

**PROGRAMME**

---

# **TRACTIONS | DIPS**



**BAZ**  
PERFORMANCE

## **REPRODUCTION INTERDITE**

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque moyen que ce soit, sans le consentement de l'auteur, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle.

## **AVIS DE RESPONSABILITÉ**

Les informations et méthodes recommandées dans cet E-Book ne constituent pas des conseils médicaux. Vous devez toujours consulter votre médecin traitant et vous soumettre à un examen complet avant d'entamer tout programme de musculation ou régime alimentaire. Il en est de même pour la prise de compléments alimentaires : tout comme pour la prise de médicaments, veuillez consulter l'avis de votre médecin avant la prise de compléments. Bien que toutes les précautions aient été prises lors de l'élaboration du présent livre, l'éditeur ne peut être tenu responsable envers toute personne ou entité concernant toute perte ou tout dommage entraîné ou considéré comme ayant été causé directement ou indirectement par les instructions contenues dans le présent guide.

# FAQ | NOTIONS CLÉS

## • 1RM

Le **RM** correspond à “rep max”.

Le 1RM correspond donc à la charge maximale que vous pouvez soulever sur un exercice, pour une seule répétition.

À partir de ce 1RM, on peut définir des charges de travail pour les séries et le nombre de répétitions, en prenant un pourcentage de ce 1RM.

**Exemple :** 3x6 à 70% 1RM au développé couché. Si votre 1RM, donc la charge maximale que vous pouvez soulever au développé couché pour une répétition est de 80kg.

Alors vous allez faire votre 3x6 à 70% de 80kg soit 56kg.

# FAQ | NOTIONS CLÉS

## • LE RPE

Le **RPE** signifie "Rate of perceived Exertion". Le RPE se mesure sur une échelle allant de 1 à 10, et permet de mesurer l'effort perçu sur une série, et s'adapte donc en fonction de votre forme du jour.

La différence entre le RPE et le % donné d'une charge, et que le RPE prend en compte votre forme physique et mental du jour, puisque c'est à vous d'estimer le poids qui conviendra au RPE indiqué. Tandis que dans le cas d'un pourcentage fixe, le poids noté sera le même, peu importe votre forme le jour du training.

Voici le tableau récapitulatif du RPE, pour que vous puissiez l'utiliser à bon escient pour votre programme.

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| <b>10</b>  | Ne peux plus faire 1 rep     |
| <b>9.5</b> | Ne peux plus faire 1 rep     |
| <b>9</b>   | Peux faire encore 1 rep      |
| <b>8.5</b> | Peux faire encore 1 à 2 reps |
| <b>8</b>   | Peux faire encore 2 reps     |
| <b>7.5</b> | Peux faire encore 2 à 3 reps |
| <b>7</b>   | Peux faire encore 3 reps     |
| <b>5-6</b> | Peux faire encore 4 à 6 reps |
| <b>1-4</b> | Effort très léger            |

# FAQ | NOTIONS CLÉS

## • TEMPS DE REPOS

Le temps de repos est le temps que vous allez prendre entre chaque série d'un exercice. Il peut varier en fonction de l'intensité et de l'exercice effectué.

Plus l'intensité sera importante, c'est à dire une charge lourde, plus le temps de repos sera important.

L'intensité et le volume, c'est-à-dire la charge soulevée et le nombre de répétitions effectuées sont nettement plus importants que le temps de repos. Il est donc plus judicieux de prendre 1 minute de repos en plus, et faire plus de répétitions ou plus de poids, que l'inverse.

Une bonne fourchette pour la majorité des exercices est de 2 à 3 minutes, et on peut dépasser les 3 minutes lorsque l'on fait de la force avec une grosse intensité et sur des gros exercices polyarticulaires (ex: squat ou soulevé de terre). Référez-vous au temps de repos indiqué dans la programmation pour ne pas vous tromper.



