



LES 5 ERREURS QUI T'EMPÊCHENT DE PRENDRE DU MUSCLE



**Apprends à identifier, corriger
et maîtriser les clés de ta
progression**

**Par Marwan Seguin – Coach sportif &
préparateur physique**



GUIDE PROGRESSION MUSCULAIRE

POURQUOI TU GALÈRES À PRENDRE DU MUSCLE (MALGRÉ TES EFFORTS) ?

Tu t'entraînes régulièrement, tu manges correctement, tu fais attention à ton sommeil... et pourtant, ton physique ne change pas vraiment.

T'as l'impression de tout faire bien, mais les résultats ne sont pas là.

➤ J'ai vu ce phénomène plusieurs fois autour de moi.

Des personnes sérieuses, investies, qui faisaient tout "comme il faut" : elles s'entraînaient dur, mangeaient "propre", dormaient suffisamment... mais au bout d'un moment, **plus de progrès**.

Toujours les mêmes charges, les mêmes sensations, le même physique – **voire même de la régression** au bout d'un moment.

Et forcément, ça crée de la **frustration** : quand tu donnes autant d'efforts, tu veux des résultats derrière.

 C'est ce genre de situations qui m'a poussé à creuser plus loin.

Je me suis vraiment intéressé aux **mécanismes concrets de la prise de muscle** : comment le corps s'adapte à l'entraînement, comment la nutrition influence la construction musculaire, et pourquoi la récupération joue un rôle clé.

Et en comprenant tout ça, j'ai réalisé qu'il ne suffisait pas de "faire plus", **mais de faire mieux**.

Aujourd'hui, avec le recul et l'expérience, je retrouve souvent les **mêmes erreurs** chez les pratiquants que j'accompagne.

Des erreurs simples, mais qui **peuvent totalement bloquer la progression**.



C'est pour ça que j'ai créé ce mini-guide : te montrer les 5 erreurs les plus fréquentes qui freinent la prise de muscle – et surtout comment les corriger concrètement.

Pas de théorie abstraite ici, juste du concret, issu du terrain et de l'observation.

L'objectif est simple : qu'à la fin de ces quelques pages, tu aies quelques clés claires pour mieux comprendre comment optimiser ta prise de muscle, et éviter de perdre du temps sur ce qui ne fonctionne pas.

GUIDE PROGRESSION MUSCULAIRE

COMPRENDRE CE QUI SE PASSE QUAND TU T'ENTRAÎNES

Avant de parler de ce qu'il faut corriger, il faut déjà comprendre ce que fait réellement l'entraînement à ton corps.

Parce que non, tu ne construis pas du muscle pendant ta séance – tu le stimules.



CE QUI SE PASSE PENDANT LA SÉANCE

Quand tu t'entraînes, tes muscles sont soumis à une **tension mécanique** : c'est la résistance que tu leur imposes à travers les charges, les mouvements ou ton propre poids de corps.

Cette tension, répétée sur plusieurs séries, crée un **stress musculaire** qui entraîne **de micro-déchirures dans les fibres**.

Dit simplement : tu “abîmes” légèrement ton muscle pour que ton corps décide de **le réparer plus fort et plus solide qu'avant**, afin d'être capable de **faire face à la contrainte lors de la prochaine séance**.

C'est ce mécanisme d'adaptation qui te rend plus fort et plus musclé au fil du temps.



ET APRÈS LA SÉANCE

Une fois la séance terminée, ton corps entre en phase **de récupération et de reconstruction**.

Il répare les fibres musculaires endommagées, et c'est à ce moment-là que **la prise de muscle (hypertrophie)** se produit.

Mais cette adaptation n'a lieu que si **ton corps dispose du temps et des ressources nécessaires** – notamment du repos et d'une bonne alimentation (on y reviendra plus loin).



LE RÔLE DES RÉPÉTITIONS

Il n'existe pas de nombre “magique” de répétitions.

En général, une fourchette entre **5 et 12-15 répétitions** permet **déjà de progresser efficacement**, selon ton niveau et ton objectif.

L'essentiel, c'est de **mettre de l'intensité dans tes séries** et d'aller assez loin dans l'effort pour que le muscle soit réellement stimulé.

Tu ne construis pas du muscle pendant l'entraînement, tu envoies juste un signal à ton corps. C'est pendant la récupération qu'il se renforce, à condition de lui laisser ce qu'il faut pour le faire.

