



# **MUSCLE TIPS**

## **PROGRAMME**

## **HYPERTROPHY**

## **MASTERY**

**La science de la construction musculaire  
pour les avancés.**

**Par Rayan.B - Coach Sportif.**



# BIENVENUE DANS LA TEAM

**Félicitations pour avoir téléchargé ce programme. Tu as entre les mains une feuille de route claire pour tes 12 prochaines semaines. Pas de blabla, juste de l'action.**

Si tu lis ceci, c'est que les "Newbie Gains" (gains du débutant) sont loin derrière toi. Maintenant, chaque gramme de muscle se gagne à la guerre. Ce programme n'est pas fait pour te divertir. Il est fait pour traumatiser tes fibres musculaires de manière calculée pour les forcer à grossir.

**Les 3 piliers du Level 3 :**

- 1. L'Intensité Réelle (RIR) :** Fini de compter jusqu'à 10. On s'arrête quand le muscle ne peut plus bouger, pas quand la tête a envie d'arrêter.
- 2. Techniques d'Intensification :** Drop-sets, Rest-Pause, Supersets. On va utiliser des outils avancés.
- 3. Volume de Qualité :** On augmente le volume, mais pas le "Volume poubelle".

## !!! 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

## 1. INTRODUCTION & BASES TECHNIQUES

- **Bienvenue & Mindset** : Les 3 piliers du niveau expert (Intensité, Techniques, Volume).
- **Lexique des Techniques Avancées** : Comprendre le RIR, Drop Set, Rest-Pause, etc..

## 2. LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT (SPLIT)

- **Séance 1 : PUSH** (Force & Tension).
- **Séance 2 : PULL** (Densité & Détails).
- **Séance 3 : LEGS** (Volume & Douleur).
- **Séance 4 : UPPER VOLUME** (Pump & Stress Métabolique).
- **Séance 5 : OPTION POINTS FAIBLES** (Bras, Épaules ou Jambes).

## 3. OPTIMISATION & PERFORMANCE

- **L'Ingénierie de l'Hypertrophie** : Tension mécanique, volume effectif et surcharge progressive.
- **Protocoles & Tips** : Cueing, nutrition péri-workout, Deload et santé articulaire.
- **Hacks de Coach (Niveau Élite)** : Sangles, chaussures, bracing et astuces d'exécution.

## 4. NUTRITION & SUPPLÉMENTATION

- **Les Bases & Calculs** : Calculer ses calories, macros et gérer le surplus.
- **Stratégies Avancées** : Timing, Carb Cycling et hydratation.
- **Suppléments** : La vérité sur les compléments (Tier-list).

## 5. SUIVI & CONCLUSION

- **Tracking** : Tableau d'évolution physique et mensurations.
- **Carnet d'Entraînement** : Tableaux de suivi pour chaque séance.
- **Bilan & Motivation** : Bilan mensuel et le mot de la fin.



# TECHNIQUES AVANCÉES (LEXIQUE)

Ce programme utilise des termes techniques précis. Voici ta bible pour décoder les consignes.

TERME	DÉFINITION SIMPLE	POURQUOI ON L'UTILISE ?
<b>RIR (Reps In Reserve)</b>	Le nombre de répétitions que tu <i>aurais pu</i> faire en plus avant de mourir sous la barre. <b>RIR 0</b> = Échec total. <b>RIR 1</b> = Il t'en restait 1 sous le pied.	Pour gérer ta fatigue nerveuse. On ne va pas à l'échec sur du Squat lourd (danger), mais on y va sur du Curl (isolation).
<b>STRAIGHT SET</b>	Une série classique. Tu fais tes répétitions, tu reposes la barre, tu prends ton temps de repos complet.	C'est la base de la force et de l'hypertrophie. Pas d'artifice, juste toi et le poids.
<b>DROP SET</b>	Une fois l'échec atteint, réduis immédiatement le poids de 20 à 30% et continue la série jusqu'au nouvel échec sans pause.	Pour créer un stress métabolique énorme et gorger le muscle de sang (la "Congestion") une fois les fibres rapides épuisées.
<b>REST-PAUSE</b>	Atteins l'échec, pose la barre 15 secondes (prends 5 grandes respirations), et reprends la même barre pour gratter quelques reps de plus.	Pour recruter les fibres musculaires profondes qui "dorment" encore et augmenter la densité de la séance.
<b>ISO-HOLD (Isométrie)</b>	Bloquer volontairement le mouvement pendant 1 à 2 secondes en position de contraction maximale (ou d'étirement).	Pour annuler l'élan et forcer le muscle à travailler plus dur sans augmenter la charge.
<b>DEADSTOP</b>	Marquer un arrêt complet (1 seconde) en bas du mouvement (poids au sol ou bras tendus) pour "tuer" l'élan élastique.	Pour démarrer chaque répétition avec la force pure du muscle, sans tricher avec le rebond.
<b>PARTIELLES</b>	Quand tu ne peux plus faire le mouvement complet, continue sur la moitié du mouvement (souvent en position étirée) pour achever le muscle.	Permet d'aller au-delà de l'échec technique. C'est là que la brûlure devient mentale.
<b>CHEAT REPS</b>	Utiliser une <i>légère</i> impulsion du corps pour monter la charge (phase positive), mais contrôler parfaitement la descente (phase négative).	Pour surcharger la phase négative (là où on est plus fort) avec un poids qu'on ne pourrait pas monter strictement.
<b>AMRAP</b>	"As Many Reps As Possible". Fais autant de répétitions que ton corps le permet. C'est l'échec absolu.	Souvent utilisé en fin de séance ou sur des exercices au poids du corps (Dips, Pompes) pour se vider