# FAQ | NOTIONS CLÉS

## • LE TEMPO

Le tempo est la vitesse à laquelle vous faites votre mouvement.

Il y'a la phase **concentrique** (qui correspond à la phase de contraction du muscle) et la phase **excentrique** (la négative qui correspond à la phase d'étirement du muscle).

Quelque soit l'exercice et l'objectif, vous devez toujours chercher à effectuer la phase concentrique le plus rapidement possible, afin de recruter un maximum d'unités motrices.

La phase excentrique doit être contrôlée afin de bien contrôler le poids et le mouvement, mais il n'y a pas nécessairement d'intérêt à ralentir de façon extrême la phase excentrique (sauf indications contraires ou situations précises).

# FAQ | NOTIONS CLÉS

## • COMME SAVOIR SI JE PROGRESSE ?

Le meilleur moyen de savoir si vous progresser est d'avoir des métriques à mesurer au fil des semaines.

Cela peut être **la charge soulevée** sur un exercice, **le nombre de séries** ou **de répétitions** effectuées à un poids donné, ou encore **l'aisance à laquelle vous faites un exercice** avec un même poids ou nombre de séries comparé à précédemment.

Vous pouvez aussi **vous peser** afin de contrôler votre poids et donc indirectement votre masse musculaire (avec des incertitudes bien évidemment), ou prendre des photos de votre physique régulièrement.

# FAQ | NOTIONS CLÉS

## • FAUT-IL AVOIR DES COURBATURES ?

Les courbatures **ne sont pas un indicateur** d'une bonne séance ou d'une bonne progression.

Vous pouvez très bien progresser au niveau de votre physique et de vos performances, sans nécessairement avoir de courbatures.

Les courbatures sont principalement causées par la phase excentrique d'un mouvement.

# FAQ | NOTIONS CLÉS

## • ADAPTER MES SÉANCES CHAQUE SEMAINE ?

L'un des facteurs clé de la progression en musculation est la surcharge progressive. Il faudra toujours apporter un stress mécanique suffisamment à vos muscles, pour stimuler l'hypertrophie.

Pour progresser en force, il en est de même, il faudra augmenter les charges ou le volume de façon progressive afin de stimuler le système nerveux mais également l'hypertrophie. Vous allez chercher à augmenter le volume de travail au fil des semaines, en augmentant la charge (l'intensité) ou le nombre de répétitions (le volume).

Pour l'hypertrophie, assurez-vous de vous entraîner suffisamment proche de l'échec musculaire, pour stimuler le processus d'hypertrophie. Faites en sorte d'être à 1 ou 2 rep de l'échec sur vos séries (hors programme spécifique force ou il faut suivre les indications de charge).

