



GUIDE D'APPLICATION

PACK PRISE DE MUSCLE

Le guide d'application. La methode derriere le programme.

COACHING . MUSCULATION . RESULTATS

LH TRANSFORMATION

01 DOCUMENT 2 : L'ANNEXE - MÉTHODE, DIAGNOSTIC, SÉANCES TY

Coach : Lilian Hameurlain Ville : Lyon Cible : 18 a 25 ans

"Prends du muscle. Soulève plus lourd. A Lyon, a 20 ans, pour de vrai."

02 PRÉFACE : POURQUOI JE T'ÉCRIS ÇA

J'ai 26 ans. J'ai commencé la salle a 17. Pendant deux ans, j'ai stagné en pensant que c'était la génétique.

C'était pas la génétique. C'était ma méthode.

A ton âge, entre 18 et 25 ans, t'es dans la fenêtre la plus favorable de toute ta vie pour prendre du muscle. Hormones au top, récupération rapide, temps dispo.

Le problème : tu consommes du contenu fitness pensé pour des mecs de 35 ans avec un autre métabolisme. Tu suis des programmes YouTube qui changent tous les 30 jours. Tu écoutes 4 coachs qui se contredisent. Tu finis perdu.

Ce pack, c'est la méthode que j'aurais aimée avoir a 19 ans.

REGLE D'OR

Le programme, c'est 50%. Le reste, c'est toi.

Pas de promesse de transformation en 30 jours. Pas de PDF magique. Si t'es sérieux pendant 3 mois, ta silhouette change. Si t'es sérieux pendant 6 mois, ton entourage le voit. Plus court que ça, c'est du marketing.

A qui ça parle

T'as entre 18 et 25 ans

Tu vas en salle (ou tu vas commencer) et tu veux du muscle visible, pas du fitness lisse

T'as essayé des programmes YouTube ou Insta et t'as stagné

T'es prêt a bosser sérieusement 3 a 6 mois minimum

Tu cherches une méthode, pas un coup de motivation

Si tu te reconnais, on est bons. On commence.

03 DIAGNOSTIC : OU EN ES-TU ?

Avant de choisir ton programme, faut savoir où t'en es. Pas pour te flatter, pas pour te casser. Juste pour partir au bon endroit.

Le test en 3 questions

Réponds honnêtement. C'est toi que tu trompes sinon.

Question 1 - Ta technique au développé couché

- 1 A : Je connais l'exercice mais je galère à tenir propre 8 reps avec une charge correcte
- 1 B : Je tiens 8 reps propres avec une charge solide, je sais m'arrêter avant la dégradation
- 1 C : Je connais mes RM, je varie les variantes (incliné, haltères, prises) selon mes points faibles

Question 2 - Ta progression sur les 3 derniers mois

- 1 A : Je progresse sur quasi tous les exos toutes les 2-3 semaines
- 1 B : Je progresse, mais ça ralentit. Quelques exos stagnent
- 1 C : Je stagne sur la plupart des mouvements de base, je cherche à optimiser volume et fréquence

Question 3 - Tes connaissances méthode

- 1 A : Je sais pas vraiment ce qu'est un point faible, je fais le programme qu'on m'a donné
- 1 B : Je commence à comprendre pourquoi tel exo avant tel autre, mais je structure pas vraiment
- 1 C : Je sais identifier mes retards, prioriser un groupe musculaire, gérer un deload

Les 3 profils

Majorité de A - Débutant. Moins de 6 mois en salle, technique brouillonne, progression rapide en charge. Pars sur 2 ou 3 séances. La régularité prime sur la fréquence.

Majorité de B - Intermédiaire. 6 à 18 mois en salle, mouvements de base maîtrisés, progression qui ralentit. 3 ou 4 séances, c'est ta zone.

Majorité de C - Avancé. Plus de 18 mois en salle, technique propre partout, focus optimisation. 4 ou 5 séances, avec focus sur tes points faibles.

ATTENTION

Un débutant qui veut faire 5 séances va se cramer. Un avancé qui fait 2 séances va sous-stimuler. Le bon programme, c'est celui que tu tiens 6 mois.

