

SIDJECOACHING.COM

@SIDJE\_YB

# PROGRAMME PRISE DE MASSE FEMME

ENTRAÎNEMENT ET NUTRITION

PAR NOTRE AMBASSADRICE SIDJÉ YOBOU

MYPROTEIN

# CONTENU:

VOTRE COACH ET SON PROGRAMME :	3
ENTRAÎNEMENT	4
PREMIER MOIS	6
DEUXIÈME MOIS	9
TROISIÈME MOIS	12
ALIMENTATION	16
COMPLÉMENTS:	22
SIDJÉ ET MYPROTEIN:	24

Mère – Athlète – Jammer Derby

Championne de France  
de culturisme 2016

Championne d'Europe  
de culturisme par équipe 2016

## SIDJÉ – 33 ANS – BORDEAUX

### COACH DIPLÔMÉE D'ÉTAT

Passionnée avant tout, Sidjé est tombée dans le sport dès son plus jeune âge. Issue d'une famille très sportive, elle a pratiqué du patinage artistique, de la danse hip hop ainsi qu'orientale et par la suite du fitness à la fac.

Elle découvre le Roller Derby et elle tombe littéralement amoureuse de ce sport et commence à se reprendre en main et décide de faire de sa passion : son métier.

À travers sa formation de coach sportive, elle a eu un gros coup de cœur pour une discipline qui lui était totalement inconnu avant et qui ne suscita rien qu'au nom, un tas d'apriori négatif : le culturisme.

Ainsi elle se met à faire de la musculation et se prépare pour sa première compétition dans une fédération naturelle. En appliquant ce qu'elle a appris en formation, elle passe de 25% de masse grasse à 16 % en quatre mois de pratique. Elle perd ainsi plus de 10 kg de gras.

En juste 6 mois de musculation, elle devient Championne de France de Culturisme Naturelle catégorie Athlétique + 1.62 en 2016, et championne d'Europe par équipe. Ainsi, elle prouve que tout est possible, il suffit de s'en donner les moyens et de croire en soi.

Aujourd'hui, elle vous présente un programme de prise de masse pour les femmes débutantes 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.



**ENTRAÎNEMENT**



**LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EST DIVISÉ EN TROIS PHASE 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 :**

- HALF BODY BAS DU CORPS 1
- HALF BODY HAUT DU CORPS
- HALF BODY BAS DU CORPS 2

Ce programme est destiné aux débutantes qui désirent reprendre une activité physique et perdre du poids.

# PREMIER MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

## BAS DU CORPS 1



### ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

SQUAT	<p>1 SÉRIE DE 15 RÉPÉTITIONS   1 SÉRIE DE 10 RÉPÉTITIONS   3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN 30</p> <p>AUGMENTER LA CHARGE PROGRESSIVEMENT POUR EFFECTUER 8 REPS À 70 % DE SON RMAX</p>
SOULÉVÉ DE TERRE	<p>4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN</p> <p>2 HALTÈRES DE 10—15 KG MAX</p>
FENTES	<p>3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 2 MIN</p> <p>BARRE 30—50 KG</p>
PRESS	<p>3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS</p> <p>60—70 % DU RMAX</p>
ABDOS	<p>4 X 30 SECONDES DE GAINAGE</p> <p>OPTION GENOUX POSSIBLE</p>

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4—5KM / H

# PREMIER MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

## HAUT DU CORPS



### ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

**BICEPS CURL  
SUPINATIONS**

**3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN**

HALTÈRES 8 – 12 KG MAX

**TIRAGE HORIZONTALE  
PRISE SERRÉE**

**3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS**

POIDS MOYEN

**DÉVELOPPÉ  
COUCHÉ**

**3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS**

BARRE 25–30 KG MAX ( 60 – 70 % DU RMAX )