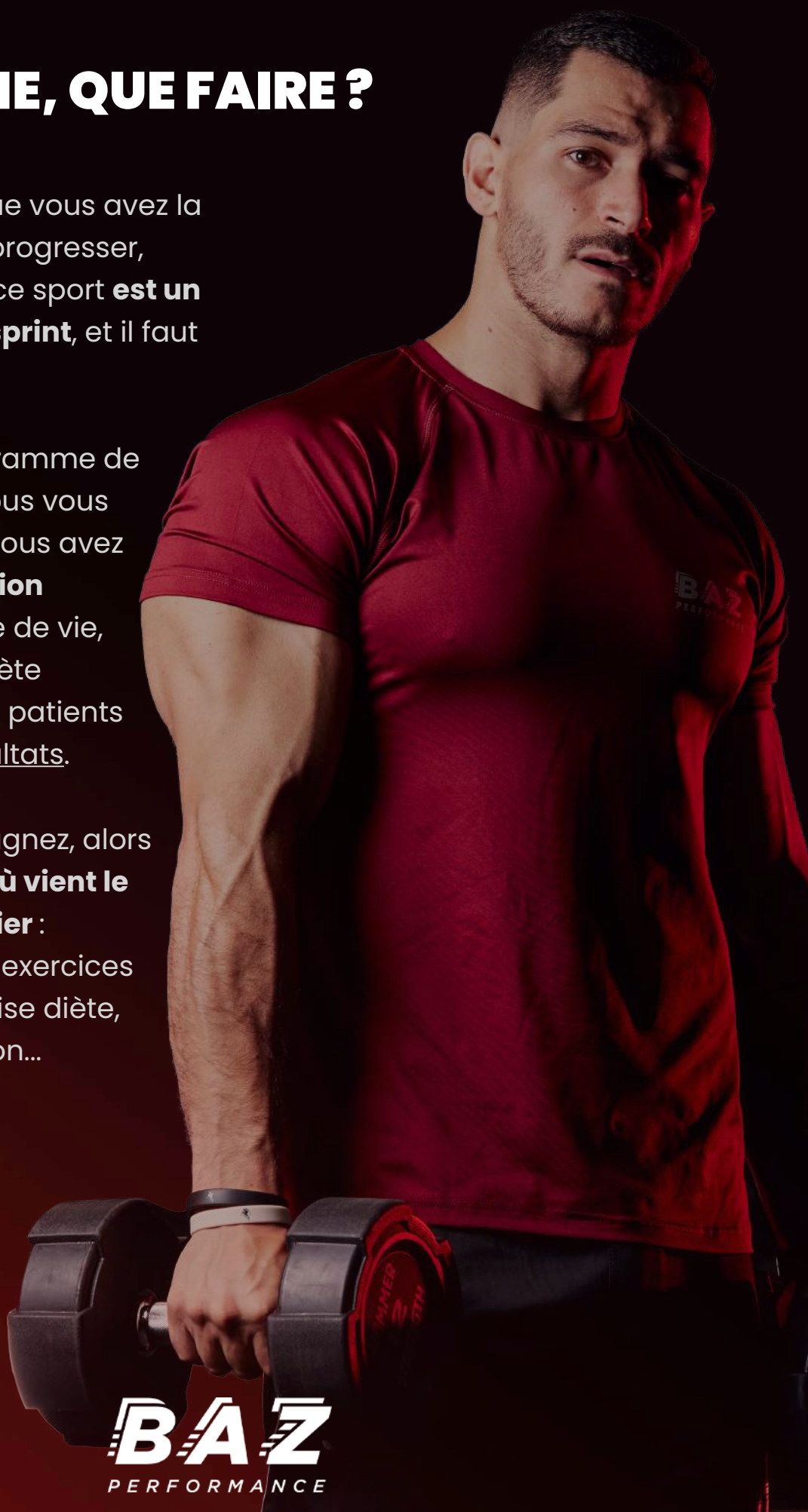
# FAQ | NOTIONS CLÉS

## • JE STAGNE, QUE FAIRE ?

Si vous stagnez, ou que vous avez la sensation de ne pas progresser, n'oubliez jamais que ce sport **est un marathon et pas un sprint**, et il faut savoir être patient.

Si vous suivez le programme de façon assidue, que vous vous entraînez dur et que vous avez **une bonne récupération** (sommeil, bon rythme de vie, bonne hydratation, diète correcte..) alors soyez patients et vous verrez les résultats.

Si réellement vous stagnez, alors il faudra **analyser d'où vient le problème et y remédier** : manque de sommeil, exercices mal exécutés, mauvaise diète, mauvaise récupération...



# FAQ | NOTIONS CLÉS

- **J'AI SUIVI LE PROGRAMME 8 SEMAINES, ET APRÈS ?**

Après avoir suivi assidûment le programme pendant 8 semaines, vous pouvez continuer sur le même programme, surtout si celui-ci vous a plus et que vous avez eu de bons résultats.

Vous pouvez aussi suivre un nouveau programme parmi ce que je propose, en fonction de votre objectif.

