

PROGRAMME PRISE DE MASSE HOMME

ENTRAÎNEMENT ET NUTRITION

PAR NOTRE AMBASSADEUR OZAN KOCADEMIR

MYPROTEIN

CONTENU:

VOTRE COACH ET SON PROGRAMME :	3
ENTRAÎNEMENT:	4
PHASE 1	5
PHASE 2	8
PHASE 3	11
CONSEILS ALIMENTAIRES:	14
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES:	22
OZAN ET MYPROTEIN:	24



OZAN

Titulaire d'un Master en Préparation Physique Mentale et Réathlétisation de l'Université Lyon I, ainsi que d'un diplôme universitaire de Nutrition des Activités Physiques et Sportives de l'Université Paris V, je travaille dans le coaching sportif et la préparation physique à Paris depuis 2015 où j'ai lancé OzFit.

Mon activité de joueur de basketball m'a toujours poussé à m'entraîner dur, et cela passait également par une condition physique au-dessus de mes adversaires. C'est ce qui m'a motivé à suivre cette voie de manière professionnelle, aider les gens à atteindre des objectifs par la préparation physique, que ces objectifs soient de performance ou esthétiques.

J'ai pu me former dans le milieu du haut niveau sportif puisque lors de mes deux années de Master à Lyon, j'ai été en stage à l'ASVEL (Pro A) sur les catégories jeunes et au Lyon Basket Féminin (LFB) sur le centre de formation, avec lequel nous avons remporté deux médailles d'or et une médaille de bronze lors de la saison 2014-2015. J'ai toujours été quelqu'un d'exigeant et perfectionniste avec moi-même, et cela se retranscrit lors de mes séances ! Ces dernières sont souvent perçues comme difficiles mais permettent d'atteindre de manière systématique les objectifs qui me sont demandés.

Aujourd'hui, je vous présente un programme de perte de poids pour les hommes débutants en musculation. Ce programme s'étend sur 3 mois et vous y trouverez le détail de chaque séance d'entraînement pour cette période. Vous pourrez aussi y trouver des conseils nutritionnels pour vous aider à atteindre votre objectif (car la majorité du travail se fait dans l'assiette) ainsi que ma sélection de compléments alimentaires.

Commençons donc par la présentation de votre entraînement.





LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EST DIVISÉ EN TROIS PHASES DURANT CHACUNE 1 MOIS. CHAQUE PHASE EST DONC COMPOSÉE DE 4 SEMAINES COMPRENANT 3 SÉANCES CHACUNE.

LES 3 SÉANCES DE CHAQUE PHASE SE PRÉSENTENT COMME CECI :

- SÉANCE PUSH
- SÉANCE PULL
- SÉANCE JAMBES

EN 1 OU 2 FOIS AVANT LA PREMIÈRE SEMAINE, FAIRE DES 1RM (MAX SUR UNE RÉPÉTITION) SUR LES ATELIERS SUIVANTS :

- DÉVELOPPÉ COUCHÉ
- DÉVELOPPÉ MILITAIRE
- ROWING HORIZONTAL BARRE
- CURL BARRE EZ
- SQUAT
- SOULEVÉ DE TERRE
- PRESSE

2 ou 3 séries d'échauffement (augmentation progressive des charges) puis tentative de 1RM. Se limiter à 3 tentatives max. Se faire assister

PHASE 1

SÉANCE 1 : SEANCE PUSH

ORGANISATION EN PPL (PUSH PULL LEGS)



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION RE LES TOURS
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM DC
ECARTÉS INCLINÉS HALTÈRES	3X12 À 25% PAR BRAS	4X12 À 25%	4X15 À 25%	4X15 À 30%	
PULL OVER	3X10 À 25%	4X10 À 25%	4X12 À 25%	4X12 À 30%	
DIPS	3X10	4X10	4X12	4X12	
DÉVELOPPÉ MILITAIRE DEBOUT	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM DC
OISEAU LATÉRAL DEBOUT	3X12 À 20%	4X12 À 20%	4X15 À 20%	4X15 À 25%	
GAINAGE STATIQUE	3X30"	3X45"	3X1'	3X45" 3 APPUIS (1 JAMBE LEVÉE)	