TERME	DÉFINITION SIMPLE	POURQUOI ON L'UTILISE ?
		totalement.
<b>TEMPO (Ex: 3-0-1-0)</b>	<p>Le rythme de la répétition :</p> <p><b>3s</b> Descente (Négative)</p> <p><b>0s</b> Pause en bas</p> <p><b>1s</b> Montée (Explosif)</p> <p><b>0s</b> Pause en haut</p>	<p>Le temps sous tension construit le muscle. Si tu descends trop vite, tu ne construis rien.</p>



## SÉANCE 1 - PUSH (FORCE & TENSION)

Focus : Charges lourdes, mécanique parfaite et échec musculaire contrôlé.

EXERCICE	SÉRIES	REPS (RIR)	REPOS	TECHNIQUE & INTENSIFICATION
Dév. Incliné Haltères	4	6-8 (RIR 1)	2'	<b>STRAIGHT SET.</b> Omoplates serrées. Arrête la descente à 2cm du torse (tension continue). Pas de verrouillage en haut.
Dév. Couché Machine	3	8-10 (RIR 0)	2'	<b>DERNIÈRE SÉRIE : DROP SET.</b> Sur la dernière, va à l'échec, réduis le poids de 30% et repars à l'échec sans pause. Focus : Rapprocher les biceps.
Écarté Poulie Vis-à-vis	3	12-15 (RIR 0)	1'30	<b>ISO-HOLD.</b> Bloque la contraction 2 secondes à chaque répétition en croisant les poignets. Imagine écraser une noix avec tes pecs.
Dév. Militaire	3	8-10 (RIR 1)	2'	<b>STRAIGHT SET.</b> Fessiers bétonnés. Passe la tête "à travers la fenêtre" une fois la barre passée. Contrôle la descente.
Élévations Latérales	4	12-15 (RIR 0)	1'30	<b>PARTIELLES EN BAS.</b> Une fois que tu ne peux plus monter jusqu'en haut, finis la série avec 5 à 10 demi-répétitions en bas (mouvement partiel) pour achever le deltoïde.
Barre au Front	3	10-12 (RIR 1)	1'30	<b>ÉTIREMENT.</b> Amène la barre loin derrière la tête (pas sur le front). Garde les coudes rentrés vers l'intérieur.
Ext. Triceps Unilatéral	3	15 (RIR 0)	0'	<b>SANS REPOS.</b> Bras gauche > Bras droit > Bras gauche... Enchaîne jusqu'à ce que mort s'ensuive.



## SÉANCE 2 - PULL (DENSITÉ & DÉTAILS)

Focus : *Étirement maximal et contraction volontaire.*

EXERCICE	SÉRIES	REPS (RIR)	REPOS	TECHNIQUE & INTENSIFICATION
Tractions Lestées	4	6-8 (RIR 1)	2'	<b>STRAIGHT SET.</b> Décroche totalement les épaules en bas (relâchement scapulaire). Remonte sans élan. Si tu ne peux plus monter, retiens juste la descente.
Rowing Barre (ou T-Bar)	3	8-10 (RIR 1)	2'	<b>DEADSTOP.</b> Pose la barre au sol (ou sur le support) à chaque répétition pendant 1 seconde pour casser l'élan. Tire explosif.
Tirage Unilatéral (Machine)	3	10-12 (RIR 0)	1'30	<b>ROTATION.</b> Laisse l'épaule partir loin devant à l'étirement. Tourne le buste pour aller chercher l'amplitude max.
Pull-Over Poulie	3	15 (RIR 1)	1'30	<b>TENSION CONTINUE.</b> Ne remonte pas les mains plus haut que les yeux. Garde les abdos serrés pour ne pas cambrer.
Oiseau (Rear Delt)	4	15-20 (RIR 0)	1'30	<b>DROP SET FINAL.</b> Sur la dernière série, divise le poids par 2 et double le nombre de répétitions. La brûlure doit être insupportable.
Curl Larry Scott	3	10-12 (RIR 0)	1'30	<b>REST-PAUSE.</b> Dernière série : Échec -> Pose 15 sec -> Repars max reps -> Pose 15 sec -> Repars max reps.
Curl Marteau	3	8-10 (RIR 1)	1'30	<b>LOURD.</b> Serre l'haltère le plus fort possible. Monte en travers du torse.