04 LA MÉTHODE EN 4 PILIERS

Tous les programmes du pack reposent sur les mêmes principes. Si tu comprends ces 4 piliers, tu sais déjà pourquoi tu fais ce que tu fais.

Pilier 1 : système nerveux frais

Quand tu commences ta séance, ton système nerveux est plein. Concentration maximale, recrutement musculaire maximal, technique au meilleur. Au bout de 30-40 minutes, ça baisse.

CONSEIL

Ce que tu mets en début de séance, c'est ce que tu fais le mieux. Place tes exos les plus importants en premier. Isolation et finition a la fin.

Pilier 2 : points faibles d'abord

T'as forcément des zones en retard. Pour la majorité des mecs 18-25 ans en salle depuis un an : épaules arrière, haut du dos, parfois jambes ou bas des pecs.

Ces zones-la, tu les attaques en priorité dans la séance. Pas a la fin.

Exemple concret : retard sur l'épaule arrière ? Ta séance épaules ne commence PAS par les élévations latérales ni par le développé militaire. Elle commence par un exo arrière : oiseau, butterfly inversé, face pull.

Système nerveux frais (pilier 1) = meilleure exécution, meilleure contraction, meilleure progression. C'est ce dont ta zone faible a besoin.

Pilier 3 : connexion muscle-esprit

C'est le truc que personne te dit clairement. Et qui fait 30% de ta progression.

C'est ta capacité a **sentir** que le muscle cible travaille, et a le contracter volontairement a chaque rep. Pas a balancer la charge.

Comment tu travailles ça :

- 1 série légère a 50% avant chaque exo, focus muscle cible
- 1 Phase excentrique ralentie (descente) : 2 a 3 secondes contrôlées
- 1 Pense au muscle qui pousse ou qui tire, pas a la charge qui monte
- 1 Si tu sens pas le muscle bosser sur 3 séries : charge trop lourde ou technique mauvaise. Tu réduis.

REGLE D'OR

Un mouvement où tu sens rien sauf tes articulations, c'est un mouvement qui te développe rien.

Pilier 4 : progression chiffrée

La progression, ça se mesure. Pas avec ton miroir. Avec des chiffres.

Tu notes chaque séance : l'exercice, les charges, les reps réelles (pas les reps prévues), tes sensations en 1 mot ("facile", "limite", "raté").

Sans ça, tu navigues a l'aveugle. Avec ça, tu sais quand augmenter, quand reculer, quand changer. Le tracker dans le document Programme est fait pour ça. Ou tu fais l'équivalent dans une appli (Hevy, Strong, RP). L'important : tu notes.

05 CHOISIR TA FRÉQUENCE

T'as 4 options. La meilleure, c'est celle que tu tiens. Les tableaux de programmes sont dans le document Programme.

2 séances par semaine

- 1 Volume hebdo : 12 a 16 séries par groupe
- 1 Temps total : 2h a 2h30 par semaine
- 1 Gain attendu : silhouette visible a 4-5 mois

Récupération maximale. Intégrable même avec une vie chargée. Progression plus lente, mais mille fois mieux que 4 séances mal tenues.

3 séances par semaine

- 1 Volume hebdo : 16 a 20 séries par groupe (haut)
- 1 Temps total : 3h a 3h45 par semaine
- 1 Gain attendu : silhouette visible a 3 mois

La fréquence par défaut. Celle qui marche pour la majorité. Meilleur ratio progression / temps investi.

4 séances par semaine

- 1 Volume hebdo : 20 séries dédiées par groupe
- 1 Temps total : 4h a 5h par semaine
- 1 Gain attendu : transformation visible a 3-4 mois

Une séance entière par groupe. Plus de volume par muscle. Faut tenir sur la durée, pas se cramer la 1ère semaine.

5 séances par semaine

- 1 Volume hebdo : 20+ séries dédiées + focus point faible
- 1 Temps total : 5h a 6h par semaine
- 1 Gain attendu : transformation visible a 3 mois si nutrition suit

Volume maximum. Si ta nutrition et ton sommeil suivent pas, c'est l'overtraining direct.