PHASE 1

SÉANCE 2 : SEANCE PULL

ORGANISATION EN PPL (PUSH PULL LEGS)



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
TRACTIONS	3X6	4X6	4X8	4X10	POSSIBILITÉ D'ÊTRE ASSISTÉ AVEC MACHINE OU ÉLASTIQUE
ROWING HORIZONTAL BARRE	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM ROWING
TIRAGE POULIE HORIZONTAL + VERTICAL	3X10 +10 À 100%	4X10 +10 À 100%	4X12 +12 À 100%	4X12 +12 À 110%	% DU 1RM ROWING
CURL BARRE EZ	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM CURL
CURL INCLINÉ HALTÈRE	3X12 À 25% PAR BRAS	4X12 À 25%	4X15 À 25%	4X15 À 30%	% DU 1RM CURL 2 BRAS EN MÊME TEMPS
OISEAU ASSIS BUSTE VERS L'AVANT	3X12 À 20%	4X12 À 20%	4X15 À 20%	4X15 À 25%	% DU 1RM DM
GAINAGE STATIQUE	3X30"	3X45"	3X1'	3X45" 3 APPUIS (1 JAMBE LEVÉE)	

PHASE 1

SÉANCE 3 : SEANCE LEGS

ORGANISATION EN PPL (PUSH PULL LEGS)



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
SQUAT	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM SQUAT
FENTES STATIQUES	3X6 PAR JAMBE À 40%	4X6 PAR JAMBE À 40%	4X8 PAR JAMBE À 40%	4X8 PAR JAMBE À 50%	% DU 1RM SQUAT
SOULÈVÉ DE TERRE	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM SOULÈVÉ DE TERRE
PRESSE	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM PRESSE
STEP UP	3X6 PAR JAMBE À 20%	4X6 PAR JAMBE À 20%	4X8 PAR JAMBE À 20%	4X8 PAR JAMBE À 25%	% DU 1RM SQUAT, AVEC HALTÈRES (BOX À HAUTEUR MICUISSE)
CALF RAISES	3X20 À 200%	4X20 À 200%	4X25 À 200%	4X25 À 220%	% DU 1RM SQUAT
GAINAGE STATIQUE	3X30"	3X45"	3X1'	3X45" 3 APPUIS (1 JAMBE LEVÉE)	

PHASE 2

SÉANCE 1 : SEANCE PUSH

ORGANISATION EN PPL (PUSH PULL LEGS)



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM DC MAINTENIR 2 SECONDES EN POSITION BASSE
ECARTÉS INCLINÉS HALTÈRES	3X12 À 35% PAR BRAS	4X12 À 35%	4X15 À 35%	4X15 À 40%	% DU 1RM DC
PULL OVER	3X10 À 35%	4X10 À 35%	4X12 À 35%	4X12 À 40%	% DU 1RM DC
DIPS	3X15	4X15	4X10 (LESTÉES)	4X12 (LESTÉES)	
DÉVELOPPÉ MILITAIRE DEBOUT	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM DC MAINTENIR 2 SECONDES EN POSITION BASSE
OISEAU ANTÉRIEUR DEBOUT	3X12 À 30%	4X12 À 35%	4X15 À 35%	4X15 À 40%	% DU 1RM DM
GAINAGE STATIQUE	3X45" 3 APPUIS (1 JAMBE LEVÉE)	3X1' 3 APPUIS (1 JAMBE LEVÉE)	3X45" 3 APPUIS (1 BRAS LEVÉ)	3X1' 3 APPUIS (1 BRAS LEVÉ)	

PHASE 2

SÉANCE 2 : SEANCE PULL

ORGANISATION EN PPL (PUSH PULL LEGS)