## SÉANCE 3 - LEGS (VOLUME & DOULEUR)

Focus : Aller chercher les réserves profondes.

EXERCICE	SÉRIES	REPS (RIR)	REPOS	TECHNIQUE & INTENSIFICATION
<b>Hack Squat</b>	4	6-10 (RIR 1)	3'	<b>FULL AMPLITUDE.</b> Descends "cul par terre" (ATG). Tes ischios doivent toucher tes mollets. Pas de rebond en bas.
<b>Presse à Cuisses</b>	3	12-15 (RIR 0)	2'	<b>NON-LOCKOUT.</b> Ne verrouille jamais les genoux en haut. Garde une tension constante comme un piston. Ça va brûler les quads.
<b>Leg Extension</b>	3	15 (RIR 0)	1'30	<b>DOUBLE DROP SET.</b> Dernière série : Échec -> Baisse poids -> Échec -> Baisse poids -> Échec. Pointe de pieds vers toi.
<b>SDT Roumain (Haltères)</b>	3	8-10 (RIR 2)	2'	<b>TEMPO 3-1-X.</b> 3 secondes pour descendre, 1 seconde d'étirement maximal en bas, remontée explosive (fessiers).
<b>Leg Curl Assis</b>	3	12-15 (RIR 0)	1'30	<b>LENGTHENED PARTIALS.</b> Une fois l'échec atteint (impossible de plier les jambes à fond), fais des petites répétitions en position étirée (jambes tendues) jusqu'au bout.
<b>Mollets Debout</b>	4	10-12 (RIR 0)	1'	<b>PAUSE EN BAS.</b> Reste 2 secondes en position d'étirement complet à chaque rep pour annuler le réflexe élastique.



## SÉANCE 4 - UPPER VOLUME (PUMP)

Focus : Stress métabolique (*engorger le muscle de sang*).

EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	TECHNIQUE & INTENSIFICATION
Dév. Convergent	3	12-15	1'30	<b>RYTHME.</b> Pas de pause en haut ni en bas. Mouvement fluide et constant.
Tirage Vertical Neutre	3	12-15	1'30	<b>SQUEEZE.</b> Contracte le bas du dos fort en bas du mouvement.
Dips	3	Échec	2'	<b>AMRAP.</b> (As Many Reps As Possible). Penche-toi en avant. Si tu en fais plus de 15, leste-toi.
Rowing Haltère (Banc)	3	12-15	1'30	<b>CONTROLE.</b> Ne lance pas l'haltère avec les hanches. Isolation stricte du grand dorsal.
Élévations Latérales	3	20+	1'	<b>BURN SET.</b> Prends léger. Fais des répétitions très strictes. Si ça ne brûle pas, tu ne le fais pas bien.
SuperSet Bras (Option)	3	15	1'	<b>SUPERSET.</b> Ici, tu peux exceptionnellement faire Curl + Triceps sans pause pour finir la séance avec une congestion maximale.



## SÉANCE 5 (CHOISIS TON COMBAT)

Cette séance est à placer le Samedi (ou 48h après la dernière grosse séance).

### OPTION A : (SPÉCIAL BRAS)

Objectif : Si tes bras ne remplissent pas tes manches. Focus sur le Chef Long du Triceps et le Brachial.

EXERCICE	SÉRIES	REPS (RIR)	REPOS	TECHNIQUE & INTENSIFICATION
Curl Barre (Lourd)	4	6-8 (RIR 1)	2'	<b>CHEAT REPS.</b> Garde le dos droit sur la descente (3 sec). Sur la montée, une légère impulsion des hanches est autorisée pour passer le point de blocage.
Curl Incliné (Haltères)	3	10-12 (RIR 0)	1'30	<b>STRETCH.</b> Banc incliné à 45° ou 60°. Laisse les bras pendre derrière le corps pour étirer le biceps à l'insertion de l'épaule. Ne remonte pas les coudes.
Ext. Triceps Nuque (Haltère)	3	10-12 (RIR 0)	1'30	<b>STRETCH.</b> Assis. Descends l'haltère le plus bas possible derrière la nuque. Garde les coudes serrés vers les oreilles (ne les écarte pas).
Spider Curl (Banc)	3	12-15 (RIR 0)	1'	<b>PEAK CONTRACTION.</b> Buste penché en avant sur un banc incliné. Tes bras pendent. Remonte et bloque 1 seconde en haut. Isolation totale (zéro élan).
Triceps Poulie Corde	3	15-20 (RIR 0)	1'	<b>DROP SET.</b> Écarte les mains en bas du mouvement (pronation). Dernière série : Échec -> Baisse poids -> Échec.



