



PRISE DE MASSE : ENTRAÎNEMENT CIBLÉ POUR DÉVELOPPER SA MUSCULATURE

Un entraînement structuré pour favoriser le développement musculaire

Développer sa masse musculaire nécessite un entraînement régulier, une planification adaptée et une récupération suffisante. Une exécution contrôlée, des charges appropriées et une progression graduelle sont essentielles.

Ce programme de musculation sur 3 jours combine des exercices fondamentaux et des mouvements complémentaires. Il vise à solliciter les muscles de manière ciblée, à améliorer les performances et à favoriser le développement musculaire à long terme.

Ce programme s'adresse principalement aux pratiquants ayant déjà une première expérience en musculation. Choisissez des charges permettant d'effectuer chaque répétition avec une technique correcte.

PRISE DE MASSE - PROGRAMME RÉPARTI SUR 3 JOURS

JOUR 1 - PECTORAUX ET TRICEPS

Exercice	Séries	Répétitions
Développé couché à la barre	4	8-12
Développé incliné	3	8-12
Écartés avec haltères	3	10-12
Dips aux barres parallèles	3	8-12
Extensions des triceps à la poulie	3	10-12

Objectif : Renforcer les pectoraux et les triceps. L'association de mouvements de poussée et d'exercices d'isolation permet de varier les sollicitations musculaires.

JOUR 2 - DOS ET BICEPS

Exercice	Séries	Répétitions
Soulevé de terre conventionnel	4	6-10
Tractions	4	8-12
Rowing à la barre	3	8-12
Tirage vertical à la poulie	3	10-12

Objectif : Développer le dos et renforcer les biceps. Les tractions, le rowing et le soulevé de terre sollicitent plusieurs groupes musculaires et améliorent la force de tirage.



JOUR 3 - JAMBES ET ÉPAULES

Exercice	Séries	Répétitions
Squat à la barre	4	8-12
Presse à cuisses	3	10-12
Fentes	3	10 par jambe
Développé militaire à la barre	4	8-12
Élévations latérales avec haltères	3	12-15

Objectif : Renforcer les jambes, les fessiers et les épaules. Les squats et les fentes contribuent également à la stabilité et au contrôle du corps.

RÈGLES ESSENTIELLES POUR DÉVELOPPER SA MASSE MUSCULAIRE

Échauffement : Commencez par 5 à 10 minutes d'activité légère, puis effectuez des séries de préparation spécifiques avant les exercices lourds.

Progression : Augmentez progressivement les charges ou les répétitions lorsque votre technique reste maîtrisée. Une augmentation à chaque séance n'est pas nécessaire.

Repos entre les séries : Pour les exercices fondamentaux lourds, 2 à 3 minutes ou davantage peuvent être utiles. Pour les exercices complémentaires, 60 à 120 secondes suffisent souvent.

Protéines : Pour de nombreux adultes pratiquant régulièrement la musculation, environ 1,4 à 2,0 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour peuvent servir de repère. Un apport énergétique suffisant est également important.

Sommeil : Un sommeil suffisant favorise la récupération. Pour la plupart des adultes, environ 7 à 9 heures par nuit sont recommandées.

Récupération : Prévoyez du repos entre les séances. Une répartition possible est lundi, mercredi et vendredi.

Adaptation : Les séries et répétitions sont des repères. Réduisez le volume si vous débutez ou récupérez insuffisamment.



QUELLE IMPORTANCE ACCORDER AU VOLUME D'ENTRAÎNEMENT ?

Outre l'intensité, le volume d'entraînement joue un rôle important dans le développement musculaire. On considère notamment le nombre de séries exigeantes effectuées par groupe musculaire chaque semaine.

Le nombre optimal de séries varie selon l'expérience, la tolérance à l'effort, la fréquence d'entraînement et la récupération.

Dans ce programme sur 3 jours, les principaux groupes musculaires sont principalement travaillés directement une fois par semaine. Une fréquence plus élevée peut également être utile pour répartir le volume hebdomadaire.

Article scientifique : Combien de séries par groupe musculaire ?

PRISE DE MASSE ET GAIN DE FORCE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Le développement musculaire et le gain de force sont étroitement liés. La prise de masse vise principalement l'augmentation progressive du volume musculaire. Différentes charges et plages de répétitions peuvent être utilisées.

Le travail spécifique de force maximale privilégie souvent des charges plus lourdes et un nombre de répétitions plus faible. Les deux approches peuvent se compléter.

Voir également : Programme pour développer la force.

CONCLUSION - DÉVELOPPER SA MUSCULATURE DURABLEMENT

Un programme structuré sur 3 jours peut constituer une bonne base pour la prise de masse. La régularité, une technique correcte, une progression adaptée et une récupération suffisante sont essentielles.

Le développement musculaire repose sur un équilibre durable entre entraînement, alimentation et récupération, et non sur une augmentation excessive des charges.



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 1 - PECTORAUX ET TRICEPS

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____

Notez les charges et répétitions réellement effectuées. Pour les exercices au poids du corps, vous pouvez indiquer « PC ».

Exercice	Série	Poids (kg)	Rép.	Notes
Développé couché à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Développé incliné	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Écartés avec haltères	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Dips aux barres parallèles	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Extensions des triceps à la poulie	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Forme du jour / progrès / ajustements pour la prochaine séance :



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 2 - DOS ET BICEPS

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____

Notez les charges et répétitions réellement effectuées. Pour les exercices au poids du corps, vous pouvez indiquer « PC ».

Exercice	Série	Poids (kg)	Rép.	Notes
Soulevé de terre conventionnel	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Tractions	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Rowing à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Tirage vertical à la poulie	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Curl des biceps à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Forme du jour / progrès / ajustements pour la prochaine séance :



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 3 - JAMBES ET ÉPAULES

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____

Notez les charges et répétitions réellement effectuées. Pour les exercices au poids du corps, vous pouvez indiquer « PC ».

Exercice	Série	Poids (kg)	Rép.	Notes
Squat à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Presse à cuisses	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Fentes	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Développé militaire à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Élévations latérales avec haltères	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Forme du jour / progrès / ajustements pour la prochaine séance :



SUIVI DE VOS PROGRÈS

Bilan hebdomadaire : notez les changements de charges, de répétitions et de récupération.

Semaine	Jours d'entraînement	Progrès / observations
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____

NOTES