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
TRACTIONS	3X12	4X12	4X12	4X15	SI ASSISTÉ LORS DE PHASE 1, FAIRE MOINS DE REPS MAIS SANS AIDE
ROWING HORIZONTAL BARRE	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM ROWING MAINTENIR 2 SECONDES EN POSITION HAUTE
TIRAGE POULIE VERTICAL	3X10 À 100%	4X10 À 100%	4X12 À 100%	4X12 À 110%	% DU 1RM ROWING MAINTENIR 2 SECONDES EN POSITION BASSE
CURL BARRE EZ	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM CURL MAINTENIR 1 SEC- ONDE AU MILIEU
CURL INCLINÉ HALTÈRE	3X12 À 35% PAR BRAS	4X12 À 35%	4X15 À 35%	4X15 À 40%	% DU 1RM CURL 2 BRAS EN MÊME TEMPS
OISEAU ASSIS BUSTE VERS L'AVANT	3X12 À 30%	4X12 À 30%	4X15 À 30%	4X15 À 35%	% DU 1RM DM
GAINAGE STATIQUE	3X45" 3 APPUIS (1 JAMBE LEVÉE)	3X1' 3 APPUIS (1 JAMBE LEVÉE)	3X45" 3 APPUIS (1 BRAS LEVÉ)	3X1' 3 APPUIS (1 BRAS LEVÉ)	

PHASE 2

SÉANCE 3 : SEANCE LEGS

ORGANISATION EN PPL (PUSH PULL LEGS)



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
SQUAT	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM SQUAT MAINTENIR 2 SECONDES EN BAS OU AUGMENTER L'AMPLITUDE
FENTES STATIQUES	3X6 PAR JAMBE À 50%	4X6 PAR JAMBE À 50%	4X8 PAR JAMBE À 50%	4X8 PAR JAMBE À 55%	% DU 1RM SQUAT
SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	3X10 À 60%	4X10 À 60%	4X12 À 60%	4X12 À 65%	% DU 1RM SOULEVÉ DE TERRE
PRESSE	3X10 À 70%	4X10 À 70%	4X12 À 70%	4X12 À 75%	% DU 1RM PRESSE MAINTENIR 2 SEC- ONDES EN BAS
STEP UP	3X6 PAR JAMBE À 30%	4X6 PAR JAMBE À 30%	4X8 PAR JAMBE À 30%	4X8 PAR JAMBE À 35%	% DU 1RM SQUAT, AVEC HALTÈRES (BOX À HAUTEUR MICUISSE)
CALF RAISES	3X20 À 240%	4X20 À 240%	4X25 À 240%	4X25 À 250%	% DU 1RM SQUAT
GAINAGE STATIQUE	3X45" 3 APPUIS (1 JAMBE LEVÉE)	3X1' 3 APPUIS (1 JAMBE LEVÉE)	3X45" 3 APPUIS (1 BRAS LEVÉ)	3X1' 3 APPUIS (1 BRAS LEVÉ)	

PHASE 3

SÉANCE 1 : SEANCE PUSH

ORGANISATION EN PPL (PUSH PULL LEGS)



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES. 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	3X10 À 80%	4X8 À 85%	4X6 À 90%	4X5 À 95%	% DU 1RM DC
ECARTÉS INCLINÉS HALTÈRES DÉGRESSIF	3X10 À 35% PAR BRAS + ECHEC À 20%	4X10 À 35% + ECHEC À 20%	4X12 À 35% + ECHEC À 20%	4X12 À 40% + ECHEC À 20%	% DU 1RM DC
DIPS	3X10	4X8 (PLUS LOURD)	4X8 (PLUS LOURD)	4X6 (PLUS LOURD)	LESTÉ OU PASSER AUX BARRES DE DIPS
DÉVELOPPÉ MILITAIRE DEBOUT	3X10 À 80%	4X8 À 85%	4X6 À 90%	4X5 À 95%	% DU 1RM DM
OISEAU DEBOUT LATÉRAL	3X10 À 30% + ECHEC À 20%	4X10 À 30% + ECHEC À 20%	4X10 À 35% + ECHEC À 20%	4X12 À 35% + ECHEC À 20%	% DU 1RM DM
GAINAGE STATIQUE	3X45" 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	3X45" 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	3X1' 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	3X1' 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	

PHASE 3

SÉANCE 2 : SEANCE PULL

ORGANISATION EN PPL (PUSH PULL LEGS)



