 minutes et faire un exercice. Si je suis trop KO, je rentre."*
- **Spoiler** : Une fois que tu auras fini l'échauffement, tu feras toute ta séance. Le plus dur, c'est de passer la porte.

CODE #4 : LE SOMMEIL EST UN STÉROÏDE GRATUIT

Tu ne construis pas de muscle à la salle. À la salle, tu le détruis. C'est quand tu dors que ton corps répare et construit plus gros.

- **Le Hack** : Dormir moins de 6h par nuit divise tes résultats par deux. Dors 8h, c'est le complément le plus puissant (et gratuit) du monde.



LA NUTRITION SIMPLIFIÉE

(SANS PRISE DE TÊTE)

L'entraînement est l'étincelle, mais la nutrition est le carburant. Tu peux pousser aussi fort que tu veux à la salle, si tu ne donnes pas les briques nécessaires à ton corps, il ne construira pas de muscle.

Oublie les régimes à la mode. Tout repose sur une équation mathématique simple : **La Balance Énergétique.**

1. CALCULE TES CALORIES (L'ÉNERGIE)

LA MÉTHODE "SANS PRISE DE TÊTE"

- **OPTION A : PRISE DE MUSCLE (Surplus Léger)**
 - *Tu es mince et tu veux grossir.*
 - **Formule :** Ton Poids (en kg) x 34
 - *Exemple pour 70kg : $70 \times 34 = 2380$ Kcal / jour.*
- **OPTION B : RECOMPOSITION / PERTE DE GRAS (Déficit Léger)**
 - *Tu as un peu de ventre ou tu veux sécher.*
 - **Formule :** Ton Poids (en kg) x 26
 - *Exemple pour 80kg : $80 \times 26 = 2080$ Kcal / jour.*

⚠ **Important :** Ce chiffre est un point de départ. Pèse-toi une fois par semaine.

- Si tu perds trop vite ($>1\text{kg/semaine}$) : Ajoute 200 kcal.
- Si tu ne bouges pas (en prise de masse) : Ajoute 200 kcal

LA MÉTHODE "PRO" (Formule de Mifflin-St Jeor)

Si tu veux être précis au pixel près, utilise cette méthode en 3 étapes. C'est celle qu'utilisent les nutritionnistes.

ÉTAPE 1 : TON MÉTABOLISME DE BASE (MB)

C'est ce que ton corps brûle juste pour rester en vie (respirer, battre le cœur).

- **HOMME :** $(10 \times \text{Poids en kg}) + (6.25 \times \text{Taille en cm}) - (5 \times \text{Âge}) + 5$
- **FEMME :** $(10 \times \text{Poids en kg}) + (6.25 \times \text{Taille en cm}) - (5 \times \text{Âge}) - 161$



ÉTAPE 2 : TA DÉPENSE TOTALE (TDEE)

On multiplie ton MB par ton niveau d'activité pour savoir ce que tu brûles réellement dans une journée.

- **x 1.2** (Sédentaire : bureau + pas de sport)
- **x 1.375** (Léger : bureau + 1 à 3 séances de sport/semaine) <-- **Toi avec ce programme**
- **x 1.55** (Modéré : travail debout ou 4-5 séances intenses/semaine)

Exemple : Si ton MB est de 1800 et que tu suis le programme , ta maintenance est : $1800 \times 1.375 = 2475$ Kcal.

ÉTAPE 3 : TON OBJECTIF

Maintenant, on ajuste selon ton but :

- **Perte de gras** : Enlève **300 à 500 Kcal** à ton total.
- **Prise de muscle** : Ajoute **200 à 300 Kcal** à ton total.

2. LES MACROS (LES BRIQUES)

Les calories te donnent le poids, les "macros" déterminent si ce poids sera du muscle ou du gras.

- **LES PROTÉINES (Pour construire)**
 - C'est le ciment de tes muscles. Indispensable.
 - **Cible : 1,8g à 2g par kilo de poids de corps.**
 - *Sources* : Viande, poisson, œufs, whey, lentilles, fromage blanc.
- **LES LIPIDES (Pour fonctionner)**
 - Indispensable pour tes hormones (testostérone) et ta santé.
 - **Cible : 1g par kilo de poids de corps.**
 - *Sources* : Huile d'olive, avocats, noix, jaunes d'œufs, saumon.
- **LES GLUCIDES (L'énergie)**
 - C'est le carburant de tes séances intenses.
 - **Cible : Tout le reste de tes calories.**
 - *Sources* : Riz, pâtes, avoine, patates douces, fruits, pain complet.

3. L'ASSIETTE TYPE "MUSCLE TIPS"

Tu n'as pas envie de compter tes calories tout de suite ? Utilise la méthode visuelle à chaque repas :

- **1/3 de l'assiette** : Source de Protéines (Poulet, Steak, Œufs...)
- **1/3 de l'assiette** : Source de Glucides (Riz, Pâtes, Quinoa...)
- **1/3 de l'assiette** : Légumes verts (Fibres et santé)
- **+ 1 cuillère à soupe** de bonne graisse (Huile d'olive) pour la cuisson ou l'assaisonnement.



HACKS & VÉRITÉ SUR LES COMPLÉMENTS

Tu n'as pas besoin de poudres magiques pour progresser. Si ton entraînement, ton sommeil et tes repas sont bons, tu as fait 95% du travail. Les compléments, c'est les 5% restants.

1. LE TIMING (QUAND MANGER ?)

Faut-il manger tout de suite après la séance ? La "fenêtre anabolique" de 30 minutes est un mythe, mais le timing reste utile pour l'énergie.