## OPTION B : (ÉPAULES & TRAPÈZES)

Objectif : La largeur (Carrure) et l'épaisseur du haut du dos (Look de taureau).

EXERCICE	SÉRIES	REPS (RIR)	REPOS	TECHNIQUE & INTENSIFICATION
Dév. Arnold (Assis)	4	8-10 (RIR 1)	2'	<b>ROTATION.</b> Démarré paumes vers toi. Tourne les poignets en montant. Finis paumes vers l'avant. Amplitude maximale.
Élévations Latérales Poulie	4	12-15 (RIR 0)	1'	<b>UNILATÉRAL.</b> Câble réglé hauteur main. Penche-toi légèrement sur le côté. Le câble permet une tension constante même en bas du mouvement.
Face Pull (Lourd)	4	12-15 (RIR 1)	1'30	<b>ISO-HOLD.</b> Tire la corde vers tes yeux en écartant les coudes. Bloque 2 secondes en arrière pour brûler l'arrière d'épaule et les trapèzes moyens.
Shrugs Barre (ou Haltères)	4	10-12 (RIR 1)	1'30	<b>PAUSE EN HAUT.</b> Ne roule pas les épaules ! Monte les épaules aux oreilles, bloque 3 secondes (compte dans ta tête), relâche doucement.
Bus Driver (Disque)	3	20 (RIR 0)	1'	<b>FINISHER.</b> Tiens un disque de 10 ou 15kg bras tendus devant toi. Tourne-le comme un volant (gauche/droite). Ça va brûler les deltoïdes antérieurs.



## OPTION C : LEG RAPPEL (POINTS FAIBLES JAMBES)

*Objectif : Rattraper un retard Ischios/Fessiers ou ajouter du volume sans tuer le système nerveux.*

EXERCICE	SÉRIES	REPS (RIR)	REPOS	TECHNIQUE & INTENSIFICATION
<b>Hip Thrust (Barre)</b>	4	8-10 (RIR 1)	2'30	<b>LOURD.</b> Regarde tes genoux (menton rentré). Pousse le bassin vers le plafond. Contracte les fessiers à mort en haut. Ne cambre pas les lombaires.
<b>Fentes Marchées (Lestées)</b>	3	12 pas/jam be	2'	<b>TENSION.</b> Pas de longs. Descends le genou arrière proche du sol. Penche le buste légèrement en avant pour cibler les fessiers.
<b>Leg Curl Allongé</b>	3	12-15 (RIR 0)	1'30	<b>PARTIELLES.</b> Une fois l'échec atteint, fais 5 à 10 demi-réps en bas du mouvement (position étirée).
<b>Adducteurs Machine</b>	3	15-20 (RIR 0)	1'	<b>SQUEEZE.</b> Les adducteurs donnent l'impression d'une cuisse énorme. Serre les genoux et bloque 1 seconde.
<b>Extension Lombaires (Banc)</b>	3	15-20 (RIR 0)	1'	<b>POMPAGE.</b> Focus fessiers/ischios. Dos rond à la descente, contracte les fesses pour remonter.



# L'INGÉNIERIE DE L'HYPERTROPHIE

*Comprendre la mécanique sous le capot pour arrêter de s'entraîner au hasard.*

## 1. LE MYTHE DU "VOLUME POUBELLE"

À ton niveau, plus n'est pas mieux. **Mieux est mieux.** Beaucoup d'experts stagnent parce qu'ils font 20 séries par muscle, mais seulement 5 sont efficaces.

- **La Science** : Seules les "Répétitions Effectives" (les 5 dernières avant l'échec réel) stimulent la croissance. Les 10 premières reps d'une série longue ne servent qu'à pré-fatiguer le muscle pour atteindre ces reps difficiles.
- **Ton But** : Dans ce programme, chaque série compte. Si tu finis ta série et que tu pouvais encore en faire 4, c'est une série d'échauffement, pas une série de travail.

## 2. LA TENSION MÉCANIQUE EST ROI

L'hypertrophie repose sur 3 piliers, mais un seul les domine tous.

- **Tension Mécanique (Le Roi)** : La force exercée par les fibres musculaires pour bouger une charge lourde ou résister à l'étirement. C'est le facteur n°1 de croissance.
- **Stress Métabolique (Le Prince)** : La sensation de brûlure (accumulation de métabolites). Utile pour le volume sarcoplasmique (le "gonflement"), mais secondaire.
- **Dommages Musculaires (Le Piège)** : Avoir des courbatures ne veut pas dire que tu as fait une bonne séance. Trop de dommages = trop de récupération = moins de fréquence d'entraînement.
- **Application** : C'est pour cela que le programme commence toujours par du LOURD (Tension) et finit par du PUMP (Stress).