**ELEVATION  
LATÉRALE**

**3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR BRAS**

HALTÈRES 4 – 6 KG MAX

**EXTENSION TRICEPS  
UNILATÉRAL POULIE BASSE**

**3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR BRAS**

POIDS LOURDS

**ABDOS**

**GAINAGE ROTATION BASSIN 20 REPS  
MOUNTAIN CLIMBER 20 REPS GAINAGE COTÉ 2 X 30 SECONDES**

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 – 5KM / H

# PREMIER MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

## BAS DU CORPS 2



### ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

FRONT SQUAT	1 SÉRIE DE 15 RÉPÉTITIONS   1 SÉRIE DE 10 RÉPÉTITIONS   3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN 30 AUGMENTER LA CHARGE PROGRESSIVEMENT POUR EFFECTUER 8 REPS À 70 % DE SON RMAX
FENTES AVEC HALTÈRES	3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN 2 HALTÈRES DE 10–15 KG MAX
LEG EXTENSION	3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN 60–70 % DU RMAX
PRESS	3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS 60–70 % DU RMAX
ABDOS	4 X 30 SECONDES DE GAINAGE OPTION GENOUX POSSIBLE

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4–5KM / H

# DEUXIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

## BAS DU CORPS 1



### ÉCHAUFFEMENT

15 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

HIP TRUST

1 SÉRIE DE 20 RÉPÉTITIONS | 3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN  
BÂRE À VIDE POUR LE 1ÈRE SÉRIE PUIS 60—80KG

LEG CURL

3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN  
60—70 % DU RMAX

PRESS

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 1 MIN 30  
60—70 % DU RMAX

FENTES  
BULGARES

3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE REPOS : 1 MIN  
DISQUE 10—15 KG MAX

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4—5KM / H

# DEUXIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

## HAUT DU CORPS



### ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

**TIRAGE VERTICALE  
PRISE LARGE**

**3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN**  
60—70 % DU RMAX

**DÉVELOPPÉ  
MILITAIRE**

**3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30**  
HALTÈRES 4—8 KG MAX

**DÉVELOPPÉ  
COUCHÉ INCLINÉ**

**3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 1 MIN 30**  
BARRE 15—20 KG 60—70 % DU RMAX

**BICEPS CURL  
POULIE BASSE**

**3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE REPOS : 2 MIN**  
POIDS MOYEN

**TRICEPS  
FRONT**

**3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN**  
HALTÈRES 6—8 KG

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4—5KM / H

# DEUXIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

## BAS DU CORPS 2



### ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

#### SQUAT

1 SÉRIE DE 15 RÉPÉTITIONS | 1 SÉRIE DE 12 RÉPÉTITIONS |  
1 SÉRIE DE 8 RÉPÉTITIONS | 1 SÉRIE DE 6 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN  
BARRE À VIDE POUR LE 1ÈRE SÉRIE PUIS 60 – 80KG

#### SUPER SET ABDUCTEUR \_ ABDUCTEUR

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS POUR CHAQUE MOUVEMENT REPOS : 1 MIN  
POIDS MOYEN

#### KICK BACK

3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 1 MIN 30  
POIDS MOYEN

#### FENTES BULGARES

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30  
60 – 70 % DU RMAX

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 – 5KM / H

# TROISIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

## BAS DU CORPS 1



### ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

**SUPER SET RELEVÉ DE BUSTE  
CHAISE LOMBAIRE - SOULEVÉ  
DE TERRE JAMBES TENDUES**

**4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR MOUVEMENT REPOS : 1 MIN 30**  
HALTÈRES 2X10 KG POUR LE SOULEVÉ DE TERRE

**LEG  
EXTENSION**

**4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30**  
POIDS MOYEN

**FRONT  
SQUAT**

**3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES REPOS : 2 MIN**  
60-70 % DU RMAX

**HIP TRUST**

**3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30**  
60-70 % DU RMAX

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4 — 5KM / H

# TROISIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

## HAUT DU CORPS



### ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

TRACTION ALLONGÉE SUPINATION

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS

BI SET ÉLÉVATION FRONTALE  
- ÉLÉVATION LATÉRALE

3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS POUR CHAQUE MOUVEMENT

HALTÈRES 6—10 KG MAX

PECS DECK FLY

2 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30

POIDS MOYEN

BICEPS CURL MARTEAU  
BANC INCLINÉ

3 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS PAR BRAS

HALTÈRES 6—10 KG MAX

DIPS  
BANC

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4—5KM / H

# TROISIÈME MOIS

REPOS ENTRE LES SÉRIES : 1 MINUTE

## BAS DU CORPS 2



### ÉCHAUFFEMENT

10 MINUTES DE CARDIO AU CHOIX

PRESS	3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 30 60—70 % DU RMAX
SOULÉVÉ DE TERRE	3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS REPOS : 1 MIN 2 HALTÈRES DE 20 KG MAX
LEG CURL À UNE JAMBE	3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE REPOS : 1 MIN 60—70 % DU RMAX
SQUAT SUMO	5 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS REPOS : 2 MIN 60—70 % DU RMAX
ABDOS	4 X 1 MINUTE DE GAINAGE OPTION GENOUX POSSIBLE