- **QUELLE DIÈTE DOIS-JE SUIVRE ?**

La diète à suivre va dépendre de votre objectif physique. Si vous souhaitez prendre du poids, alors vous allez devoir être en surplus calorique, c'est-à-dire manger plus de calories que ce que vous dépensez. Si vous souhaitez perdre du poids, alors vous allez devoir être en déficit calorique, c'est-à-dire manger moins de calories que ce que vous dépensez. Le maintien calorique, et donc le maintien de votre poids est lorsque vous mangez autant de calories que ce que vous dépensez.

# FAQ | QUESTIONS EN VIDÉO

- **ADAPTER LE PROGRAMME CHAQUE SEMAINE ?**

REGARDER LA VIDÉO

- **QUEL TEMPS DE REPOS ENTRE LES SÉRIES ?**

REGARDER LA VIDÉO

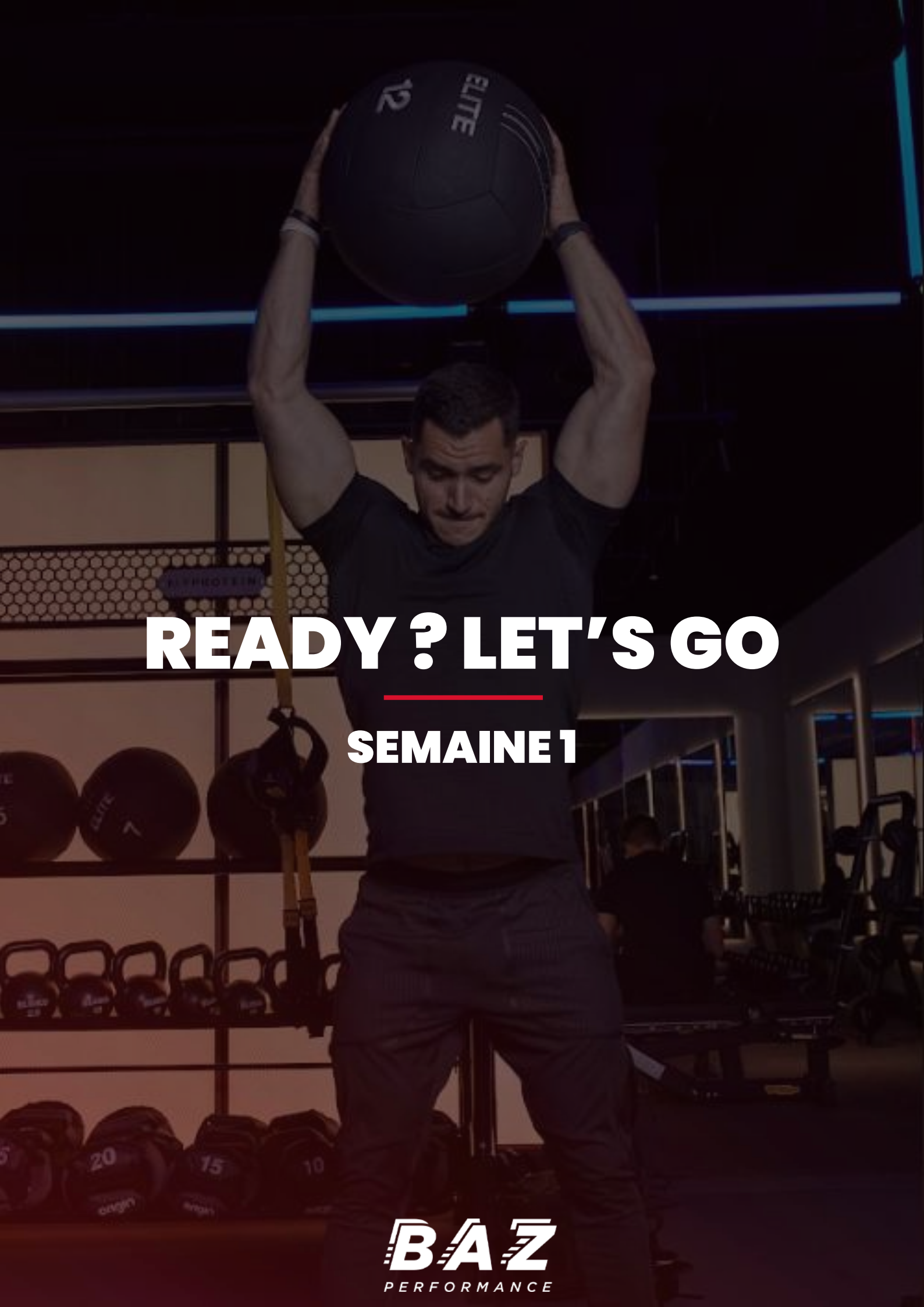
- **COMMENT ADAPTER SA DIÈTE ?**

REGARDER LA VIDÉO

- **COMMENT REMPLACER UN EXERCICE ?**

REGARDER LA VIDÉO



A man in a dark t-shirt and pants is performing an overhead press with a large black medicine ball. The ball has the number '12' and the word 'ELITE' on it. He is in a gym setting with shelves of kettlebells and other equipment in the background. The image has a dark, moody aesthetic with blue and orange lighting accents.

**READY? LET'S GO**

**SEMAINE 1**

**BAZ**  
PERFORMANCE

# SEANCE 01

## PUSH 1

### SEMAINE 1

| EXERCICE                                  | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ    | REPOS    |
|-------------------------------------------|--------|-------|--------------|----------|
| DIPS LESTÉS                               | 4      | 5     | 55 à 60% 1RM | 3MIN     |
| DÉVELOPPÉ COUCHÉ<br>À LA BARRE            | 3      | 6     | 75-80% 1RM   | 3MIN     |