## 3. LA PROGRESSION NON-LINÉAIRE

En débutant, tu ajoutais 2kg par semaine. C'est fini. Maintenant, la surcharge progressive prend d'autres formes :

1. **Surcharge de Charge** : +0.5kg ou +1kg (Micro-loading).
2. **Surcharge de Volume** : Faire 1 rep de plus avec le même poids.
3. **Surcharge de Densité** : Faire le même travail en moins de temps (repos plus courts).
4. **Surcharge Technique** : Faire le même poids mais avec une exécution plus lente et plus stricte (C'est souvent la plus dure).



## PROTOCOLES D'OPTIMISATION & TIPS

*Les 1% qui font la différence entre un bon physique et un physique exceptionnel.*

### LE "CUEING" INTERNE VS EXTERNE

Pour maximiser le recrutement, change ta façon de penser le mouvement.

- **Sur le Lourd (Squat, Deadlift) -> Focus Externe :** Ne pense pas à tes muscles. Pense au mouvement.
  - *Exemple :* "Pousse le sol loin de toi", "Plante les talons dans l'enfer".
- **Sur l'Isolation (Curl, Écartés) -> Focus Interne :** Oublie le poids. Pense à la contraction.
  - *Exemple :* "Rapproche l'insertion du biceps vers l'épaule", "Écrase le muscle".

### LA NUTRITION PÉRI-WORKOUT (AUTOUR DE LA SÉANCE)

Tu es expert, tu ne peux plus t'entraîner à jeun ou avec juste un café si tu veux performer.

- **Pré-Workout (1h avant) :** Glucides complexes (Avoine, Riz) + Protéines.
- **Intra-Workout (Pendant) :** C'est l'arme secrète. Boire 30 à 50g de glucides rapides (Maltodextrine, Cluster Dextrin) PENDANT la séance permet de garder l'intensité intacte au bout de 45 minutes et de réduire le cortisol (hormone du stress qui mange le muscle).
- **Post-Workout :** Repas solide complet. La fenêtre anabolique n'est pas pressée à la minute, mais ne traîne pas 3h.

### LE PROTOCOLE "DELOAD" (OBLIGATOIRE)

L'erreur fatale de l'expert : penser qu'il est une machine. Ton Système Nerveux Central (SNC) grille avant tes muscles.

- **Le Signe :** Tu es irritable, tu dors mal, tes charges stagnent deux séances de suite, tes articulations grincent.
- **Le Protocole :** Toutes les 6 à 8 semaines, fais une semaine de "DELOAD".
  - Garde les mêmes poids.
  - Divise le nombre de séries et de répétitions par 2.
  - Tu vas sortir de la salle en ayant l'impression de n'avoir rien fait. C'est le but. Tu reviendras la semaine suivante plus fort (Rebond anabolique).



## LA SANTÉ ARTICULAIRE (PREHAB)

Tu veux durer ? Fais ces deux choses à chaque séance :

1. **L'échauffement de la coiffe des rotateurs :** (Élastique, Facepull léger) avant tout mouvement de Poussée.
  2. **L'activation des fessiers :** (Monster walk élastique, Hip thrust vide) avant tout mouvement de Jambes.
- *Astuce :* Si tu as mal aux coudes sur les extensions triceps, c'est que tes épaules sont trop raides. Étire tes dorsaux et tes pectoraux.



# HACKS DE COACH (NIVEAU ÉLITE)

*Tu connais les mouvements. Maintenant, optimise l'environnement.*

## 1. N'AIE PAS HONTE DES SANGLES (STRAPS)

On entend souvent : "N'utilise pas de sangles, ça affaiblit le grip". C'est un conseil de Powerlifter, pas de Bodybuilder.

- **La Réalité** : Sur un Rowing lourd ou un Deadlift Roumain, ta poigne lâchera toujours avant ton dos ou tes ischios.
- **Le Hack** : Si ton objectif est l'hypertrophie du dos, **utilise des sangles de tirage**. Tu pourras mettre plus lourd et isoler le dos sans te soucier de tes avant-bras qui brûlent. Garde le travail de grip pour les avant-bras, pas pour le dos.

## 2. LA RÈGLE DU "CÔTÉ FAIBLE D'ABORD"

Tout le monde a un bras ou une jambe plus fort(e) que l'autre. Si tu ne fais rien, l'écart va se creuser.

- **Le Hack** : Sur tous les exercices unilatéraux (Haltères, Fentes, Câbles), **commence toujours par ton côté faible**.
- **La Règle** : Si ton bras gauche (faible) fait 10 reps et échoue, ton bras droit (fort) doit s'arrêter à 10 reps aussi, même s'il pouvait en faire 12. Ne laisse jamais le fort dépasser le faible. C'est le seul moyen de rétablir la symétrie.

## 3. TES CHAUSSURES TE VOLENT DE LA FORCE

Tu fais du Squat ou de la Presse en chaussures de running (type "amorti gel") ? Tu perds de la force.