GUIDE PROGRESSION MUSCULAIRE

LES 5 ERREURS

1- NE PAS MANGER ASSEZ

C'est de loin l'erreur la plus fréquente chez ceux qui veulent prendre du muscle.
Tu peux avoir le meilleur programme du monde, si ton corps n'a pas assez d'énergie pour construire du muscle, il ne le fera pas.
Point final.



LE PRINCIPE DU SURPLUS CALORIQUE

Pour prendre du muscle, ton corps doit être en **surplus calorique**, c'est-à-dire **consommer plus de calories que ce qu'il dépense**.

Pourquoi ? Parce que fabriquer du tissu musculaire coûte de l'énergie.

Sans ce "surplus", ton organisme n'a tout simplement **pas les ressources nécessaires** pour construire du muscle.



LE MÉTABOLISME DE BASE

Ton **métabolisme de base (MB)** correspond à la quantité d'énergie que ton **corps dépense au repos complet** pour assurer ses fonctions vitales : respirer, digérer, maintenir la température corporelle, etc.

À cela, il faut ajouter :

- **ton activité quotidienne** (marcher, bouger, travailler),
- et **ton activité physique** (entraînement).

Le total donne ta **dépense énergétique journalière (TDEE)**.

👉 Pour prendre du muscle, il **faut manger au-dessus de ce total**, généralement entre **+200 et +400 kcal** par jour selon ton profil.



LES 3 MACRONUTRIMENTS ESSENTIELS

1. **Protéines** → ce sont les briques de construction du muscle → vise **1,6 à 2,2 g par kilo de poids corporel par jour**.

2. **Glucides** → ils fournissent l'énergie nécessaire pour t'entraîner et récupérer.

3. **Lipides** (graisses) → ils jouent un rôle clé dans les hormones et la santé globale.

L'équilibre entre ces trois macronutriments est essentiel : tu peux t'entraîner dur, si tu n'as pas assez de carburant, tu ne progresseras pas.

Si tu ne donnes pas à ton corps plus d'énergie qu'il n'en consomme, il n'a aucune raison de construire du muscle.

Mange un peu plus que tes besoins, de façon régulière et contrôlée, et tu verras la différence sur ta progression.

GUIDE PROGRESSION MUSCULAIRE

LES 5 ERREURS

2- NÉGLIGER LA RÉCUPÉRATION ET LE SOMMEIL

C'est l'erreur silencieuse, celle qu'on ne voit pas tout de suite.

Tu t'entraînes dur, tu manges bien, tu fais tout "comme il faut"... mais les progrès ne suivent pas.

Et souvent, la raison est simple : tu ne récupères pas assez.



LA PRISE DE MUSCLE NE SE FAIT PAS À LA SALLE

C'est un point que beaucoup oublient : **tu ne construis pas du muscle pendant la séance**, tu le détruis.

Chaque entraînement provoque de **micro-déchirures musculaires** et un **stress mécanique**.

C'est pendant la **phase de récupération** que **ton corps répare ces tissus**... et les rend plus forts et plus épais qu'avant.

👉 Si tu ne dors pas assez, si tu t'entraînes trop souvent, ou si tu ne laisses pas le temps à ton corps de récupérer, tu bloques ce processus.



LE RÔLE CLÉ DU SOMMEIL

Le sommeil, c'est le moment où **ton corps travaille le plus pour construire du muscle**.

Durant les phases profondes du sommeil, il libère notamment de la **testostérone** et de l'**hormone de croissance**, deux hormones essentielles pour la régénération musculaire.

Pour simplifier :

- **Dormir moins de 6 h par nuit**, c'est comme saboter une partie de ton travail à la salle.
- **Entre 7 et 9 h de sommeil de qualité**, c'est là que tu donnes à ton corps les meilleures conditions pour progresser.



TROP S'ENTRAÎNER, C'EST RECULER

Le problème, ce n'est pas de t'entraîner souvent, mais de **mal gérer l'intensité et la récupération**.

Tu peux t'entraîner tous les jours, à condition de **bien programmer tes séances** : alterner les groupes musculaires, varier l'intensité et écouter ton corps.

Si tu imposes des séances très intenses chaque jour ou que tu retravailles un groupe qui n'a pas récupéré, **tu freines ta progression**.

Savoir se reposer au bon moment, c'est aussi ça, l'intelligence d'entraînement.

S'entraîner, c'est créer le stimulus → Récupérer, c'est construire le muscle.

Respecte le repos, dors suffisamment, et considère la récupération comme une partie intégrante de ton entraînement, pas comme un bonus.