Recommandation selon ton profil

Profil	Séances/sem	Programme
Débutant, moins de 4h dispo	2	Programme 2 séances
Débutant, 4 a 6h dispo	3	Programme 3 séances

Profil	Séances/sem	Programme
Intermédiaire, 4 a 5h dispo	3	Programme 3 séances
Intermédiaire, 6h+ dispo	4	Programme 4 séances
Avancé, 5h dispo	4	Programme 4 séances
Avancé, 6h+ dispo	5	Programme 5 séances

ATTENTION

Si tu hésites entre deux fréquences, prends la plus basse. Une séance bien faite vaut mieux que deux séances bâclées.

06 3 SÉANCES TYPES DÉTAILLÉES PAS A PAS

Pour t'aider a structurer concrètement. Tu peux copier ce déroulé tel quel pour tes 3 premières semaines.

Séance type 1 : Haut du corps complet (programme 2 ou 3 séances)

Durée totale visée : 75 minutes.

Échauffement (10 min)

- 1 5 min cardio léger : vélo, rameur, corde a sauter. Transpirer légèrement.
- 1 2 min mobilité épaules : rotations bras, étirements actifs pecs/épaules
- 1 2 séries de DC charge très légère (barre + 10 kg, 10 reps relax)

Séance (55 min)

- 1 Développé couché : 4 x 8-12 (2-3 min)
- 2 Tirage horizontal : 4 x 8-12 (2 min)
- 3 Élévations latérales : 4 x 10-15 (1m30)
- 4 Tirage vertical : 4 x 8-12 (2 min)
- 5 Peck deck inversé : 4 x 12-15 (1m30)
- 6 Curl biceps : 4 x 8-12 (1m30)
- 7 Extension triceps poulie : 4 x 10-12 (1m30)
- 8 Banc lombaire : 3 x 12-15 (1m30)

Retour au calme et étirements (10 min)

- 1 3 min marche lente ou vélo très léger
- 1 Étirement pec contre un mur : 2 x 30 sec par côté
- 1 Étirement dorsaux suspendu a la barre : 2 x 20 sec

- 1 Étirement triceps bras derrière la tête : 2 x 20 sec par côté
- 1 Étirement deltoïde postérieur : 2 x 20 sec par côté

Séance type 2 : Bas du corps complet

Durée totale visée : 75 minutes.

Échauffement (12 min)

- 1 5 min cardio léger
- 1 3 min mobilité : rotations hanches, ouverture du bassin, squat a vide profond
- 1 2 séries de squat charge légère (barre + 20 kg, 10 reps)
- 1 1 série de leg curl léger pour activer les ischios

Séance (55 min)

- 1 Hip thrust ou Squat : 4 x 8-12 (2-3 min)
- 2 Presse a cuisses : 4 x 10-12 (2 min)
- 3 Fentes marchées ou bulgares : 4 x 10/jambe (2 min)
- 4 Leg extension : 4 x 10-12 (1m30)
- 5 Leg curl : 4 x 10-12 (1m30)
- 6 Mollets : 4 x 12-15 (1 min)

Retour au calme et étirements (8 min)

- 1 3 min marche lente
- 1 Étirement quadriceps debout : 2 x 30 sec par jambe
- 1 Étirement ischios assis : 2 x 30 sec
- 1 Étirement fessiers au sol : 2 x 30 sec par côté
- 1 Étirement mollets contre un mur : 2 x 20 sec par jambe

Séance type 3 : Pecs (programme 4 ou 5 séances)

Durée totale visée : 70 minutes.

Échauffement (10 min)

- 1 5 min cardio léger
- 1 3 min mobilité épaules et thoracique
- 1 2 séries de DC charge légère (barre + 10 kg, 10 reps)

Séance (50 min)

- 1 Développé couché : 4 x 8-12 (2-3 min)
- 2 Butterfly machine : 4 x 10-12 (1m30)
- 3 Développé incliné : 4 x 8-12 (2 min)
- 4 Poulie vis-a-vis bas des pecs : 4 x 12-15 (1m30)
- 5 Pompes finition : 4 x rep max (1m30)

Retour au calme et étirements (10 min)

- 1 3 min marche lente
- 1 Étirement pec contre un mur : 2 x 30 sec par côté
- 1 Étirement croisé bras devant le tronc : 2 x 20 sec par côté
- 1 Étirement avant-bras et poignets : 2 x 20 sec

07 LA PROGRESSION : COMMENT AJOUTER DU POIDS

Le programme te donne le cadre. La progression, c'est ce que tu fais dedans.