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
TRACTIONS PRONATION + SUPINATION	3X6+6	4X6+6	4X8+8	4X10+10	POSSIBILITÉ D'ÊTRE ASSISTÉ AVEC MA- CHINE OU ÉLASTIQUE
ROWING HORIZONTAL BARRE	3X10 À 80%	4X8 À 85%	4X6 À 90%	4X5 À 95%	% DU 1RM ROWING
TIRAGE POULIE VERTICAL	3X10 À 110% + ÉCHEC À 60%	4X10 À 110% + ÉCHEC À 60%	4X10 À 120% + ÉCHEC À 60%	4X12 À 120% + ÉCHEC À 60%	% DU 1RM ROWING
CURL BARRE EZ	3X10 À 80%	4X8 À 85%	4X6 À 90%	4X5 À 95%	% DU 1RM CURL
CURL INCLINÉ HALTÈRE	3X10 À 50% PAR BRAS + ÉCHEC À 25%	4X10 À 50% PAR BRAS + ÉCHEC À 25%	4X12 À 50% PAR BRAS + ÉCHEC À 25%	4X12 À 55% PAR BRAS + ÉCHEC À 25%	% DU 1RM CURL 2 BRAS EN MÊME TEMPS
OISEAU ASSIS BUSTE VERS L'AVANT	3X10 À 40% + ÉCHEC À 20%	4X10 À 40% + ÉCHEC À 20%	4X10 À 45% + ÉCHEC À 20%	4X12 À 45% + ÉCHEC À 20%	% DU 1RM DM
GAINAGE STATIQUE	3X45" 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	3X45" 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	3X1' 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	3X1' 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	

PHASE 3

SÉANCE 3 : SEANCE LEGS

ORGANISATION EN PPL (PUSH PULL LEGS)



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
SQUAT	3X10 À 80%	4X8 À 85%	4X6 À 90%	4X5 À 95%	% DU 1RM SQUAT
					% DU 1RM SQUAT
SOULÉVÉ DE TERRE	3X10 À 80%	4X8 À 85%	4X6 À 90%	4X5 À 95%	% DU 1RM SOULÉVÉ DE TERRE
PRESSE	3X10 À 80%	4X8 À 85%	4X6 À 90%	4X5 À 95%	% DU 1RM PRESSE
FENTES BULGARES	3X6 PAR JAMBE À 40%	4X6 PAR JAMBE À 40%	4X8 PAR JAMBE À 40%	4X8 PAR JAMBE À 50%	
LEG CURL	3X6 PAR JAMBE À 20%	4X6 PAR JAMBE À 20%	4X8 PAR JAMBE À 20%	4X8 PAR JAMBE À 25%	% DU 1RM SOULÉVÉ DE TERRE RALENTIR LA DESCENTE EN 2 SECONDES
CALF RAISES	3X30 À 250%	4X30 À 250%	4X30 À 275%	5X30 À 275%	% DU 1RM SQUAT
GAINAGE STATIQUE	3X45" 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	3X45" 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	3X1' 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	3X1' 2 APPUIS (BRAS ET JAMBE OPPOSÉS)	

CONSEILS ALIMENTAIRES



DEUX POINTS SONT À RESPECTER : AVOIR DES APPORTS DE QUALITÉ ET RÉGULER LA QUANTITÉ.

Pour ce qui est de la perte (ou prise) de poids, le corps humain fonctionne comme une balance, avec un équilibre entre apports (alimentation) et dépenses (activité physique). Ces deux notions vont être mesurées en **Calories**, ou en Joules mais nous choisirons d'utiliser les Calories dans cet article. La Calorie est une unité d'énergie qui correspond à l'énergie nécessaire pour augmenter la température d'un gramme d'eau liquide d'un degré Celsius. Chaque aliment va apporter de l'énergie, et chaque action du corps humain (physique ou mentale) va en dépenser. En régulant l'équilibre entre apports et dépenses, on peut obtenir des résultats sur le poids, en effet, si les apports sont supérieurs aux dépenses, cela va engendrer une prise de poids, et à l'inverse si les dépenses excèdent les apports, une perte de poids s'en suivra. Bien sûr, ce n'est que l'aspect théorique ne vous mettez pas tout de suite à compter chaque calorie absorbée ou brûlée par votre organisme !



Dans cette partie, nous allons d'abord traiter des apports, et donc de l'alimentation.

COMMENÇONS PAR LES QUANTITÉS.