- **AVANT LA SÉANCE (1h à 2h avant) : LE CARBURANT**

- Mange une source de glucides faciles à digérer et un peu de protéines.
- *Exemple* : Une banane + un shaker de whey (ou un yaourt grec) + quelques flocons d'avoine.
- *Le but* : Avoir de l'énergie sans avoir l'estomac lourd.

- **APRÈS LA SÉANCE (Dans les 2h après) : LA RÉPARATION**

- C'est le moment de recharger. Ton corps a besoin de protéines pour réparer les fibres et de glucides pour refaire les stocks d'énergie.
- *Exemple* : Un vrai repas complet (Poulet, Riz, Légumes).

2. L'HYDRATATION (LE FACTEUR OUBLIÉ)

Un muscle déshydraté de seulement 2% perd jusqu'à 20% de sa force.

- **La règle simple** : Bois environ 3 Litres d'eau par jour.
- **Le test vérité** : La couleur de tes urines. Elles doivent être claires comme de la limonade. Si c'est jaune foncé (jus de pomme), tu es déshydraté : BOIS !

3. LES COMPLÉMENTS : ARNAQUE OU UTILE ?

L'industrie du fitness veut te vendre tout et n'importe quoi. Voici les 3 seuls compléments qui valent ton argent (et uniquement si tu as le budget).

- **LA WHEY PROTEINE (Protéine en poudre)**

- *C'est quoi ?* Du lait filtré et déshydraté. Ce n'est pas du dopage.
- *Utile pour* : Son côté pratique. C'est juste de la nourriture liquide.
- *Conseil* : Prends-la si tu as du mal à manger assez de viande/œufs dans la journée. Sinon, inutile.

- **LA CRÉATINE (Monohydrate)**

- *C'est quoi ?* Le complément le plus étudié au monde.
- *Utile pour* : Améliorer la force explosive et la récupération.



- *Dosage* : 3g à 5g par jour, tous les jours (même les jours de repos).
 - *Conseil* : Prends la forme "Monohydrate" (la moins chère).
 - **LES MULTIVITAMINES & OMEGA-3**
 - *Utile pour* : La santé générale et les articulations, surtout si tu ne manges pas assez de fruits ou de poissons gras.
-

⊖ **CE QUE TU NE DOIS PAS ACHETER :**

- **Les "Fat Burners" (Brûleurs de graisse)** : Inefficaces. Le seul brûleur de graisse, c'est le déficit calorique.
- **Les "BCAA"** : Si tu manges assez de protéines, ils ne servent à rien. Garde ton argent pour de la vraie nourriture.
- **Les "Gainers" industriels** : C'est souvent du sucre en poudre vendu très cher. Fais ton gainer toi-même (Mixer : Avoine + Whey + Banane + Beurre de cacahuète).



MON ÉVOLUTION PHYSIQUE

La règle : Prends tes mesures une fois par semaine, le matin à jeun, toujours dans les mêmes conditions.

TABLEAU DE SUIVI (12 SEMAINES)

SEMAINE	POIDS (kg)	TOUR TAILLE (cm)	TOUR BRAS (cm)	TOUR CUISSE (cm)
Début
S 1
S 2
S 3
S 4
S 5
S 6
S 7
S 8
S 9
S 10
S 11
FIN



CARNET - SÉANCE A (FULL BODY)

Objectif : Battre la séance précédente (Poids ou Reps).

EXERCICE	SEMAINE 1(Poids x Reps)	SEMAINE 2(Poids x Reps)	SEMAINE 3(Poids x Reps)	SEMAINE 4(Poids x Reps)
Presse à cuisse (4 séries)				
Tirage Vertical (4 séries)				
Dév. Assis (4 séries)				
Extension Triceps (4 séries)				
Élévation Latérales (4 séries)				
Gainage Planche (5 séries)				



CARNET - SÉANCE B (FULL BODY)

EXERCICE	SEMAINE 1(Poids x Reps)	SEMAINE 2(Poids x Reps)	SEMAINE 3(Poids x Reps)	SEMAINE 4(Poids x Reps)
Goblet Squat (4 séries)				
Tirage Horizontal (4 séries)				
Pompes (3 séries)				
Curl Biceps (4 séries)				
Élévation Frontales (4 séries)				
Extension Banc Lombaires (5 séries)				



CE N'EST QUE LE DÉBUT

Bravo. Si tu lis cette page, c'est que tu as toutes les cartes en main. Tu as le plan d'entraînement, tu as la stratégie alimentaire et tu as les secrets de la progression.

Mais attention : **Ce PDF ne va pas soulever les poids à ta place.**

N'aie pas peur du regard des autres à la salle. Tout le monde a été débutant un jour, même le plus gros balèze du fond de la salle.

Il y aura des jours où tu seras fatigué. Des jours où il pleuvra. Des jours où tu n'auras "pas le temps". C'est ces jours-là qui feront la différence entre ceux qui réussissent et ceux qui abandonnent.

La motivation te sert à démarrer. L'habitude te sert à continuer.

MONTRE-MOI TES PROGRÈS !

Je veux voir ta transformation. C'est ma plus grande récompense en tant que coach. Dans 12 semaines, quand tu auras terminé ce cycle, envoie-moi tes photos avant/après ou identifie-moi sur tes storys d'entraînement.

- **Instagram** : rayan_brnd
- **Email** : rayanbernard59280@gmail.com

ET APRÈS LES 12 SEMAINES ?

Une fois ce programme terminé, ton corps se sera adapté. Il faudra changer de stimuli pour continuer à progresser.

- Si tu as aimé cette méthode et que tu veux passer au niveau supérieur (4 séances, spécialisation...), retrouve mes autres programmes sur le site.
- Si tu veux que je gère personnellement ta progression, candidate pour le **Coaching 1-on-1**.

FORCE À TOI ET BON ENTRAÎNEMENT !

RAYAN.B *Fondateur de Muscle Tips*