La double progression

Règle simple. Tu cibles 8 a 12 reps par série.

Tant que tu fais moins de 12 reps propres sur ta dernière série avec ta charge actuelle, tu gardes la charge et tu cherches à ajouter 1 rep à chaque séance.

Quand tu atteins 12 reps propres sur les 4 séries : tu montes la charge à la séance suivante (2 à 5 kg de plus selon l'exo). Tes reps retombent autour de 8-9. Tu recommences le cycle.

Exemple au développé couché

Semaine	Charge	Reps (S1-S2-S3-S4)	Ressenti
1	60 kg	8-9-9-8	Limite mais propre
2	60 kg	9-10-9-9	Plus de marge
3	60 kg	10-11-10-10	Ça passe
4	60 kg	12-12-12-12	Plafond atteint
5	62,5 kg	8-9-8-8	Cycle relancé

CONSEIL

Isolation : paliers de 2,5 kg max. Gros mouvements : 5 kg max. Plus que ça, ta technique part.

Signaux de plateau

- 1 Tu n'augmentes plus de reps depuis 3 séances consécutives sur un même exo
- 1 Tu fais reculer tes charges malgré ton sérieux
- 1 Ton ressenti de séance se dégrade (fatigue, sommeil, motivation)
- 1 Tes courbatures disparaissent même quand tu pousses dur

Plan d'action

- 1 Vérifie ta nutrition et ton sommeil. 80% des plateaux viennent de là.
- 2 Si nutrition et sommeil OK : fais un deload.
- 3 Si après le deload tu replanes : change de programme.

Le deload : quand et comment

Tous les 6 à 8 semaines, semaine de deload. C'est pas optionnel. Le système nerveux s'use sur plusieurs semaines.

Comment :

- 1 Tu gardes la même fréquence de séance
- 1 Tu réduis la charge de 30 à 40% sur tous les exos
- 1 Tu fais le même nombre de séries mais moins de reps (6 au lieu de 10)
- 1 Pas de pompes finition, pas de tractions max, pas de gainage bonus
- 1 Tu sors de séance en sentant que t'aurais pu faire plus. C'est normal.

REGLE D'OR

Tu progresses plus vite après un bon deload qu'en continuant sans. Le deload, c'est pas une pause, c'est un investissement.

Quand changer de programme

Programme actuel	Durée minimum avant changement
2 séances	2 à 3 mois avant de passer à 3
3 séances	3 à 6 mois avant de passer à 4
4 séances	4 à 6 mois avant de passer à 5
5 séances	Tu peux y rester longtemps, en variant les exos

ATTENTION

Change pas de programme parce que tu t'ennuies. Change si plateau après deload, si ton temps dispo change durablement, ou si ton objectif change.

08

FAQ : 10 QUESTIONS

J'ai loupé une séance, je fais quoi ?

Tu fais la séance suivante sans changer le planning. Tu ne récupères pas la séance ratée en l'ajoutant le lendemain, tu te crames. 1 séance ratée par semaine, c'est rien. 2 d'affilée, faut te poser la question de la fréquence.

J'ai des courbatures pendant 3 jours, c'est normal ?

Au début oui, surtout sur les jambes. Au bout de 4 à 6 semaines, ça se régule. Tu auras des courbatures plus légères et plus courtes.

Si après 2 mois tu cours encore comme un robot pendant 3 jours, c'est que tu pousses trop fort par rapport à ta capacité de récupération. Réduis le volume de 20%.

J'ai une petite blessure, je continue ?

Différencie courbature, douleur musculaire, douleur articulaire.

