

PROGRAMME PRISE DE MASSE

8 semaines en salle pour construire du muscle,
avec progression planifiée et nutrition intégrée.

8 SEMAINES

4 SÉANCES / SEM

NIVEAU DÉBUTANT À INTER.

- Split Haut / Bas / Push / Pull sur 4 jours
- Surcharge progressive expliquée semaine par semaine
- Plan nutrition : calories, protéines, exemples de journée
- Carnet de suivi 8 semaines inclus

Bienvenue dans votre programme

Prendre de la masse, ce n'est pas « manger plus et soulever lourd au hasard » : c'est appliquer une surcharge progressive sur les bons exercices, dans un léger surplus calorique, avec un sommeil correct. Ce programme de 8 semaines organise tout cela pour vous : 4 séances hebdomadaires en salle, des fourchettes de répétitions précises et une méthode simple pour ajouter du poids au bon moment.

Comment utiliser ce PDF

4 séances par semaine (ex. lundi/mardi/jeudi/vendredi). Respectez l'ordre des exercices. Quand vous atteignez le haut de la fourchette de répétitions sur toutes les séries, augmentez la charge de 2,5 kg (haut du corps) ou 5 kg (bas du corps) à la séance suivante. Filmez vos mouvements de temps en temps pour contrôler la technique.

Les 5 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. La surcharge progressive** — votre muscle grandit parce que vous lui demandez un peu plus qu'avant : une répétition ou 2,5 kg de plus, chaque semaine si possible.
- 2. Le surplus calorique maîtrisé** — +250 à 350 kcal au-dessus de votre maintenance suffisent. Au-delà, vous stockez du gras, pas du muscle.
- 3. 2 g de protéines par kilo** — réparties sur 4 prises : c'est le matériau de construction, non négociable.
- 4. La technique avant la charge** — une amplitude complète et contrôlée construit plus de muscle qu'une demi-répétition avec 10 kg de trop.
- 5. Le sommeil, votre stéroïde naturel** — 7 à 9 h par nuit : c'est là que l'hormone de croissance fait son travail.

Sécurité avant tout

Douleur articulaire vive = on arrête l'exercice et on le remplace (voir alternatives). Faites valider les mouvements complexes (squat, soulevé de terre) par un coach au moins une fois.

L'échauffement type (8 à 10 minutes, avant chaque séance)

Ne le sautez jamais : il prépare les articulations, augmente la température musculaire et améliore immédiatement la qualité de vos premières séries.

Étape	Durée	Contenu
1. Cardio léger	3 min	Marche rapide, vélo, corde à sauter ou montées de genoux à faible intensité : élever le rythme cardiaque en douceur.
2. Mobilité	3 min	Cercles de bras et de hanches, rotations du buste, chevilles ; 8 à 10 répétitions lentes par articulation.
3. Activation	2 min	Squats au poids du corps ×10, pompes (sur genoux si besoin) ×8, planche 20 s : réveiller les muscles de la séance.
4. Montée en charge	2 min	Sur le premier exercice de la séance : 1 à 2 séries légères (50 % de l'effort prévu) avant les séries de travail.

Semaines 1-2 — Phase d'adaptation (3 séries par exercice)

Objectif : ancrer la technique et trouver vos charges de départ. Terminez chaque série avec 2-3 répétitions « en réserve » : vous devez pouvoir en faire encore 2-3 si votre vie en dépendait.

Séance A — Haut du corps (poussée)

Lundi

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Développé couché barre	3 × 8-10	2 min 30	Omoplates serrées, pieds ancrés, barre au niveau des tétons.
Développé incliné haltères	3 × 10-12	2 min	Banc à 30°, descendre les coudes à 45° du buste.
Développé militaire assis	3 × 8-10	2 min	Gainage serré, ne cambrez pas pour tricher.
Élévations latérales	3 × 12-15	1 min 30	Charges légères, montée contrôlée jusqu'à l'horizontale.
Dips ou pompes lestées	3 × 8-12	2 min	Buste légèrement penché pour cibler les pectoraux.
Extensions triceps poulie	3 × 12-15	1 min 30	Coudes collés au corps du début à la fin.