GUIDE PROGRESSION MUSCULAIRE

LES 5 ERREURS

3- OUBLIER LA SURCHARGE PROGRESSIVE (ET LA RÉGULARITÉ)

Tu vois souvent des gens s'entraîner sérieusement... mais toujours avec les mêmes charges et répétitions.

Au bout d'un moment, il y a parfois même une régression

Le problème : il n'y a plus de surcharge progressive.



LE PRINCIPE DE BASE : FORCER TON CORPS À S'ADAPTER

Ton corps est une machine d'adaptation.

Si tu lui donnes toujours la même contrainte, il finit par s'y habituer. Et s'il s'y habitue, il n'a plus **aucune raison de se renforcer**.

La surcharge progressive, c'est le fait de **demandeur un peu plus à ton corps au fil du temps** :

- un peu plus lourd,
- un peu plus de répétitions,
- un peu plus de volume total,
- un tempo plus lent, ...

Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup, ni d'augmenter les charges à chaque séance, mais il faut qu'il y ait une **progression mesurable dans le temps**.

Même petite, elle compte.



LA RÉGULARITÉ, C'EST LA CLÉ CACHÉE DERRIÈRE LA PROGRESSION

La surcharge progressive **n'existe pas sans régularité**.

Tu peux avoir le meilleur programme du monde : si tu te motives à fond pendant 3 semaines, puis que tu ne mets plus les pieds à la salle pendant 2, **tu passes ton temps à repartir de zéro**.

Il vaut bien mieux **t'entraîner un peu moins**, mais le faire **de façon régulière**, que d'alterner entre des périodes d'intensité et des périodes d'abandon.

C'est **la constance** qui crée la progression : ton corps s'adapte, ta technique s'améliore, tes charges montent naturellement.

👉 En clair : pas besoin d'être parfait. Il **faut juste être constant**.



COMMENT APPLIQUER LA SURCHARGE PROGRESSIVE CONCRÈTEMENT ?

Quelques exemples simples :

- Si tu fais 3×10 à 60 kg au développé couché, vise **3×11** la semaine suivante, ou 3x10 à **62,5 kg**.
- Si tu es au poids du corps, ajoute du **tempo** (descente plus lente) ou du **volume** (plus de séries).
- Note tes séances, suis tes perfs, et observe les tendances : le **but n'est pas d'aller vite, mais d'avancer régulièrement**.

Pas de surcharge progressive = pas de nouveau stimulus = pas de nouveaux muscles.

Et sans régularité, toute surcharge devient impossible.

Sois patient, régulier, et cherche à progresser un peu à chaque séance.

C'est cette accumulation de petits progrès qui te donnera les plus gros résultats.

GUIDE PROGRESSION MUSCULAIRE

LES 5 ERREURS

4- MAUVAISE EXÉCUTION DES MOUVEMENTS

Tu peux t'entraîner 5 fois par semaine, soulever lourd et donner tout ce que tu as...
Mais si la technique n'est pas là, tu n'optimises pas le travail musculaire.
Et pire : tu augmentes les risques de blessure, ce qui peut te faire perdre des semaines de progression.



L'OBJECTIF, CE N'EST PAS JUSTE DE BOUGER UNE CHARGE

C'est une erreur fréquente : beaucoup cherchent à **soulever le plus lourd possible**, même si la forme s'écroule.

Or, ton muscle ne sait pas combien il y a sur la barre.

Ce qu'il "comprend", c'est le **niveau de tension** qu'il subit.

Si tu triches sur l'amplitude, que tu fais rebondir la barre, ou que tu utilises ton élan, tu réduis cette tension.

Résultat : tu travailles moins ton muscle, et tu stresses davantage tes articulations.

👉 La bonne exécution, **c'est le bon muscle, au bon moment, avec le bon contrôle.**



LE CONTRÔLE AVANT LA CHARGE

Tu devrais toujours être capable de **contrôler** la charge sur toute l'amplitude du mouvement, du début à la fin.

Mieux vaut 10 répétitions parfaitement exécutées à 60 kg que 10 répétitions bancales à 80 kg.

On a tous du mal à se dire qu'il faut parfois **réduire la charge**, mais pourtant, c'est souvent ce qui permet de **reprendre une bonne technique** et d'**obtenir de meilleurs résultats** à moyen terme.

C'est cette **qualité d'exécution** qui fait vraiment la différence sur le long terme :

un meilleur recrutement musculaire, une meilleure connexion esprit-muscle, et un risque de blessure bien moindre.