- 1 **Courbature** : tu continues
- 1 **Douleur musculaire pointue** : tu enlèves l'exo pendant 1 semaine, tu testes en allégé
- 1 **Douleur articulaire (épaule, coude, genou, dos)** : tu arrêtes l'exo. Si ça persiste 5 jours, tu vois un kiné

REGLE D'OR

Tu ne forces JAMAIS sur une douleur articulaire.

La charge me semble trop lourde, je fais quoi ?

Tu réduis. Sérieusement. Mieux vaut 12 reps propres à 60 kg que 6 reps moches à 70 kg.

Charge utile = charge que tu peux faire sur 8 reps minimum en gardant ta technique. Si tu sors de la zone 8-12 par le bas, tu baisses à la séance suivante.

Combien de temps avant de voir un changement visible ?

3 mois sérieux pour que tu voies la différence dans le miroir. 6 mois sérieux pour que ton entourage te dise "t'as changé". Avant 3 mois, t'as surtout fait de la connexion neuro-musculaire et de la perte de gras.

Plus court, c'est du marketing.

Je dois prendre de la créatine, des BCAA, autre chose ?

Avant les compléments, ton vrai levier c'est ton assiette. Si tu manges bien (3 repas + 1-2 collations, source de protéines à chaque repas), tu peux ajouter de la créatine monohydrate (3 à 5 g par jour).

C'est le seul complément qui a une vraie utilité prouvée pour 90% des gens. Les BCAA, sauf cas particulier : c'est de la poudre chère.

Je peux faire du cardio en plus du programme ?

Oui, mais pas n'importe comment. 2 a 3 séances de cardio léger par semaine (30 min marche rapide ou vélo modéré) : ça coupe pas la prise de muscle, ça améliore la récup.

Du HIIT intense ou du running long (1h+) plusieurs fois par semaine : ça mange ta progression. Si tu veux courir, fais-le hors des jours de jambes.

Combien de temps doit durer une séance ?

60 a 75 min top chrono, échauffement compris.

Au-delà, tu fais trop de séries dans le vide ou tu glandes entre les exos. Si tu sors de salle après 90 min, soit t'as trop d'exos, soit tu prends trop de pauses, soit les deux.

Je dois changer de programme tous les mois ?

Non. C'est même contre-productif. Ton corps a besoin de 6 a 8 semaines pour s'adapter a un stimulus.

Si tu changes tous les mois, t'as jamais le temps de progresser sur les exos. Reste sur le même programme 3 a 6 mois minimum.

Et si je m'ennuie ?

L'ennui en salle, c'est souvent un signe que tu te concentres pas sur la connexion muscle-esprit. Si tu fais ta séance machinalement, évidemment tu t'ennuies.

Concentre-toi sur chaque rep, sur le muscle qui bosse, sur ta technique. Pour varier sans changer de programme : alterne barre/haltères, varie l'angle d'inclinaison, change les prises (large, serrée, neutre). Mais ne casse pas la structure.

09 CONCLUSION

T'as maintenant entre les mains une méthode complète. Pas un PDF qui prend la poussière. Une vraie structure que tu peux suivre 6 mois.

REGLE D'OR

Le programme, c'est 50%. Le reste, c'est toi.

Ce qui va faire la différence dans 3 mois

- 1 **Ta régularité** : 4 séances tenues > 5 séances bâclées
- 1 **Ton tracker rempli** : sans chiffres, tu navigues a l'aveugle
- 1 **Ton sommeil et ta nutrition** : sans assiette, le programme te donne rien
- 1 **Ta connexion muscle-esprit** : ce qui sépare 1 an de gains visibles de 3 ans de stagnation

Si t'as des questions, t'es bloqué, t'as un doute

Tu m'écris sur WhatsApp. Je réponds dans la journée, pas en 5 jours. Le suivi, c'est pas un bonus, c'est l'essentiel.

"Si t'es sérieux, je te suis."

Bon entraînement.

Lilian Hameurlain *LH Transformation - Lyon*

Fin du document Annexe. Les programmes détaillés et le tracker sont dans le document Programme.





Pas du fitness.
Du muscle.

LH TRANSFORMATION

lhtransformation.fr