- **Le Problème** : La semelle molle absorbe l'énergie que tu essaies de transmettre au sol. C'est comme squatter sur un matelas. De plus, c'est instable pour tes genoux.
- **Le Hack** : Pour les jambes, utilise des **chaussures à semelles plates et dures** (type Vans, Converse, Chaussures de lutte) ou des chaussures d'haltérophilie. Tu seras instantanément plus stable et plus fort.

## 4. L'ÉTIREMENT INTRA-SÉRIE (INTRA-SET STRETCHING)

Une technique douloureuse mais incroyable pour l'hypertrophie.

- **Le Concept** : L'étirement sous charge déclenche des signaux de croissance uniques.
- **Le Hack** : Sur des exos comme le **Dév. Incliné**, les **Fentes** ou le **Rowing**, après ta dernière répétition, ne repose pas le poids tout de suite.
- **L'Application** : Reste en position basse (étirement max) pendant 10 à 15 secondes avec le poids. Laisse la charge étirer tes fibres à chaud. Puis relâche.



## 5. LE "BRACING" (L'AIRBAG NATUREL)

Beaucoup d'experts se blessent le dos parce qu'ils respirent mal sous la barre.

- **L'Erreur :** Respirer avec la poitrine (cage thoracique qui monte).
- **Le Hack (Manœuvre de Valsalva) :** Avant de descendre sur un Squat ou un SDT :
  1. Inspire fort pour gonfler ton **ventre** (pas tes pecs) comme un ballon.
  2. Bloque ta respiration.
  3. Contracte tes abdos par-dessus ce ballon d'air.
  4. Fais ta rep.
  5. Expire seulement une fois remonté. *C'est ta ceinture de force naturelle.*



# LA NUTRITION

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.

## 1. CALCULE TES CALORIES (L'ÉNERGIE)

### 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)
- **x 1.55** (Modéré : travail debout ou 4-5 séances intenses/semaine)

#### 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.



# ALIMENTATION AVANCÉE : DEVIENS UN CHIRURGIEN

Fini le "Pifomètre". À ce niveau, la nutrition est une équation.

## 1. LE SURPLUS CALORIQUE CONTRÔLÉ (LEAN BULK)

Tu n'es plus un débutant. Tu ne peux plus prendre 1kg de muscle par mois. Si tu prends du poids trop vite, c'est du gras.

- **La Règle :** Vise un surplus calorique minuscule de **200 à 300 kcal** au-dessus de ta maintenance.
- **L'Objectif :** Gagner 0.5% à 1% de ton poids de corps par mois. Pas plus.
- **Pourquoi ?** Pour rester propre (sec) toute l'année et ne pas avoir à faire une "sèche" drastique qui te ferait perdre du muscle.

## 2. LES MACROS DE L'EXPERT

- **PROTÉINES (La Brique) :** 1.8g à 2.2g par kg de poids de corps.
  - *Pourquoi ?* Au-delà, ça ne sert à rien (sauf en sèche très stricte pour la satiété).
- **LIPIDES (Les Hormones) :** 0.8g à 1g par kg.
  - *Pourquoi ?* Ne descends jamais en dessous. Tes hormones sexuelles (Testostérone) sont fabriquées à partir du cholestérol. Pas de gras = Pas de libido = Pas de force.
- **GLUCIDES (Le Carburant) : TOUT LE RESTE.**
  - *C'est ta variable d'ajustement.* Plus tu t'entraînes dur, plus tu montes les glucides. C'est le macronutrimoine le plus anabolique (via l'insuline).

## 3. LA QUALITÉ ALIMENTAIRE (MICRONUTRITION)

Un corps carencé ne construit pas de muscle. Si tu ne manges que du riz blanc et de la whey, tu vas stagner.

- **La Règle des couleurs :** Mange au moins 300g de légumes/fruits de couleurs différentes par jour.
- **Le pH :** Les protéines acidifient le corps. Les légumes le basifient. Un milieu acide est propice aux inflammations (tendinites). Mange tes brocolis.



# LE TIMING & LE CARB CYCLING

## QUAND MANGER ? (CHRONONUTRITION)

Utiliser la nourriture comme un médicament.

### 1. LA STRATÉGIE PÉRI-WORKOUT (AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT)

C'est le moment le plus critique de ta journée. C'est là que se joue la récupération.

MOMENT	QUOI MANGER ?	POURQUOI ?
<b>PRE-WORKOUT</b> <i>(1h30 avant)</i>	Protéines maigres + Glucides complexes (Riz, Avoine).  <b>Zéro gras.</b>	Avoir de l'énergie stable. Le gras ralentit la digestion (risque de nausée et énergie non disponible).
<b>INTRA-WORKOUT</b> <i>(Pendant)</i>	<b>Optionnel mais recommandé :</b> 30g de Glucides rapides (Maltodextrine ou Cluster Dextrin) + Électrolytes + Eau.	Pour maintenir la glycémie et empêcher le cortisol (hormone du stress) de monter trop haut après 45min d'effort intense.
<b>POST-WORKOUT</b> <i>(Dans l'heure)</i>	Protéines rapides (Whey ou Blancs d'œufs) + Glucides rapides (Fruits, Miel, Céréales).	Stopper le catabolisme. Recharger le glycogène immédiatement.