LA CONNEXION MUSCLE-ESPRIT

Chaque mouvement devrait te permettre de **sentir le muscle travailler**.

Apprends à créer cette connexion : à sentir la contraction, la tension, et à garder le contrôle du mouvement du début à la fin.

Tu peux même réduire les charges temporairement pour te concentrer sur la technique, l'amplitude et la sensation.

Une fois que c'est maîtrisé, la **progression devient naturelle**.

La charge ne fait pas tout.

C'est la manière dont tu l'utilises qui détermine la qualité du résultat.

Sois exigeant sur ta technique, contrôle tes mouvements, et entraîne ton ego à rester au vestiaire : c'est comme ça que tu progresseras plus vite, plus longtemps, et sans te blesser.

GUIDE PROGRESSION MUSCULAIRE

LES 5 ERREURS

5- CHANGER TROP SOUVENT DE PROGRAMME OU MANQUER DE COHÉRENCE

C'est probablement l'une des erreurs les plus courantes.

Tu démarres un programme plein de motivation, tu tiens deux semaines, et dès que tu ne vois pas de gros changements dans le miroir, tu changes tout : nouveaux exercices, nouvelle méthode, nouveau plan d'entraînement = pas d'évolution !



LA PROGRESSION, C'EST UNE QUESTION DE TEMPS

Ton corps n'a pas besoin de nouveauté en permanence, il a besoin de **stimulation cohérente et répétée**.

Quand tu changes sans arrêt d'exercices, de méthodes ou de cycles, tu repars sans cesse de zéro. Les mouvements deviennent à peine maîtrisés que tu les abandonnes déjà.

Or, c'est justement quand tu commences à **maîtriser un exercice** que les progrès les plus intéressants arrivent : ta technique s'affine, tu gagnes en force, tu sens mieux le muscle travailler... Bref, tu entres dans la zone où ton corps **se transforme réellement**.



CHANGER, OUI – MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT

Le but n'est pas de faire le même programme éternellement, mais de **garder une base stable pendant plusieurs semaines**, et de **faire évoluer** ton entraînement progressivement :

- en ajoutant du poids,
- en augmentant les répétitions,
- ou en ajustant les temps de repos.
- en utilisant des variantes à tes exercices.

Ces petits ajustements suffisent souvent à **stimuler la progression** sans tout chambouler.



LE TEMPS, C'EST TON ALLIÉ

Construire du muscle, c'est un processus lent. Il faut **répéter, ajuster et persévérer**.

Changer de programme toutes les deux semaines ne sert à rien : tu n'as jamais le temps de maîtriser les mouvements ni de progresser vraiment.

Tu ne progresses pas en changeant souvent, mais en maîtrisant ce que tu fais.
Sois patient, répète, et laisse le temps faire son travail.

GUIDE PROGRESSION MUSCULAIRE

CONCLUSION

CONSTRUIRE DU MUSCLE, C'EST AVANT TOUT CONSTRUIRE DES BASES SOLIDES

Prendre du muscle, ce n'est pas qu'une question de programme ou de génétique. C'est surtout une question de cohérence, de patience et de régularité.



Les **5 erreurs** que tu viens de découvrir sont celles qui bloquent la majorité des pratiquants, souvent sans qu'ils s'en rendent compte.

Le simple fait de les identifier et de comprendre comment les corriger te place déjà sur **la bonne voie**.



TU SAIS MAINTENANT QUE :

- sans **surplus calorique**, ton corps ne peut pas construire de matière ;
- sans **récupération**, il ne peut pas se reconstruire ;
- sans **progression régulière**, il stagne ;
- sans **technique maîtrisée**, il ne travaille pas efficacement ;
- et sans **stabilité dans ton programme**, il n'a pas le temps de s'adapter.

Construire un physique, c'est un processus.

Et comme tout processus, il demande de **la clarté, de la structure et du suivi**.



ET SI TU PASSAIS À L'ÉTAPE SUIVANTE ?

Si tu veux aller plus loin, je peux t'aider à **structurer ton entraînement**, et à **gagner du muscle efficacement**, sans perdre de temps dans le flou ou les erreurs classiques.

Mon objectif, c'est que tu comprennes **ce que tu fais, pourquoi tu le fais**, et que tu progresses de manière durable.

Si tu veux en savoir plus sur mes coachings ou mes suivis personnalisés, tu peux me contacter directement ici :



marwanseguin@gmail.com



ms.coaching.sp