On peut déterminer approximativement les besoins de chaque individu à l'aide d'un calcul relativement simple en deux étapes. Premièrement il faut déterminer le **métabolisme de base**, c'est-à-dire l'énergie dépensée par votre organisme si vous restiez allongé toute la journée. Cela va dépendre de votre sexe, taille, poids et âge. La formule est la suivante (formule de Harris & Benedict) :

POUR UNE FEMME :

$$MB \text{ (KCAL)} = 9,56 \times \text{POIDS (KG)} + 185 \times \text{TAILLE (M)} - 4,68 \times \text{AGE (ANNÉES)} + 655$$

POUR UN HOMME :

$$MB \text{ (KCAL)} = 13,75 \times \text{POIDS (KG)} + 500 \times \text{TAILLE (M)} - 6,76 \times \text{AGE (ANNÉES)} + 66$$

A partir de la valeur de votre métabolisme de base, nous allons obtenir votre Dépense Énergétique Journalière (DEJ) en multipliant par un (NAP).



VOICI COMMENT CALCULER LE NAP :

CATÉGORIES	NAP	ACTIVITÉS
A	1,0	POSITION ALLONGÉE : SOMMEIL, SIESTE ET REPOS
B	1,5	POSITION ASSISE : REPOS, BUREAU, TÉLÉVISION, LECTURE ORDINATEUR, ÉCRITURE, COUTURE, REPAS, TRANSPORT...
C	2,2	POSITION DEBOUT : TRAVAIL MÉNAGER, TOILETTE, CUISINE, ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE...
D	3,0	FEMMES : MARCHÉ, JARDINAGE, GYMASTIQUE, YOGA HOMMES : ACTIVITÉS MANUELLES D'INTENSITÉ MOYENNE
E	3,5	HOMMES : MARCHÉ RAPIDE, ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES INTENSES (BÂTIMENT, MÉCANIQUE...)
F	5,0	SPORT, ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES TRÈS INTENSES (TERRASSIERS, BÛCHERONS...)

SUR 24H, DÉCOMPOSEZ VOS ACTIVITÉS EN FONCTION DU NAP, PAR EXEMPLE :

- 8H DE SOMMEIL È NAP DE 1
- 8H AU BUREAU È NAP DE 1,5
- 2H DE TRANSPORTS EN VOITURE È NAP DE 1,5
- 2H DEVANT LA TÉLÉ È NAP DE 1,5
- 2H DE MÉNAGE È NAP DE 2,2
- 2H DE SPORT È NAP DE 5

On multiplie les différents NAP par leurs durées en heures, puis on divise par 24h pour avoir le NAP moyen de la journée, dans notre exemple :

$$\text{NAP} = (8 \times 1 + 8 \times 1,5 + 2 \times 1,5 + 2 \times 1,5 + 2 \times 2,2 + 2 \times 5) / 24 = 1,6875$$

En supposant que notre exemple soit un homme de 20 ans qui mesure 1m80 pour 80kg, qui aurait donc un métabolisme de base de 1930,9 kCal, sa **dépense énergétique journalière** serait de $\text{DEJ} = 1930,9 \text{ (MB)} \times 1,6875 \text{ (NAP)} = 3258,4 \text{ kCal/J}$.

Ouf ! Fini pour les mathématiques ! Nous avons maintenant notre dépense énergétique journalière, nous connaissons donc une partie de la balance, maintenant à nous de l'équilibrer en fonction du résultat que l'on veut obtenir. Nous sommes ici dans une optique de prise de masse, il faudra donc lui apporter plus de 3258 kCal par jour. Mais de combien augmenter ? Nous allons chercher à augmenter entre 300 et 25% du DEJ, donc dans notre cas entre 3558 et 4072kcal par jour.

Nous savons combien de calories ingurgiter, maintenant intéressons-nous à la qualité et à la provenance de ces calories.





