



MUSCLE TIPS

PROGRAMME RAW STRENGTH

**Le protocole de force brute pour devenir
l'homme le plus fort de ta salle.**

Par Rayan.B - Coach Sportif.



BIENVENUE DANS LA FOSSE

Tu as décidé d'arrêter de jouer avec des poids légers. Bienvenue. Ce programme n'est pas fait pour être "joli". Il n'est pas fait pour te voir transpirer ou avoir le souffle court. Il est fait pour une seule chose : Augmenter ton Total (Squat + Bench + Deadlift).

LA DIFFÉRENCE HYPERSTROPHY VS STRENGTH

- **Hypertrophie (Avant)** : On fatigue le muscle. L'échec est recherché. Temps de repos courts.
- **Force (Maintenant)** : On éduque le Système Nerveux. L'échec est l'ennemi (il grille le nerveux). Temps de repos longs.

LES 3 RÈGLES DU "RAW LIFTER"

1. **La Technique est ta Survie** : Sous une barre lourde, une erreur technique ne pardonne pas. Ne charge pas si ta forme est mauvaise.
2. **Le Repos est Sacré** : Si tu reprends ta série alors que tu es encore essoufflé, tu fais du cardio, pas de la force. Prends 3 à 5 minutes.
3. **L'Ego reste au vestiaire** : On ne tente pas un max ("1RM") à chaque séance. On construit la force, on ne la teste pas tous les jours.

!!! 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.

N'utilise jamais ce programme sans barres de sécurité (Safety Bars) ou sans un pareur (Spotter) de confiance, surtout au Bench Press.



SOMMAIRE DU PROGRAMME

1. INTRODUCTION & SYSTÈME

- **Bienvenue dans la Fosse** : Mindset, différence Hypertrophie vs Force et règles de sécurité.
- **Le Système d'Entraînement** : Comprendre le RPE, structure de la semaine (Upper/Lower) et planning.

2. LE PROGRAMME (SÉANCES)

- **Séance A** : SQUAT DAY (La Guerre).
- **Séance B** : BENCH DAY (La Poussée).
- **Séance C** : DEADLIFT DAY (Le Roi).
- **Séance D** : UPPER ACCESSORY (Volume & Soutien).

3. THÉORIE & TECHNIQUE AVANCÉE

- **Hacks de Force (Niveau Élite)** : Bracing, Leg Drive et usage de l'équipement (ceinture, sangles).
- **L'Alchimie de la Force** : Le rôle du Système Nerveux Central (SNC) et l'échauffement "Ramping".
- **Tips Avancés** : Visualisation, Rest Pause stratégique et investissement matériel.

4. NUTRITION & OUTILS

- **La Nutrition Simplifiée** : Calcul des calories et macros.
- **Nutrition pour la Force** : Gestion des glucides et suppléments indispensables (Créatine, Caféine, Magnésie).

5. SUIVI & HÉRITAGE

- **Mon Évolution** : Tableau de suivi des mensurations.
- **Carnet de Guerre** : Suivi des charges sur les 3 gros lifts (SBD).
- **Conclusion** : Le mot de la fin et comment continuer après le cycle.



LE SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT

COMPRENDRE LE RPE

En force, les pourcentages (%) sont souvent inexacts car ta forme varie chaque jour. On utilise le RPE (Échelle d'effort ressenti).

- **RPE 10** : Effort Max. Impossible de faire une rep de plus. (À éviter sauf test).
- **RPE 9** : Très lourd. Tu aurais *peut-être* pu en faire une dernière très moche.
- **RPE 8** : Lourd mais propre. Tu avais **sûrement 2 répétitions en réserve**.
- **RPE 7** : Vitesse rapide. Tu avais 3 répétitions en réserve.

TON OBJECTIF DANS CE PROGRAMME :

La majorité de tes séries de travail ("Top Sets") doivent être situées entre RPE 7 et RPE 8.5.

Tu dois dominer la charge, pas la subir.

LA STRUCTURE : UPPER / LOWER (4 JOURS)

C'est le meilleur split pour la force. Il permet de solliciter chaque mouvement 2 fois par semaine (Fréquence x2) tout en laissant 72h de repos aux articulations.