RETOUR AU CALME

5 MINUTES DE TAPIS EN PENTRE 5% VITESSE 4—5KM / H



**ALIMENTATION**



L'ALIMENTATION EST UN ÉLÉMENT PRIMORDIAL POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS. ELLE EST COMPLÉMENTAIRE AVEC LE PROGRAMME. IL FAUT AUSSI NE PAS CONFONDRE PRISE MASSE ET PRISE DE GRAS. LA PRISE DE MASSE NE SIGNIFIE PAS QU'IL FAUT MANGER TOUT ET N'IMPORTE QUOI POUR PRENDRE DU POIDS. CERTES VOUS ALLEZ GROSSIR MAIS VOUS ALLEZ PLUS PRENDRE DE GRAS QUE DE MUSCLE. UNE PRISE DE MASSE EST UN PROCESSUS LONG, IL FAUT SE FIXER UN OBJECTIF RÉALISABLE COMME 1 KILOS DE PLUS PAR MOIS ENVIRON

POUR PERDRE DU POIDS, IL FAUT :

- CONNAÎTRE SES BESOINS
- AUGMENTER SON APPORT ÉNERGÉTIQUE PAR RAPPORT À CES BESOINS DE BASES

# ÉTAPE 1 : CALCULER MON MÉTABOLISME DE BASE

Avant de commencer, vous devez d'abord calculer ce dont votre organisme a besoin pour fonctionner au repos. Pour cela il faut calculer, son métabolisme de base cela va dépendre de votre sexe, taille, poids et âge.

## LA FORMULE EST LA SUIVANTE (FORMULE DE HARRIS & BENEDICT) :

### POUR UNE FEMME :

$$\text{MB (kCal)} = 9,56 \times \text{Poids (kg)} + 185 \times \text{Taille (m)} - 4,68 \times \text{Age (années)} + 655$$

Après avoir calculé votre métabolisme de base, vous devez adapter votre dépense énergétique journalière en fonction de votre mode de vie : votre quotient d'activité

SÉDENTAIRE INACTIF	1
SÉDENTAIRE	1,2
SÉDENTAIRE ACTIF	1,4
ACTIF (MÉTIER RELATIVEMENT PHYSIQUE)	1,6
ACTIF + TRAVAIL PHYSIQUE	1,7
SPORTIF CONFIRMÉ	1,9

Vous savez à présent le nombre calorie dont vous avez besoin par jour en multipliant votre métabolisme de base au quotient d'activité.

Pour prendre du poids, vous devez augmenter votre apport en calorie en apportant plus lors de vos repas pour que votre corps ne puise pas dans vos réserves. Ainsi vous devez augmenter de 10 % vos besoins caloriques journaliers.

Pour que votre prise de masse se passe au mieux, je vous conseille de noter vos repas sur une semaine et de faire par la suite un rééquilibrage alimentaire en se basant sur vos besoins énergétiques quotidiens.

## ÉTAPE 2 : CALCULER MES MACRONUTRIMENTS

A PARTIR DE LÀ , VOUS DEVEZ CALCULER VOS BESOINS EN MACRONUTRIMENTS :  
LES GLUCIDES, PROTÉINES ET LIPIDES.

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

DANS UNE JOURNÉE VOUS AVEZ BESOIN DE :

- PROTÉINES : 2 — 3 G PAR KG DE VOTRE POIDS
- LIPIDES : 20 % DE VOTRE APPORT CALORIQUE TOTAL
- GLUCIDES : LE RESTANT DES CALORIES NÉCESSAIRE

**EXEMPLE FEMME,**  
32 ANS 1,74 ET 72 KG :

**POUR UNE FEMME :**

$$MB \text{ (kCal)} = 9,56 \times 72 + 185 \times 1,74 - 4,68 \times 32 + 655 = 1515,46$$

$$\text{Dépense énergétique journalière} = MB \times QA = 1515,46 \times 1,6 = 2424,73 \text{ kCal}$$