LES TROIS PRINCIPAUX MACRONUTRIMENTS PRÉSENTS DANS L'ALIMENTATION SONT LES GLUCIDES, PROTÉINES ET LIPIDES, CES DERNIERS ÉTANT LES PLUS CALORIQUES :

- 1G DE GLUCIDES = 4KCAL
- 1G DE PROTÉINES = 4KCAL
- 1G DE LIPIDES = 9KCAL

Nous allons nous baser sur les apports en protéines pour commencer, nous allons chercher à être entre 1,5 et 2,2g de protéines par kilo de poids de corps, pour notre sujet de 80kg cela donne entre 120g et 176g de protéines par jour ! Il peut être difficile d'atteindre ces valeurs uniquement par l'alimentation (à titre d'information, un steak de 100g apporte 20g de protéines), c'est à ce moment là que les compléments peuvent être utiles. Un shaker de whey ou un cookie protéiné peut apporter entre 20 et 30g de protéines supplémentaires, ce qui n'est pas négligeable sur le total journalier !

Nous allons ensuite apporter entre 1 et 1,5g de lipides par kg de poids de corps, donc dans notre cas : entre 80 et 120g de lipides.

Les glucides serviront à compléter le total calorique. Faisons encore quelques derniers calculs (oui j'ai un bac S) :

- PROTÉINES : $2,2 \times 80 = 176\text{G}$ DONC EN CALORIES $176 \times 4 = 704\text{KCAL}$
- LIPIDES : $1,5 \times 80 = 120\text{G}$ DONC EN CALORIES = 1080KCAL
- GLUCIDES (CALORIES RESTANTES) = $4072 - (1080 + 704) = 2288\text{KCAL}$.
DONC EN GRAMMES $2288 / 4 = 572\text{G}$ A PARTIR DE LÀ, RENSEIGNEZ-VOUS SUR LA QUANTITÉ EN MACRONUTRIMENTS DES ALIMENTS QUE VOUS ANGEZ ET VOUS ÊTES SUR LA BONNE VOIE !



MAINTENANT VOYONS QUELS ALIMENTS À PRÉFÉRER DANS LE CADRE D'UNE PRISE DE MASSE, C'EST-À-DIRE LA QUALITÉ :

Ne pensez pas qu'en mangeant Fast Food et Pizza, vous aurez les résultats espérés, oui vous allez prendre de la masse mais surtout de la masse grasse, donc il est important de privilégier des aliments de qualité !

Pour cela, bien faire ses trois repas par jour. Un petit-déjeuner complet, avec obligatoirement des féculents comme des *flocons d'avoine*, *du pain aux céréales*, *etc.* Ce qui permettra la satiété donc d'éviter les grignotages sucrés de milieu de matinée. Pour la boisson, évitez le sucre ajouté.

Le déjeuner devra compter des féculents et des protéines (viande, poissons, œuf) pour vous faire tenir jusqu'au dîner.

En plus de ces 3 repas, vous pouvez avoir 2 collations, une le matin et l'autre l'après midi contenant protéines lipides et glucides (en fonction de ce que vos autres repas vous apportent). Il est intéressant de consommer des protéines et des glucides dans les 30mn après entraînement car ils seront mieux assimilés par l'organisme.



COMME DIT PLUS HAUT, PRISE DE MASSE N'EST PAS ÉGALE À GRAS A VOLONTÉ , LES APPORTS EN MATIÈRE GRASSE DOIVENT ÊTRE BIEN ÉVIDEMMENT MAÎTRISÉS. POUR CELA, VOICI QUELQUES CONSEILS POUR CHAQUE CATÉGORIE D'ALIMENTS :

Viandes/poisson/œufs :

Ils sont riches en protéines mais certains sont également gras. Par exemple, il faut diminuer voire supprimer les charcuteries et les préparations panées (cordon bleu par exemple). Privilégiez les poissons et viandes maigres telles que le blanc de poulet, le cabillaud ou encore les steaks hachés à 5% de matière grasse.

Laitages :

Privilégiez les yaourts nature 0% de matière grasse, plutôt que les desserts sucrés type « Danette »

Fromages :

étant assez gras, il faut les limiter également. Une portion ou deux dans la journée suffisent largement. A savoir que les fromages « secs » sont les plus gras (emmental, gruyère...) car ils ont été vidés de leur contenu aqueux, et possèdent donc plus de lipides pour une même quantité. Les fromages frais, comme la mozzarella, sont à privilégier.