PLANNING SEMAINE

JOUR	SÉANCE	FOCUS	DURÉE
LUNDI	SÉANCE A	Squat Focus	1h30
MARDI	SÉANCE B	Bench Focus	1h15
MERCREDI	REPOS	Marche / Mobilité / Manger	-
JEUDI	SÉANCE C	Deadlift Focus	1h30
VENDREDI	SÉANCE D	UPPER ACCESSORY (Overhead & Volume)	1h15
SAMEDI	REPOS	Repos Total	-
DIMANCHE	REPOS	Repos Total	-



SÉANCE A - SQUAT DAY (LA GUERRE)

Focus : Construire un Squat monstrueux.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	RPE / REPOS	COACH TIPS (TECHNIQUE)
Low Bar Squat <i>(Compétition)</i>	3	3-5	RPE 8 3-5 min	La barre repose sur les deltoïdes postérieurs (pas la nuque). Inspire fort (Bracing). Casse la parallèle. Remonte explosif.
Paused Squat <i>(Accessoire)</i>	3	4-6	RPE 7 3 min	Descends, bloque 2 secondes en bas (compte 1... 2...), explose. Enlève le réflexe élastique.
Leg Press <i>(Renforcement)</i>	3	8-10	RPE 8 2 min	Pour hypertrophier les quadriceps sans charger le dos. Amplitude complète.
Romanian Deadlift <i>(Chaine Post)</i>	3	8-10	RPE 7 2 min	Renforce les ischios et les fessiers pour t'aider à verrouiller ton Squat.
Planche Lestée <i>(Gainage)</i>	3	45sec	-	Un dos fort est un dos gainé.



SÉANCE B - BENCH DAY (LA POUSSÉE)

Focus : Un haut du corps puissant et stable.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	RPE / REPOS	COACH TIPS (TECHNIQUE)
Bench Press <i>(Compétition)</i>	4	3-5	RPE 8 3 min	Pieds ancrés au sol (Leg Drive). Omoplates serrées. Touche le bas des pecs. Ne décolle pas les fesses.
Larsen Press <i>(Accessoire)</i>	3	6-8	RPE 7 2 min	Bench Press avec les pieds en l'air (ou jambes allongées). Supprime le Leg Drive pour forcer les pecs/triceps à tout faire.
Tirage Vertical <i>(Dos)</i>	4	8-10	RPE 8 2 min	Il faut un dos énorme pour stabiliser un gros Bench.
Développé Militaire <i>(Haltères)</i>	3	8-10	RPE 8 2 min	Pour renforcer les épaules.
Triceps Extension <i>(Poulie)</i>	3	12-15	RPE 9	Les triceps sont le moteur du Bench. Finis-les.



SÉANCE C - DEADLIFT DAY (LE ROI)

Focus : Arrachage du sol et chaîne postérieure.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	RPE / REPOS	COACH TIPS (TECHNIQUE)
Deadlift <i>(Conve. ou Sumo)</i>	3	3-5	RPE 8 4-5 min	La barre doit toucher tes tibias. Ne tire pas avec les bras. Pousse le sol avec les jambes. Dos neutre.
Front Squat <i>(Ou Goblet Squat)</i>	3	6-8	RPE 7 3 min	Renforce le haut du dos et les quads pour ne pas s'écrouler vers l'avant au Deadlift.
Rowing Barre <i>(Pendlay Row)</i>	3	6-8	RPE 8 2 min	Chaque rep part du sol (Deadstop). Explosif. Pour l'épaisseur du dos.
Leg Curl <i>(Ischios)</i>	3	12-15	RPE 9 1'30	Isolation pour protéger les genoux.
Hammer Curls <i>(Biceps/Av-bras)</i>	3	10-12	RPE 9	Pour protéger le biceps d'une déchirure au soulevé de terre lourd (Grip mixte).



SÉANCE D - UPPER ACCESSORY (VOLUME)

Focus : Hypertrophie de soutien et correction des points faibles.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	RPE / REPOS	COACH TIPS (TECHNIQUE)
Overhead Press <i>(Barre Debout)</i>	3	5-6	RPE 8 3 min	Force pure des épaules. Serre les fessiers. Passe la tête sous la barre.
Dips Lestés <i>(Ou Machine)</i>	3	6-8	RPE 8 2 min	Le meilleur constructeur de triceps et bas de pecs. Penche-toi légèrement.
Tractions <i>(Lestées ou non)</i>	4	Max	RPE 9 2 min	"Pull yourself up".
Face Pull <i>(Santé Épaules)</i>	4	15-20	RPE 7 1 min	Indispensable pour contrer la posture du Bench Press et éviter les blessures.
Curl Barre <i>(Le Plaisir)</i>	3	8-12	-	Parce qu'on veut quand même des gros bras.



HACKS DE FORCE (NIVEAU ÉLITE)

1. LE "BRACING" (LA CEINTURE NATURELLE)

Beaucoup respirent avec la poitrine. En force, c'est interdit.

- **La Manœuvre :** Inspire pour gonfler ton ventre (pas tes pecs) à 360°. Bloque ta respiration. Contracte tes abdos par-dessus cet air. Tu es maintenant un bloc de béton.
- Ne relâche l'air qu'à la fin de la répétition.

2. LE "LEG DRIVE" AU BENCH

Le Bench n'est pas qu'un exo de pecs. C'est un exo full body.