| ÉCARTÉ POULIE                             | 3      | 10-12 | RPE 8-9      | 2 à 3MIN |
| EXTENSIONS TRICEPS<br>VARIANTE AU CHOIX   | 3      | 12-15 | RPE 8-10     | 1 à 3MIN |
| ÉLÉVATIONS LATÉRALES<br>VARIANTE AU CHOIX | 3      | 12-15 | RPE 8-9      | 1 à 3MIN |
| DIPS<br>AU POIDS DU CORPS                 | 1      | MAX   | À L'ÉCHEC    | /        |

# SEANCE 02

## PULL 1

### SEMAINE 1

| EXERCICE                                          | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ | REPOS    |
|---------------------------------------------------|--------|-------|-----------|----------|
| <b>TRACTIONS PRONATION</b><br>LESTÉES             | 4      | 6-8   | RPE 8     | 3MIN     |
| <b>ROWING BÛCHERON</b><br>AUX HALTÈRES            | 3      | 8-10  | RPE 8-9   | 2 à 3MIN |
| <b>TIRAGE POITRINE</b><br>PRONATION               | 3      | 10-12 | RPE 8-9   | 2 à 3MIN |
| <b>CURL MARTEAU</b><br>POULIE BASSE AVEC LA CORDE | 3      | 10-12 | À L'ÉCHEC | 2 à 3MIN |
| <b>FACEPULL</b><br>POULIE HAUTE AVEC LA CORDE     | 2      | 15-20 | RPE 7     | 1 à 2MIN |

# SEANCE 03

## LEGS

### SEMAINE 1

| EXERCICE                         | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ    | REPOS    |
|----------------------------------|--------|-------|--------------|----------|
| SQUAT BARRE                      | 4      | 5     | 75 à 80% 1RM | 3MIN     |
| HACK SQUAT<br>OU PRESSE À CUISSE | 3      | 8-10  | RPE 9        | 2 à 3MIN |
| LEG CURL<br>ASSIS OU COUCHÉ      | 3      | 10-12 | RPE 8-9      | 2 à 3MIN |
| SQUAT BULGARE                    | 3      | 10-12 | RPE 8-9      | 2 à 3MIN |
| EXTENSIONS LOMBAIRES             | 3      | 15-20 | RPE 7-9      | 1 à 2MIN |