### 2. LE CARB CYCLING (CYCLER LES GLUCIDES)

Ton corps n'a pas besoin de la même énergie un jour de "Leg Day" et un jour de repos. Adapte ton apport pour rester sec.

- **JOURS LOURDS (Jambes / Dos) : HIGH CARB**
  - Mange **beaucoup** de glucides. Ajoute 50 à 100g de glucides en plus (riz, pâtes) autour de l'entraînement.
  - *But* : Performance maximale et récupération.
- **JOURS MOYENS (Push / Shoulders) : MEDIUM CARB**
  - Ton apport standard de maintenance.
- **JOURS DE REPOS / BRAS : LOW CARB**
  - Réduis tes glucides. Augmente légèrement les lipides et les légumes.
  - *But* : Améliorer la sensibilité à l'insuline (ton corps aura "faim" de sucre le lendemain pour la grosse séance).



# SUPPLÉMENTS (LA VÉRITÉ)

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : ARNAQUE OU NÉCESSITÉ ?

Ne jette pas ton argent par la fenêtre. Voici la Tier-List de l'Expert.

### TIER S (LES INDISPENSABLES)

*Si tu as un budget, mets-le ici.*

1. **CRÉATINE MONOHYDRATE** : Le roi. 5g par jour, tous les jours, à vie. Augmente la force, le volume cellulaire et la récupération.
2. **WHEY PROTEIN (Isolate ou Concentré)** : Juste pour le côté pratique (Post-workout ou collation). Ce n'est pas magique, c'est du lait filtré.
3. **CAFÉINE** : Le meilleur booster pré-workout. 100 à 200mg (un café serré ou une pilule) 30min avant la séance.

### TIER A (LES OPTIMISEURS)

*Utiles pour la performance et la santé, si tu as le budget.*

1. **CITRULLINE MALATE** : 6 à 8g avant la séance. Augmente l'afflux sanguin (Congestion/Pump) et l'endurance musculaire. Bien plus efficace que l'Arginine.
2. **OMEGA-3 (EPA/DHA)** : Pour la santé cardiaque et surtout pour réduire l'inflammation des articulations.
3. **MULTIVITAMINES (De qualité)** : Une assurance-vie pour tes micronutriments.

### TIER F (POUBELLE / MARKETING)

*Ne les achète pas.*

1. **BCAA** : Si tu manges assez de protéines, ils sont inutiles. Préfère les EAA (Acides Aminés Essentiels) si tu as vraiment de l'argent à dépenser, sinon de l'eau suffit.
2. **BRÛLEURS DE GRAISSE (Fat Burners)** : Ils ne marchent pas. Seul le déficit calorique brûle le gras.
3. **BOOSTERS DE TESTOSTÉRONE LÉGAUX (Tribulus...)** : Aucune étude sérieuse ne prouve qu'ils augmentent la masse musculaire. Dors 8h, c'est mieux.



## L'IMPORTANCE DE L'EAU (LE FACTEUR OUBLIÉ)

Un muscle est composé à 75% d'eau. Une déshydratation de 2% = Perte de 20% de force.

- **Ton objectif :** 1 Litre d'eau pour 20kg de poids de corps.
- *Exemple :* Tu pèses 80kg ? Bois 4 Litres par jour (entraînement compris).
- **Astuce :** Ajoute une pincée de **sel marin** dans ta gourde d'entraînement pour retenir l'eau dans les muscles (Hydratation cellulaire) et éviter les crampes.



## 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	.....	.....	.....	.....



## Session 1 : PUSH (Force & Tension)

EXERCICE	OBJ. REPS	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Dév. Incliné Haltères	6-8				
Dév. Couché Machine	8-10				
Écarté Vis-à-vis	12-15				
Dév. Militaire	8-10				
Élévations Latérales	10-12				
Barre au Front	10-12				
Ext. Triceps Unilat.	15				
NOTES / ÉNERGIE	(1-10)				

## Session 2 : PULL (Densité & Détails)

EXERCICE	OBJ. REPS	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Tractions Lestées	6-8				
Rowing Barre	8-10				
Tirage Unilatéral	10-12				
Pull-Over Poulie	15				
Oiseau (Rear Delt)	15-20				
Curl Larry Scott	10-12				
Curl Marteau	8-10				
NOTES / ÉNERGIE	(1-10)				