- Plante tes pieds au sol. Quand la barre touche tes pecs, **pousse vers l'arrière** avec tes jambes (comme si tu voulais faire glisser ton corps vers le haut du banc). Cela transfère la force des jambes vers la barre.

3. LA LOI DU "COMPENSATORY ACCELERATION" (CAT)

Même si la barre est lourde et monte lentement, ton *intention* doit être la vitesse maximale.

- Essaie toujours d'exploser la barre le plus vite possible. C'est cette intention qui recrute les fibres rapides (les plus fortes).

4. L'ÉQUIPEMENT (QUAND L'UTILISER ?)

- **Ceinture :** Oui, dès que tu passes 80% de ton max. Elle t'aide à mieux contracter tes abdos, elle ne soutient pas ton dos par magie.
- **Sangles (Straps) :** Oui, au Deadlift pour tes séries les plus lourdes si ton grip lâche. On ne rate pas un lift de dos à cause des mains.
- **Genouillères (Sleeves) :** Recommandées pour garder les genoux au chaud et aider au rebond.



L'ALCHIMIE DE LA FORCE (THÉORIE)

POURQUOI TU N'ES PAS FORT ?

Tu as des gros muscles mais ton pote qui pèse 10kg de moins que toi soulève plus lourd ? C'est normal. La force n'est pas qu'une question de taille de muscle. C'est une question d'**EFFICACITÉ NERVEUSE**.

1. LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL (SNC)

Imagine que tes muscles sont une voiture de course (le moteur). Ton Système Nerveux est le **pilote**. Si le pilote est mauvais, même avec une Ferrari, il conduira lentement. Ce programme a pour but d'apprendre à ton pilote à appuyer sur l'accélérateur à fond.

- **Recrutement des Unités Motrices** : Apprendre à contracter 100% de tes fibres en même temps.
- **Synchronisation** : Faire travailler les muscles agonistes et antagonistes ensemble.

2. LE MYTHE DU "NO PAIN NO GAIN" EN FORCE

En hypertrophie, on cherche la brûlure et l'échec. En force, **l'échec est toxique**.

- Si tu rates une répétition, ton système nerveux enregistre cet échec. Tu perds de la confiance et tu grilles ton influx nerveux pour la semaine.
- **La Règle d'Or** : Tu dois toujours garder 1 ou 2 répétitions sous le pied (RPE 8-9). C'est en réussissant des barres lourdes *souvent* que l'on devient fort, pas en ratant des maxis.

3. LA "CHAUFFE"

On ne passe pas de 0 à 100kg.

- **Mauvais échauffement** : 10 min de tapis + étirements. (Ça t'endort).
- **Bon échauffement (Ramping)** :
 - Barre à vide x 10 reps.
 - 40kg x 5 reps.
 - 60kg x 3 reps.
 - 80kg x 1 rep.
- **100kg (Charge de travail)**. Chaque série de chauffe doit être exécutée avec la même violence et la même technique que ta série la plus lourde.



TIPS AVANCÉS (HACKS DE FORCE)

1. LA VISUALISATION

Avant de passer sous la barre, ferme les yeux. Vois-toi réussir la répétition. Ressens le poids. Ton cerveau ne fait pas la différence entre une visualisation intense et la réalité. Quand tu ouvres les yeux, c'est du "déjà-vu".

2. LE "REST PAUSE" STRATÉGIQUE

Au milieu d'une série de 5 reps au Squat, si tu sens que ton cardio lâche :

- Reste debout jambes tendues.
- Prends 3 énormes respirations.
- Repars.
- Mieux vaut prendre 10 secondes entre deux reps pour finir la série proprement que de rusher et se blesser.

3. LE MATÉRIEL : INVESTIS EN TOI

Dès que tu commences à soulever lourd :

- **Chaussures plates** : Converse, Vans ou chaussures d'haltéro. Jamais de semelles molles (Running).
- **Ceinture de force** : Une ceinture en cuir épaisse (10mm ou 13mm) à levier ou à boucle. C'est un investissement à vie qui ajoute instantanément 10-15kg à ton Squat.



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 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)
- **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.

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.



NUTRITION POUR LA FORCE

La force a besoin de carburant. Tu ne peux pas battre des records en déficit calorique sévère.

LES GLUCIDES SONT TON MEILLEUR AMI

Le Système Nerveux consomme énormément de glucose.

- **Avant la séance :** Mange des glucides complexes (Avoine, Riz) 2h avant.
- **Pendant la séance :** Si ta séance dure plus d'1h30 (avec les longs repos), prends une boisson sucrée (Maltodextrine ou jus de raisin dilué). Ça garde le système nerveux éveillé.