Féculents :

Éviter voire supprimer les produits transformés (par exemple: chips), les frites, les plats industriels et viennoiseries souvent gras et/ou sucrés. Privilégier les plats faits maison, avec une quantité raisonnable de matières grasses. Ne pas oublier de consommer des légumineuses (lentilles, pois cassés) très riches en fibres et en minéraux !

Les légumes sont à consommer à volonté :

Ils sont très peu caloriques, riches en fibres ce qui apporte également cette sensation de satiété.



ENFIN, VOICI QUELQUES MODES DE CUISSONS A PRIVILÉGIER SANS UTILISER DE MATIÈRES GRASSES:

Viandes/Poisson:

au grill, sautés, en papillote, au court bouillon.

Légumes:

à l'eau, à la vapeur, au gril

Si par l'alimentation et la whey vous n'arrivez pas à atteindre votre total calorique, vous pouvez vous tourner vers les gainer, qui sont un mélange de protéines et de glucides et qui vont donc vous apporter un surplus calorique non négligeable. De plus, je vous conseille les BCAA pendant l'entraînement qui vont lutter contre le catabolisme dû à vos entraînements, et qui vont indirectement aider votre prise de masse. Enfin, toutes les sortes de snacks protéinés sont intéressants en fonction de vos goûts. N'oubliez pas d'éviter les sucres simples (bonbons, gâteaux) au profit de sucres complexes (féculents, barre de céréales...).

Tous ces conseils d'équilibre alimentaire sont généraux, et ne remplacent en aucun cas une consultation avec un spécialiste.

A man with a beard and a dark blue baseball cap is shown in profile, wearing a dark blue tank top. He is holding two black dumbbells, each labeled '30KG', and is performing a bicep curl. The background is a blurred gym setting. A large, white, stylized 'X' is superimposed over the image, with the text 'COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES' written in white, bold, sans-serif capital letters across it.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



MÊME SI LA GRANDE PARTIE DE VOS RÉSULTATS VIENDRA DE VOTRE ALIMENTATION ET VOTRE ENTRAÎNEMENT, CERTAINS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT ASSISTER VOS RÉSULTATS.

L'IMPACT WHEY :

ELLE PERMET D'AUGMENTER VOS APPORTS EN PROTÉINES ET DONC D'AIDER À LA CROISSANCE ET AU MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE

1 DOSE APRÈS L'ENTRAÎNEMENT ET 1 À 2 FOIS EN COL-LATION ENTRE DEUX REPAS

LES BCAA :

ILS VOUS PERMETTENT D'ÉVITER LE CATABOLISME (DÉGRADATION MUSCULAIRE) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT ET DONC DE PRÉSERV-ER LA MASSE MUSCULAIRE MALGRÉ LE DÉFICIT CALORIQUE.

2 DOSES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

HARD GAINER EXTREME:

: UN MÉLANGE ULTRA CALORIQUE DE GLUCIDES ET PROTÉINES DE HAUTES QUALITÉS POUR VOUS AIDER À AUGMENTER VOS APPORTS ET ENTRER EN SURPLUS CALORIQUE.

2 ET 1/3 APRÈS L'EN-TRAÎNEMENT

LES OMÉGA 3 :

ESSENTIELS POUR VOTRE SANTÉ, ILS SONT SOUVENT DIFFICILES À OBTENIR EN QUANTITÉ SUFFISANTE DANS L'ALIMENTATION.

1 GÉLULE PAR REPAS

ALPHA MEN :

ASSUREZ-VOUS DE N'AVOIR AUCUNE CARENCE EN VITAMINES ET MINÉRAUX AVEC CE MÉLANGE COM-PLET ET ADAPTÉS AUX HOMMES ACTIFS.

1 COMPRIMÉ MATIN ET SOIR



OZAN ET MYPROTEIN

Retrouvez Ozan sur Instagram avec son compte [@ozfit](#) ou sur son site de coaching [ozfit.fr](#).

Envie de trouver plus de conseils fitness ? Jetez un œil au [blog de Myprotein](#) et n'hésitez pas à nous suivre sur [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) et [Youtube](#).

Ozan et toute l'équipe Myprotein vous souhaitent bon courage pour votre transformation !

MYPROTEIN