



Prise de masse en musculation

La prise de masse est une augmentation du volume musculaire obtenu grâce à une activité sportive accrue et une alimentation stricte.

Elle est également nommée hypertrophie et objet de quête chez les culturistes et haltérophiles (en particulier). Cette prise de masse peut être motivée par un régime. La prise de masse doit se faire par paliers et sur un laps de temps adéquat.

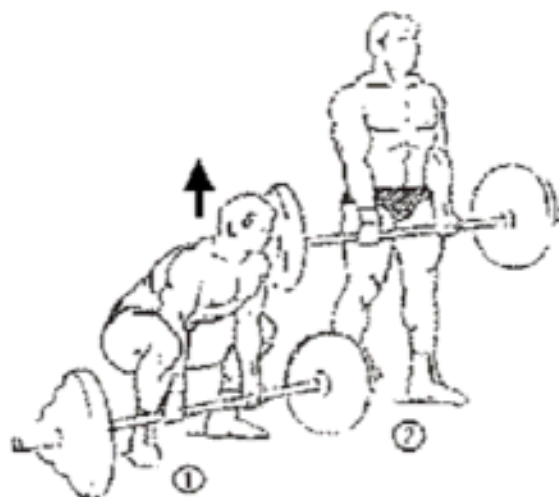
Trois points clés sont nécessaires pour gagner de la masse :

- L'entraînement
- La récupération
- La nutrition

Si un des trois points n'est pas optimal, les gains seront faibles et les résultats insuffisants.

1. En quoi consiste la prise de masse en musculation ?

La prise de masse revient à travailler lourd à l'aide de la barre et des haltères en accentuant le travail sur les exercices poly articulaires. On ne réalise pas d'exercices d'isolation, mais des exercices tels que le squat (flexion de jambes), le soulevé de terre, le rowing, les dips et l'ensemble des exercices regroupant les développés.



En effet, travailler les biceps avec une dizaine de séries d'isolation n'aura que peu d'impact sur la prise de masse musculaire, par rapport aux exercices tels que le rowing ou bien les tractions à la barre.

2. Le travail de prise de masse en musculation

La séance d'entraînement ne devra pas excéder 1h30, voire maximum 2 heures.



Swiss Bodycraft

Des entraînements intenses et relativement courts permettront d'avoir des résultats plus bénéfiques que des séances longues, peu intenses et avec trop de séries inutiles, qui mèneront à la fatigue du système nerveux, au surentraînement et par la même occasion au catabolisme musculaire.

Concernant l'alimentation, il faut manger toutes les 3 heures. Trois repas et trois collations sont suffisants.

En effet, cette surcharge alimentaire est primordiale pour que le corps réagisse. Il faut donc manger souvent, augmenter les quantités et avaler les bonnes calories permettant aux muscles d'être dans les meilleures conditions qui soient.

La récupération est également un facteur important : le sujet doit se reposer suffisamment pour que la récupération et la croissance musculaire ait lieu.

L'objectif de la prise de masse est donc de prendre du poids avec le moins de graisse possible. En parallèle avec l'augmentation du poids du corps, les performances s'améliorent. La prise de masse entraîne une prise de force et si on est plus fort on a forcément pris de la masse.

3. Détermination de son apport calorique pour sa prise de masse

Dans un premier temps, il faut évaluer le nombre de calories dépensées par jour pour rester à un même poids.

Exemples de repas :

a. Le petit déjeuner :

La plupart des recherches montrent qu'environ 10% des français ne prennent pas de petit déjeuner et qu'environ 60% ne mangent que des confiseries (croissants, pains aux chocolats.), soit 45% de calories sous forme de graisses et sans pratiquement de protéines.

La répartition calorique généralement conseillée pour le petit déjeuner devrait couvrir 20% de l'apport calorique de la journée est de 60% pour les glucides, 30% pour les protéines et 10% pour les lipides.

b. Aliments pour le petit déjeuner :

- Céréales (flocons d'avoine, corn flakes, spécial K)
- Pain complet
- Fruit (orange, banane, pomme, poire.)
- Protéines (œufs, fromage blanc, lait demi écrémé, lait de soja)
- Lipides (fromage, beurre)



Swiss Bodycraft

Exemple :

150g de fromage blanc 0% est l'équivalent de 10g de protéine, 6g de glucide et 0g de lipide soit 70 kcal

1 banane de 100g est l'équivalent de 1g de protéine, 20g de glucide et 1g de lipide soit 89 kcal

c. Repas du déjeuner et du dîner :

- Viande ou poisson (oeufs, poulets, dinde, jambon, thon, bouf)
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terres, maïs, blé, pain)
- Légumineuse (lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs)
- Légumes (salade, carottes, tomates, endives, soja)
- Fruits (bananes, orange- Desserts (tartes, crème, poires, pommes)
- Produits laitiers (yaourt, fromage, fromage blanc, lait)
- Desserts (gâteaux, confiseries)

La répartition est de 25% de protéines, 55% de glucides et 20% de lipides

Les repas doivent être adaptés en fonction de chaque sujet et de façon personnelle.

d. Les collations

De préférence entre les repas une, deux ou trois fois par jour et à adapter si elles se situent avant ou après l'entraînement.