LA MAINTENANCE CALORIQUE

Pour ce programme, vise au minimum ta maintenance calorique. Si tu veux maximiser tes gains de force, un léger surplus (+200 kcal) est idéal. *Rappel : Un muscle plus gros est un muscle potentiellement plus fort.*

SUPPLÉMENTS & OUTILS DU POWERLIFTER

En force, on ne cherche pas le "Pump". On cherche l'énergie explosive et la stabilité. Voici ta trousse à outils.

LES INDISPENSABLES (TIER S)

1. CRÉATINE MONOHYDRATE

- **Pourquoi ?** C'est le carburant de la filière "Phosphagène" (efforts de 1 à 10 secondes). Elle te permet littéralement de faire cette dernière répétition au Squat.
- **Dosage :** 5g par jour, tous les jours.

2. CAFÉINE (LE BOOSTER)

- **Pourquoi ?** La force demande une concentration extrême. La caféine stimule le système nerveux central et réduit la perception de l'effort.
- **Dosage :** Un café serré ou 200mg en comprimé, 30 min avant ta séance lourde (Squat/Deadlift). Évite le soir.

3. MAGNÉSIE

- **Ce n'est pas un supplément, c'est une OBLIGATION.**
- Tu ne peux pas faire un Deadlift lourd si tes mains glissent. Si ta salle interdit la poudre, achète de la magnésie liquide. Ton grip va augmenter instantanément de 20%.



LES UTILES (TIER A)

1. ÉLECTROLYTES (SODIUM/POTASSIUM)

- **Pourquoi ?** Une contraction musculaire puissante nécessite une bonne hydratation électrique. Si tu bois juste de l'eau, tu te "laves".
- **Astuce :** Une pincée de sel marin dans ta gourde + de l'eau. Ça aide aussi à la congestion et à éviter les crampes sous la barre.

2. COLLAGÈNE & OMEGA-3

- **Pourquoi ?** Le Powerlifting est brutal pour les articulations (genoux, coudes, dos). Ces deux suppléments aident à lubrifier la machine et réduire l'inflammation sur le long terme.

À ÉVITER (POUBELLE)

- **LES BOOSTERS "PUMP"** : Inutiles ici. Avoir les lombaires gorgés de sang au Squat ou au Deadlift est désagréable et peut gêner le mouvement. Garde ton argent pour la nourriture.



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 DE GUERRE

Note tes charges pour les exercices principaux (SBD).

SEMAINE	SQUAT (Charge x Reps)	BENCH (Charge x Reps)	DEADLIFT (Charge x Reps)	POIDS DE CORPS
S1 (Intro)				
S2 (Volume)				
S3 (Intensité)				
S4 (Deload)				
S5 (Nouv. Cycle)				

Note sur la S4 (Deload) : En force, la fatigue nerveuse s'accumule vite. La 4ème semaine, garde les mêmes poids mais divise le nombre de séries par 2. Tu reviendras plus fort en S5.



L'HÉRITAGE DE LA FORCE

CE N'EST QUE LE DÉBUT.

Tu as maintenant le plan de bataille. Tu as la structure, les pourcentages et la technique. Mais ce PDF ne pèse rien. La barre, elle, sera lourde.

La force est la discipline la plus honnête du monde. Elle ne triche pas. Elle ne se cache pas derrière des filtres ou des lumières avantageuses. Soit tu es fort, soit tu ne l'es pas. Il y aura des jours où la gravité semblera plus forte que toi. Des jours où la barre te clouera au sol. Des jours où tes mains s'ouvriront.

C'est là que tout se joue. Ce n'est pas quand la barre vole que tu deviens fort. C'est quand elle s'arrête, que tes muscles tremblent, que ton cerveau hurle "Lâche !", mais que tu décides de pousser encore un centimètre. C'est dans ce "Grind" que se forge le caractère.

REJOINS LE CERCLE

La force ne se vit pas seul. Elle se partage. Je ne veux pas juste que tu télécharges ce programme, je veux qu'il change ta vision de l'entraînement.

JE VEUX VOIR TES RECORD (PRs). Quand tu passeras cette barre que tu pensais impossible, filme-la. Partage ta victoire.

- **Instagram :** @rayan_brnd .
- **E-mail :** rayanbernard59280@gmail.com (Pour les questions techniques).

ET APRÈS LES 4 SEMAINES ?

La force est un marathon, pas un sprint. Une fois le cycle terminé :

1. Prends 3-4 jours de repos total.
2. Teste tes nouveaux "Maxis" (1RM) sur une séance test.
3. Recalcule tes charges et recommence le cycle avec tes nouveaux chiffres.

MERCI DE TA CONFIANCE. Bienvenue dans le monde de ceux qui plient les barres. Fais honneur à la fonte.

SOIS FORT.

RAYAN.B Fondateur de Muscle Tips