# SEANCE 04

## PUSH 2

### SEMAINE 1

| EXERCICE                                       | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ    | REPOS    |
|------------------------------------------------|--------|-------|--------------|----------|
| <b>DIPS LESTÉS</b><br>PAUSÉ 1 SECONDE          | 4      | 4     | 60 à 70% 1RM | 3MIN     |
| <b>DÉVELOPPÉ INCLINÉ</b><br>AUX HALTÈRES       | 3      | 8     | RPE 9        | 2 À 3MIN |
| <b>PRESSE CONVERGENTE</b><br>INCLINÉE          | 3      | 10-12 | RPE 8-9      | 2 à 3MIN |
| <b>EXTENSIONS TRICEPS</b><br>VARIANTE AU CHOIX | 3      | 10-12 | À L'ÉCHEC    | 2 à 3MIN |
| <b>ÉLEVATIONS LATÉRALES</b>                    | 3      | 12-15 | RPE 8-9      | 2 à 3MIN |
| <b>POMPES DIAMANTS</b><br>AU POIDS DU CORPS    | 1      | MAX   | À L'ÉCHEC    | /        |

# SEANCE 05

## PULL 2

### SEMAINE 1

| EXERCICE                                       | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ    | REPOS    |
|------------------------------------------------|--------|-------|--------------|----------|
| <b>TRACTIONS PRONATION</b><br>LESTÉES          | 4      | 4     | 50 à 60% 1RM | 3MIN     |
| <b>TRACTIONS PRONATION</b><br>LESTÉES          | 2      | 8     | 60% DU 4x4   | 3MIN     |
| <b>ROW ASSIS</b><br>POULIE BASSE PRISE NEUTRE  | 3      | 10-12 | RPE 8-9      | 2 à 3MIN |
| <b>TIRAGE UNILATÉRAL</b><br>FOCUS GRAND DORSAL | 3      | 10-12 | RPE 8-9      | 2 à 3MIN |
| <b>CURL EN SUPINATION</b><br>VARIANTE AU CHOIX | 3      | 12-15 | À L'ÉCHEC    | 2 à 3MIN |
| <b>FACEPULL</b><br>POULIE HAUTE AVEC LA CORDE  | 2      | 15-20 | RPE 7        | 1 à 2MIN |

A man is performing a pull-up exercise in a gym. He is hanging from a horizontal bar with both hands, his arms fully extended upwards. He is wearing a dark t-shirt and light-colored shorts. The background shows various gym equipment, including a rowing machine and a weight rack. The image has a dark, moody tone with a red tint.

**READY ? LET'S GO**

**SEMAINE 2 À 8**

# SEANCE 01

## PUSH 1

SEMAINE 2 à 8

| EXERCICE                                  | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ | REPOS    |
|-------------------------------------------|--------|-------|-----------|----------|
| DIPS LESTÉS                               | 4      | 5     | +0 à 5KG  | 3MIN     |
| DÉVELOPPÉ COUCHÉ<br>À LA BARRE            | 3      | 6     | +0 à 5KG  | 3MIN     |
| ÉCARTÉ POULIE                             | 3      | 10-12 | RPE 8-9   | 2 à 3MIN |
| EXTENSIONS TRICEPS<br>VARIANTE AU CHOIX   | 3      | 12-15 | RPE 8-10  | 1 à 3MIN |
| ÉLÉVATIONS LATÉRALES<br>VARIANTE AU CHOIX | 3      | 12-15 | RPE 8-9   | 1 à 3MIN |
| DIPS<br>AU POIDS DU CORPS                 | 1      | MAX   | À L'ÉCHEC | /        |