Séance B — Bas du corps (quadriceps)

Mardi

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat barre	3 × 6-8	3 min	Descendez au moins jusqu'aux cuisses parallèles, genoux dans l'axe des orteils.
Presse à cuisses	3 × 10-12	2 min 30	Ne verrouillez jamais les genoux en haut.
Fentes marchées haltères	3 × 10 / jambe	2 min	Grand pas, genou arrière qui frôle le sol.
Leg extension	3 × 12-15	1 min 30	1 seconde de contraction en haut.
Mollets debout	4 × 12-15	1 min	Amplitude complète, pause en étirement.
Gainage planche	3 × 45 s	1 min	Corps aligné, fessiers contractés.

Séance C — Haut du corps (tirage)

Jeudi

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Tractions (ou tirage vertical)	3 × 6-10	2 min 30	Poitrine vers la barre, redescendez bras tendus.
Rowing barre	3 × 8-10	2 min 30	Buste penché à 45°, tirez vers le nombril.
Rowing haltère unilatéral	3 × 10-12	2 min	Dos plat, coude qui frôle les côtes.
Face pull poulie	3 × 15	1 min 30	Tirez vers le front, coudes hauts : vos épaules vous remercieront.
Curl barre EZ	3 × 10-12	1 min 30	Coudes fixes, pas d'élan du buste.
Curl marteau	3 × 12	1 min 30	Poignets neutres, contrôle à la descente.

Séance D — Bas du corps (chaîne postérieure)

Vendredi

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Soulevé de terre roumain	3 × 8-10	3 min	Hanches en arrière, barre qui longe les cuisses, dos neutre.
Hip thrust barre	3 × 10-12	2 min 30	Contraction maximale des fessiers 1 s en haut.
Leg curl allongé	3 × 12-15	1 min 30	Descente sur 3 secondes.
Extensions lombaires (banc 45°)	3 × 12-15	1 min 30	Montez par les fessiers et les ischios, pas en hyperextension.
Mollets assis	4 × 15	1 min	Pause de 2 s en bas.
Crunch à la poulie	3 × 12-15	1 min 30	Enroulez la colonne, expirez en descendant.

Trouver ses charges de départ

Semaine 1 : prenez une charge qui vous laisse 3 répétitions en réserve. Notez tout dans le carnet de suivi en fin de PDF — c'est votre référence pour les 7 semaines suivantes.

Semaines 3-5 — Phase de construction (4 séries, charges +)

Mêmes séances A/B/C/D, avec ces changements : passez à 4 séries sur les 3 premiers exercices de chaque séance, gardez 1-2 répétitions en réserve, et appliquez la règle de progression (haut de fourchette atteint = +2,5 à 5 kg).

Récapitulatif des ajustements

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Exercices principaux (3 premiers)	4 séries	identique	Ajoutez une série de travail : le volume total est le moteur n°1 de la croissance.
Exercices d'isolation	3 séries	identique	Cherchez la connexion muscle-esprit plutôt que la charge.
Intensité	1-2 réps en réserve	—	Plus proche de l'échec qu'en phase 1, jamais jusqu'à la technique dégradée.
Cardio	1-2 marches de 20-30 min / sem	—	Pour la santé cardiovasculaire et l'appétit, sans nuire à la récupération.

Semaines 6-8 — Phase d'intensification

Dernière ligne droite : on ajoute des techniques d'intensité sur le DERNIER exercice de chaque séance uniquement, et la semaine 8 se termine par un test de progression.