## Session 3 : LEGS (Volume & Douleur)

EXERCICE	OBJ. REPS	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Hack Squat	6-10				
Presse à Cuisses	12-15				
Leg Extension	15				
SDT Roumain	8-10				
Leg Curl Assis	12-15				
Mollets Debout	10-12				
<b>NOTES / ÉNERGIE</b>	(1-10)				

## Session 4 : UPPER VOLUME (Pump)

EXERCICE	OBJ. REPS	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Dév. Convergent	12-15				
Tirage Vertical	12-15				
Dips	Échec				
Rowing Haltère	12-15				
Élévations Latérales	20+				
Bras (SuperSet)	15				
<b>NOTES / ÉNERGIE</b>	(1-10)				



## Session 5 : POINTS FAIBLES

Inscrис ici les exercices de l'Option que tu as choisie (Bras, Épaules ou Jambes).

EXERCICE (NOM)	OBJ. REPS	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Ex: <i>Curl Barre</i>					
<b>NOTES / ÉNERGIE</b> (1-10)					

## GESTION DU SUIVI

**POURQUOI SEULEMENT 4 SEMAINES ?** Ce carnet est conçu par **Cycles Mensuels**. Bien que le programme *Hypertrophy Mastery* soit prévu pour durer 12 semaines (ou plus), un cycle de progression se juge mois par mois.

### LA MARCHE À SUIVRE :

Ce PDF contient les tableaux pour ton **Cycle 1 (Semaines 1 à 4)**. Une fois ce premier mois terminé :

1. **Fais le bilan** (Page Bilan Mensuel).
2. **Réimprime simplement les pages du Carnet de Suivi** en 2 exemplaires supplémentaires.
3. Agrafe-les à la suite pour couvrir tes **Semaines 5 à 8 et 9 à 12**.

*Un expert ne jette pas ses anciens carnets. Garde-les précieusement pour voir le chemin parcouru.*



## BILAN MENSUEL CONDENSÉE

À remplir à la fin de la semaine 4.

### PHYSIQUE :

- **Poids de corps (Moyenne) :** \_\_\_\_\_ kg
- **Tour de taille (Nombril) :** \_\_\_\_\_ cm
- **Tour de bras (Contracté) :** \_\_\_\_\_ cm
- **Tour de cuisses :** \_\_\_\_\_ cm

### PERFORMANCE & SANTÉ :

- **Sommeil (Qualité 1-10) :** \_\_\_\_\_
- **Douleurs articulaires ? (Oui/Non - Où ?) :** \_\_\_\_\_
- **Stress Général (1-10) :** \_\_\_\_\_

### DÉCISION POUR LE CYCLE SUIVANT :

- **Je continue (Progression constante).**
- **Je fais une semaine de Deload (Fatigue trop intense).**
- **Je change l'Option Point Faible.**



# CE N'EST QUE LE DÉBUT

**La différence entre ceux qui rêvent et ceux qui font.**

**LE PAPIER NE SOULÈVE PAS LA FONTE.** Tu as maintenant entre les mains l'un des programmes les plus complets et intenses. Tu as la science, tu as la structure, tu as les secrets. Mais ce PDF n'est qu'une carte. **C'est toi qui dois marcher.**

Il y aura des jours où tu te sentiras invincible. Et il y aura des jours froids, pluvieux, où tu seras fatigué, stressé par le travail, et où ton canapé te tendra les bras. C'est précisément lors de ces jours "sans" que se construit un physique d'exception.

**La motivation te sert à démarrer. La discipline te sert à finir.** N'attends pas d'avoir envie pour aller à la salle. Vas-y parce que c'est ce que tu es. Tu es un athlète.

## REJOINS L'ÉLITE

Je ne crée pas ces programmes pour qu'ils dorment dans un dossier sur ton ordinateur. Je les crée pour voir des vies changer. Ta transformation est ma carte de visite. Ta réussite est ma plus grande fierté.

**JE VEUX VOIR TES RÉSULTATS.** À la fin de ce cycle (ou même pendant), envoie-moi tes photos, tes performances ou identifie-moi sur tes storys.

-  **Instagram** : @rayan\_brnd (Identifie-moi, je reposte les guerriers).
-  **E-mail** : rayanbernard59280@gmail.com (Pour les bilans et questions).

## ET APRÈS ?

Une fois les 12 semaines terminées, ton corps se sera adapté. Tu seras plus fort, plus massif, mais tu auras besoin de nouveaux stimuli.

- **Refaire un cycle ?** Oui, en augmentant tes charges drastiquement.
- **Passer au Coaching 1-on-1 ?** Si tu veux que je gère personnellement ta nutrition et ton entraînement pour aller chercher les derniers pourcentages, candidate sur le site.

**MERCI DE TA CONFIANCE.** Bienvenue dans la famille Muscle Tips. Maintenant, éteins ce téléphone, bois ton pre-workout et va faire la guerre.

**FORCE À TOI.**

**RAYAN.B** Fondateur de Muscle Tips