Pour une perte de poids, nous retirons 10 %, vous avez donc besoins de 2182,25 kcal

$$\text{Besoins quotidiens en lipides} = 2182,25 \times 20 \% = 436,4 \text{ kCal soit } 48 \text{ g de lipides}$$

$$\text{Besoins quotidiens en protéines} = 2 \times 72 = 144 \text{ g soit } 576 \text{ kCal}$$

$$\text{Besoins quotidiens en glucides} = 2182,25 - (436,4 + 576) = 1169,8 \text{ soit } 292 \text{ g de glucides}$$

vous pouvez dès à présent, rééquilibrer vos quantités en vous basant sur ce dont vous avez besoins pour perdre du poids.

# ÉTAPE 3 : EXEMPLE DE RÉPARTITION DANS LA JOURNÉE

## PETIT DÉJEUNER

Pour tenir et être efficace toute la journée et éviter les coups de pompes en fin de matinée  
Consommer principalement des  
Glucides + Lipides + Protéines

2 oeufs  
2 tranches de jambon (ou dinde)  
1 yaourt grec  
60 g de flocons d'avoine  
2 fruits

## COLLATION DANS LA MATINÉE

Prendre une collation à base de Protéines + Lipides

15 g de protéine en type caséine  
70 g de fruits secs  
10 g de noix/amandes  
30 g de flocons d'avoine / sarrasin / orge

## DÉJEUNER

Le midi vous pouvez varier les aliments et vous faire plaisir en mangeant bien  
Protéines + Glucides

50-100 g de viande rouge ou poisson gras  
300 g de légumes crus ou de crudités  
1 cuillère à café d'huile d'olive / 1 coco  
90 g riz basmati / pâtes complètes

## COLLATION PRÉ ENTRAÎNEMENT

2h avant l'entraînement  
Glucides + Protéines

25 g de whey protéine  
35 g de fruits secs  
30 g de pain complet  
15 g de noix/amandes

## COLLATION DU COUCHER

Glucides rapide + protéines

200 g de fromage blanc  
75 g de compote  
10 g de noix/amandes

## DÎNER

Protéines + Glucides

100-150 g de viande blanche ou rouge maigre  
200 g de légumes crus ou de crudités  
85 g de riz Thai ou 500 g de pommes de terre  
1 cuillère à café d'huile d'olive / 1 coco / 1 colza



## QUELQUES CONSEILS :

- CONSOMMER SUFFISAMMENT DE PROTÉINES, POUR ÉVITER D'ÊTRE FATIGUÉ ET DE PERDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE.
- PRIVILÉGIER L'EAU À LA PLACE DES SODAS ET SIROPS TROP SUCRÉS
- FAVORISER LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES QUI AMÉLIORENT LA SATIÉTÉ TEL QUE LES LÉGUMES, FRUITS, ET ALIMENTS CÉRÉALIER COMPLET
- BIEN S'HYDRATER
- BIEN SE REPOSER ET DORMIR

ATTENTION DE NE PAS RÉDUIRE SON APPORT ÉNERGÉTIQUE EN DESSOUS DE SON MÉTABOLISME DE BASE



**COMPLÉMENTS**



POUR COMPLÉTER VOTRE PERTE DE POIDS, JE VOUS DONNE UNE LISTE DE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE, BIEN SÛR ÇA NE REMPLACE PAS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET SAIN. CELA COMPLÈTE CELLE CI.

### PETIT DÉJEUNER

SUPER OMÉGA | CLA

### COLLATION DANS LA MATINÉE

BARRE PROTÉINE OU WEIGHT GAINER

### DÉJEUNER

SUPER OMÉGA 3 | CLA

### COLLATION PRÉ ENTRAÎNEMENT

BCAA

### COLLATION POST ENTRAÎNEMENT

BCAA | 6 BARRE OU WEIGHT GAINER

### DÎNER

SUPER OMÉGA 3 | ZINC + MAGNÉSIUM

# SIDJÉ ET MYPROTEIN



Retrouvez Sidjé sur Instagram avec son compte [@sidje\\_yb](#) ou sur son site de coaching [sidjecoaching.com](#).

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](#).

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

MYPROTEIN