



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PHASE HYPERTROPHIE

Bienvenue dans votre nouveau cycle de progression.

Ce programme a été conçu selon les principes de l'Evidence-Based Practice (EBP) en combinant l'expertise de la préparation physique et de l'ostéopathie. L'objectif n'est pas seulement de construire du muscle, mais de le faire de manière biomécaniquement saine et durable.

PARAMÈTRES DU MÉSOCYCLE

Cadrage de l'Entraînement

- **Fréquence** : 3 séances par semaine
- **Durée** : 1h à 1h15 maximum par séance
- **Objectif Physiologique** : Hypertrophie sarcoplasmique et stress métabolique maximal
- **Méthodologie** : Tension continue, réduction drastique des temps de repos, augmentation progressive du volume de travail

SÉANCE 1 : PUSH (PECTORAUX, ÉPAULES, TRICEPS)

 *Focus : Congestion & Volume - Contrôle excentrique strict. L'objectif est de maintenir le sang dans le muscle cible.*

BLOC	EXERCICE	SÉRIES X REPS	CHARGE CIBLE	TEMPO	RÉCUP	CONSIGNES CLINIQUES
A1	Développé Couché	4 x 10– 12	30kg (Barre) / 14kg (Haltères)	3 - 0 - 2 - 0	60s	Tension continue, pas de verrouillage articulaire.
A2	Écartés Poulie Vis-à- Vis	3 x 15	-	2 - 1 - 2 - 0	45s	Étirement maximal, contraction isométrique 1s.
B1	Développé Incliné Haltères	3 x 12	14 à 16 kg	2 - 0 - 2 - 0	60s	Focus faisceau claviculaire supérieur.
B2	Élévations Latérales (Assis)	4 x 15 + Drop Set	5 kg (Drop à 3 kg)	2 - 0 - 1 - 0	45s	Échec total sur le drop set final.
C1	Extension Triceps (Corde)	3 x 15	13,5 kg	2 - 0 - 1 - 1	45s	Contraction maximale en bas (1s de pause).
C2	Triceps Poulie Hanche (Uni)	3 x 12– 15 / bras	9 kg	2 - 0 - 1 - 0	45s	Isolation stricte du chef long, profil de résistance sécuritaire.

SÉANCE 2 : PULL (DOS, BICEPS)

 **Focus :** Étirement sous charge & Afflux Sanguin. Travailler la pleine amplitude sans compromettre la posture.

BLOC	EXERCICE	SÉRIES X REPS	CHARGE CIBLE	TEMPO	RÉCUP	CONSIGNES CLINIQUES
A1	Tirage Poitrine Prise Large	4 x 12– 15	36 kg	3 - 0 - 1 - 1	60s	Léger recul du buste pour la qualité de contraction.
A2	Pull-over Poulie / Haltère	3 x 15	Modérée	3 - 0 - 1 - 0	45s	Maintenir la tension constante sur le grand dorsal.
B1	Rowing Haltères (Appui ventral)	3 x 12	14 kg / bras	2 - 0 - 1 - 1	60s	Soulage la charnière lombaire, isole l'épaisseur.
B2	Face Pull	3 x 15– 20	12,5 kg	2 - 0 - 1 - 2	45s	Focus deltoïde postérieur et coiffe des rotateurs.
C1	Curl Incliné Haltères	3 x 12– 15	8 kg	3 - 0 - 1 - 0	45s	Étirement maximal du chef long du biceps.
C2	Spider Curl / Pupitre	3 x 12	8 à 10 kg	2 - 0 - 1 - 1	45s	Travail en pic de contraction, raccourcissement max.

SÉANCE 3 : LEGS (JAMBES)

 *Focus : Surcharge Métabolique. Tolérance maximale au lactate pour forcer l'adaptation tissulaire.*

BLOC	EXERCICE	SÉRIES X REPS	CHARGE CIBLE	TEMPO	RÉCUP	CONSIGNES CLINIQUES
A1	Back Squat / Presse	4 x 12	40 kg (Squat)	3 - 0 - 1 - 0	90s	Amplitude complète, pas de pause en haut du mouvement.
A2	Fentes Marchées	3 x 12 / jambe	Poids de corps	2 - 0 - 1 - 0	60s	Tension continue sur le quadriceps et fessier.
B1	Hip Thrust	3 x 12–15	55 à 60 kg	2 - 0 - 1 - 2	60s	Isométrie stricte en haut (2s) pour l'activation fessière.
B2	Soulevé de terre roumain (RDL)	3 x 12	20 à 25 kg	3 - 1 - 1 - 0	60s	Étirement maximal des ischio-jambiers, dos neutre.
C1	Superset : Ext. + Curl	3 x 15 (Chaque)	-	2 - 0 - 1 - 1	60s	Finisher : Brûlure maximale pour saturer les fibres.

PROTOCOLES PÉRI-ENTRAÎNEMENT & NUTRITION

Carburant et Hyperémie

L'effet "pump" (hyperémie réactionnelle) dépend directement de votre hydratation cellulaire et de vos réserves d'énergie.

- **Hydratation Pré-Workout** : Consommez 500 ml d'eau avec environ 1g de sel (chlorure de sodium) 30 à 45 minutes avant la séance. Le sodium aide à retenir l'eau dans le compartiment vasculaire, favorisant une vasodilatation massive.
- **Soutien Glucidique** : Assurez un apport riche en glucides complexes lors du repas précédant l'entraînement (2 à 3h avant). Saturez vos réserves de glycogène pour maintenir l'intensité requise.

LIFESTYLE, RÉCUPÉRATION & PRÉVENTION (APPROCHE OSTÉO)

1. Sommeil et Sécrétion Hormonale

L'hypertrophie ne se produit pas à la salle, elle se produit la nuit. L'entraînement catabolise le muscle ; le sommeil le reconstruit (anabolisme).

- Ciblez **7h30 à 9h de sommeil** par nuit.
- Les pics de libération d'hormone de croissance (GH) surviennent pendant le sommeil profond. Maintenez une chambre fraîche (18-19°C) et supprimez les écrans 45 min avant le coucher pour optimiser la mélatonine.

2. Gestion du Stress et Cortisol

Un stress chronique élève les niveaux de cortisol, une hormone hautement catabolique qui détruit la masse musculaire et favorise le stockage des graisses viscérales.

- Intégrez 5 minutes de **Cohérence Cardiaque** (inspiration 5s, expiration 5s) post-entraînement pour faire redescendre le système nerveux parasympathique et stopper la production de cortisol liée à l'effort.

3. Mobilité et Prévention Articulaire

En tant qu'ostéopathe, la santé de vos articulations est une priorité. L'hypertrophie peut réduire la souplesse tissulaire si elle n'est pas encadrée.

- **Jours de repos** : Pratiquez 10 à 15 minutes de mobilité active (ouvertures thoraciques, rotations de hanches). Ne restez pas totalement sédentaire, la circulation sanguine accélère la cicatrisation.
- En cas de raideur asymétrique persistante, n'hésitez pas à planifier une séance de bilan préventif.

Le Mouvement, c'est la Clef.

Respectez scrupuleusement les tempos indiqués dans les tableaux. La progression en hypertrophie n'est pas qu'une question de charge, mais de **qualité de tension mécanique**. Soyez patient, rigoureux, et à l'écoute des signaux de votre corps.