# SEANCE 02

## PULL 1

SEMAINE 2 à 8

| EXERCICE                                          | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ                       | REPOS    |
|---------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------------|----------|
| <b>TRACTIONS PRONATION</b><br>LESTÉES             | 4      | 6-8   | SI 8 VALIDÉES :<br>+1,25 OU 2KG | 3MIN     |
| <b>ROWING BÛCHERON</b><br>AUX HALTÈRES            | 3      | 8-10  | RPE 8-9                         | 2 à 3MIN |
| <b>TIRAGE POITRINE</b><br>PRONATION               | 3      | 10-12 | RPE 8-9                         | 2 à 3MIN |
| <b>CURL MARTEAU</b><br>POULIE BASSE AVEC LA CORDE | 3      | 10-12 | À L'ÉCHEC                       | 2 à 3MIN |
| <b>FACEPULL</b><br>POULIE HAUTE AVEC LA CORDE     | 2      | 15-20 | RPE 7                           | 1 à 2MIN |

# SEANCE 03

## LEGS

SEMAINE 2 à 8

| EXERCICE                         | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ | REPOS    |
|----------------------------------|--------|-------|-----------|----------|
| SQUAT BARRE                      | 4      | 5     | +0 à 5KG  | 3MIN     |
| HACK SQUAT<br>OU PRESSE À CUISSE | 3      | 8-10  | RPE 9     | 2 à 3MIN |
| LEG CURL<br>ASSIS OU COUCHÉ      | 3      | 10-12 | RPE 8-9   | 2 à 3MIN |
| SQUAT BULGARE                    | 3      | 10-12 | RPE 8-9   | 2 à 3MIN |
| EXTENSIONS LOMBAIRES             | 3      | 15-20 | RPE 7-9   | 1 à 2MIN |

# SEANCE 04

## PUSH 2

SEMAINE 2 à 8

| EXERCICE                                       | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ | REPOS    |
|------------------------------------------------|--------|-------|-----------|----------|
| <b>DIPS LESTÉS</b><br>PAUSÉ 1 SECONDE          | 4      | 4     | +0 à 5KG  | 3MIN     |
| <b>DÉVELOPPÉ INCLINÉ</b><br>AUX HALTÈRES       | 3      | 8     | RPE 9     | 2 À 3MIN |
| <b>PRESSE CONVERGENTE</b><br>INCLINÉE          | 3      | 10-12 | RPE 8-9   | 2 à 3MIN |
| <b>EXTENSIONS TRICEPS</b><br>VARIANTE AU CHOIX | 3      | 10-12 | À L'ÉCHEC | 2 à 3MIN |
| <b>ÉLÉVATIONS LATÉRALES</b>                    | 3      | 12-15 | RPE 8-9   | 2 à 3MIN |
| <b>POMPES DIAMANTS</b><br>AU POIDS DU CORPS    | 1      | MAX   | À L'ÉCHEC | /        |

# SEANCE 05

## PULL 2

SEMAINE 2 à 8

| EXERCICE                                       | SÉRIES | REPS  | INTENSITÉ  | REPOS    |
|------------------------------------------------|--------|-------|------------|----------|
| <b>TRACTIONS PRONATION</b><br>LESTÉES          | 4      | 4     | +0 à 5KG   | 3MIN     |
| <b>TRACTIONS PRONATION</b><br>LESTÉES          | 2      | 8     | 60% DU 4x4 | 3MIN     |
| <b>ROW ASSIS</b><br>POULIE BASSE PRISE NEUTRE  | 3      | 10-12 | RPE 8-9    | 2 à 3MIN |
| <b>TIRAGE UNILATÉRAL</b><br>FOCUS GRAND DORSAL | 3      | 10-12 | RPE 8-9    | 2 à 3MIN |
| <b>CURL EN SUPINATION</b><br>VARIANTE AU CHOIX | 3      | 12-15 | À L'ÉCHEC  | 2 à 3MIN |
| <b>FACEPULL</b><br>POULIE HAUTE AVEC LA CORDE  | 2      | 15-20 | RPE 7      | 1 à 2MIN |