Techniques à ajouter

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Série dégressive	dernier exo	—	Après la dernière série : baissez la charge de 30 % et continuez jusqu'à 1 rép en réserve.
Rest-pause	exo n°1, dernière série	—	À la fin de la série : 15 s de repos, puis 3-4 répétitions supplémentaires.
Tempo contrôlé	exos d'isolation	—	3 secondes sur la descente : le muscle travaille aussi (surtout) en freinant.
Semaine 8 — test	tous les exos n°1	—	Comparez vos charges × répétitions à la semaine 1 : +10 à +25 % est un excellent résultat.

Et après ?

Après la semaine 8, prenez une semaine légère (charges -40 %), puis repartez sur un cycle en changeant 1 à 2 exercices par séance. La masse se construit sur des mois : ce programme est votre premier étage de fusée.

La nutrition prise de masse (sans elle, rien ne se passe)

Votre priorité : un surplus de 250 à 350 kcal au-dessus de votre dépense totale, et environ 2 g de protéines par kilo de poids corporel. Exemple pour un homme de 75 kg qui se maintient à 2 600 kcal : visez 2 900 kcal dont 150 g de protéines.

Répartition simple qui fonctionne : 4 repas contenant chacun 30-40 g de protéines (viande, poisson, œufs, fromage blanc, légumineuses), des glucides autour de l'entraînement (riz, pâtes, flocons d'avoine, fruits), des lipides de qualité le reste du temps (huile d'olive, oléagineux, poissons gras).

Pesez-vous 2 fois par semaine, le matin à jeun. Objectif : +0,25 à 0,5 % de poids corporel par semaine. Si la balance ne bouge pas en 2 semaines, ajoutez 200 kcal ; si vous prenez trop vite (ventre qui s'installe), retirez-en 150.

Moment	Exemple concret (journée à ~2 900 kcal)
Petit-déjeuner	100 g de flocons d'avoine, 300 g de fromage blanc, 1 banane, 30 g d'amandes
Déjeuner	180 g de poulet, 150 g de riz (cru), légumes, 1 c. à s. d'huile d'olive
Autour du training	1 fruit + 30 g de whey (ou 3 œufs) après la séance
Dîner	160 g de saumon ou 3 œufs + légumineuses, légumes, 1 yaourt grec

Calculez vos chiffres exacts

Métabolisme de base, besoins caloriques, IMC, poids idéal : tous nos calculateurs gratuits sont sur fit-wave.com/category/outils-et-calculateurs/ — 2 minutes pour personnaliser ce programme à vos mensurations.

Votre carnet de suivi sur 8 semaines

Imprimez cette page (ou recopiez le tableau dans votre téléphone). Ce qui se mesure s'améliore : notez chaque séance, même imparfaite. La régularité bat l'intensité, toujours.

Semaine	Séances faites (ex. 3/3)	Charge ou réps clés	Poids corporel	Forme /10
S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				

Les questions que tout le monde se pose

Je suis débutant complet, ce programme est-il pour moi ?

Oui : la phase 1 est conçue pour apprendre les mouvements. Restez 3 semaines en phase d'adaptation au lieu de 2 si besoin, et n'hésitez pas à demander une validation technique à un coach de votre salle.

Puis-je remplacer un exercice ?

Oui, par un mouvement du même schéma : développé couché ↔ développé haltères ; squat ↔ presse ; rowing barre ↔ rowing machine. Gardez le même volume.

Combien de muscle puis-je espérer en 8 semaines ?

Un débutant assidu : 1,5 à 3 kg de masse (dont une part d'eau et de glycogène). L'important est la tendance de vos charges et de votre poids, pas le chiffre absolu.

Faut-il des compléments ?

Rien d'obligatoire. Utiles si votre alimentation ne suit pas : whey (protéines pratiques) et créatine monohydrate (3-5 g/jour), les deux seuls compléments au bénéfice réellement démontré.

Envie d'aller plus loin ?

Ce programme est volontairement généraliste. Pour un plan 100 %% adapté à votre emploi du temps, votre matériel et vos objectifs, découvrez le **programme personnalisé FitWave** sur fit-wave.com — et retrouvez des dizaines de guides gratuits sur le blog.