Exemple :

Fromage blanc + banane : 100g de fromage blanc est l'équivalent de 47 kcal et la banane 89 kcal (fromage blanc : 7g de protéine, 4g de glucide et 0g de lipide soit 47kcal + 1 banane de 100g : 1g de protéine, 20g de glucide et 1g de lipide soit 89kcal)

Collation à base de protéine :

Protéine 90% en poudre + 2 yaourts aux fruits + 1 banane, soit 72 kcal + 290kcal + 89 = 451 kcal)

Prendre de la masse et sécher en même temps n'est pas possible sauf pour les débutants.

Forcer un peu sur les protéines (30 à 40% de l'apport calorique total), limiter les hydrates de carbones, quelques graisses (environ 20% de l'apport calorique total) en favorisant les bonnes.

Manger de la nourriture de qualité, cela permet de mieux assimiler. Penser à prendre un supplément de type vitamines et minéraux pour éviter toutes carences et parce que les aliments d'aujourd'hui ne sont plus aussi riches en micro nutriments qu'avant.



4. La prise de masse est fonction de son morphotype :

Les trois principaux sont :

- l'endomorphe : il prend facilement du poids, a une petite ossature, un aspect rond, épaules tombantes, poitrine large, membres courts et hanches larges
- le mésomorphe est le gabarit le mieux adapté au culturisme : grosse ossature, peu de graisse, musculature développée, épaules et hanches larges
- l'ectomorphe est le moins adapté : os longs avec ossature fine et peu de graisse prend difficilement du poids, est mince aux membres longs, hanches et poitrines étroites.
- En fonction de son type il faudra donc orienter son entraînement et sa diététique:
- Le mésomorphe pourra s'entraîner lourd et en gros volume, manger ce qu'il veut sans exagérer pour ne pas prendre trop de tissu adipeux
- L'ectomorphe devra éviter le surentraînement et manger beaucoup s'il veut grossir
- L'endomorphe devra toujours surveiller son alimentation et pourra pratiquer plus d'exercices de musculation et surtout de cardio.

5. L'entraînement pour la prise de masse

Intensité, fréquence, durée sont les principales clés :

Si la fréquence des exercices passe de tous les trois jours au lieu de tous les quatre jours, elle devra être compensée par un nombre d'exercices plus importants (augmentation de la durée), ou bien une quantité de poids soulevés supérieure (augmentation de l'intensité)

L'intensité est le point le plus important : si l'intensité est diminuée pendant un certain temps, la force et le volume de la masse musculaire se détériorent rapidement.

Une augmentation de la fréquence ou de la durée ne pourra pas compenser une diminution de l'intensité.

Cependant, l'intensité sera involontairement diminuée si la durée est trop importante. Un programme progressif travaillant sur l'intensité semble être le facteur principal dans le développement de la résistance musculaire et de la prise de masse.

L'entraînement intense est primordial, tout en respectant quelques règles basiques lors d'exercices visant à développer la prise de masse :

- Exécuter 8 à 10 exercices maxima par groupe de muscle
- Les séances d'entraînement ne doivent pas être trop longues.
- Répéter un même exercice 8 à 12 fois
- Exécuter les exercices au moins 2 fois par semaine
- Pratiquer les exercices avec une gamme complète de mouvements

La prise de masse se régénère pendant la phase de récupération (qu'il ne faut pas négliger !)

Si le corps ne récupère pas complètement cela peut s'avérer non productif pour les muscles et ainsi augmenter les risques de blessures diverses.



Swiss Bodycraft

Il faut laisser au corps le temps de récupérer et se reposer pendant 2 jours, après avoir fait 2 jours d'entraînements successifs.

Le sommeil est également important, car c'est durant cette période que l'hormone de croissance se libère dans l'organisme et nourrit la prise de masse.

Conclusion

La prise de masse doit être suivie de façon très sérieuse et avec beaucoup de patience.

Il n'y a pas de généralités, car tous les organismes ne réagissent pas de la même façon.

Chaque programme d'entraînement et chaque programme diététique doivent être personnalisés.

Il faut compter environ 2 mois d'entraînement très régulier pour pouvoir constater une prise de masse musculaire.