

OUKOUKK

Callisthénie · Sans Salle · Sans Viande

Les 5 Erreurs qui Sabotent ta Récupération

en Callisthénie

Guide gratuit pour les pratiquants de callisthénie

@Oukoukk | YouTube

Pourquoi ce guide ?

La plupart des gens optimisent la mauvaise chose. Ils cherchent le meilleur programme, les meilleures variations, le meilleur nombre de séries. Et pendant ce temps, ils sabotent leur récupération de 5 façons différentes chaque semaine.

Ce guide est direct. Pas de théorie inutile. 5 erreurs concrètes, pourquoi elles bloquent ta progression, et quoi faire à la place.

Tu n'as pas besoin de salle. Tu n'as pas besoin de viande. Tu as besoin de comprendre ce que ton corps fait vraiment.

CE GUIDE EST FAIT POUR TOI SI :

- Tu t'entraînes en callisthénie ou au poids de corps
- Tu veux maximiser chaque séance sans passer plus de temps à t'entraîner
- Tu es vegan ou tu envisages de le devenir sans compromettre tes résultats
- Tu stagnes malgré une régularité dans tes séances

01

Dormir moins de 7 heures

La récupération ne se fait pas à la salle

■ CE QUE TU FAIS

Tu dors 5-6 heures, tu scrolles jusqu'à 1h du matin, et tu penses que c'est compensé par un bon entraînement.

■ POURQUOI C'EST UNE ERREUR

Une seule mauvaise nuit réduit la synthèse protéique de 18%. Une semaine à 5-6 heures fait chuter la testostérone de 10 à 15% : l'équivalent hormonal de vieillir de 10 ans en une semaine. Dans une étude, deux groupes mangeaient exactement la même chose avec le même déficit calorique. La seule différence était le sommeil. Le groupe qui dormait moins a perdu 60% de muscle en plus et 55% moins de gras.

-18% de synthèse protéique après UNE SEULE mauvaise nuit

■ CE QU'IL FAUT FAIRE

Vise 7 à 9 heures. Coupe les écrans 30 minutes avant de dormir.
Le muscle pousse la nuit, pas pendant la séance.

02

Confondre courbatures et croissance

La douleur n'est pas un indicateur de progrès

■ CE QUE TU FAIS

*Tu juges la qualité d'une séance par l'intensité des courbatures.
Pas de douleur le lendemain = mauvaise séance.*

POURQUOI C'EST UNE ERREUR

Les courbatures (DOMS) sont principalement de l'inflammation. Ton corps nettoie des débris cellulaires. Ce n'est pas un signal de croissance musculaire. Les coureurs de marathon sont détruits pendant une semaine après une course : ils ne reviennent pas avec des jambes plus grosses. La croissance est déclenchée par la tension mécanique, pas par les micro-déchirures.

Courbatures = inflammation / Croissance = tension mécanique

■ CE QU'IL FAUT FAIRE

Arrête de chasser la douleur. Concentre-toi sur la progression :
variations plus difficiles, tempo plus lent, charges plus lourdes.
Une séance sans courbatures peut avoir déclenché le signal de croissance.

03

Ignorer la phase excentrique

La moitié de ton entraînement dans la poubelle

■ CE QUE TU FAIS

Tu fais tes tractions, tes pompes, tes dips et tu redescends en 0,5 seconde. Tu comptes le rep, tu passes au suivant.

■ POURQUOI C'EST UNE ERREUR

Tes muscles peuvent encaisser 40% de tension en plus en phase de descente qu'en phase de montée. C'est pendant la descente que la protéine mTORC1 reçoit le signal de croissance le plus fort. En bâclant cette phase, tu jettes littéralement la moitié de l'efficacité de chaque répétition.

+40% de tension musculaire pendant la phase de descente

■ CE QU'IL FAUT FAIRE

Ralentis la descente à 3 secondes minimum sur chaque rep.
Traction : 3s pour redescendre. Dips : 3s pour descendre. Pompes : 3s pour abaisser le corps.
Ce seul changement, sur tous tes exercices, transforme chaque séance.

04

Travailler chaque muscle une fois/semaine

La fenêtre de 48 heures que personne ne te dit

■ CE QUE TU FAIS

*Tu fais le dos le lundi et tu y reviens le lundi suivant.
"Il faut laisser récupérer." Tu as des courbatures jeudi, donc le muscle "travaille encore".*

■ POURQUOI C'EST UNE ERREUR

La synthèse protéique musculaire atteint son pic entre 24 et 48 heures après la séance. À 48 heures, elle revient à la normale : la fenêtre est fermée. Si tu travailles le dos le lundi et que tu y reviens le lundi suivant, tes muscles ont poussé 2 jours sur 7. Les 5 autres jours, ils attendaient. Ces courbatures du jeudi ? C'est de l'inflammation, pas de la croissance.

Fenêtre de croissance : 24-48h après la séance, puis terminé

■ CE QU'IL FAUT FAIRE

Travaille chaque groupe musculaire deux fois par semaine.
Haut du corps lundi + jeudi. Bas du corps mardi + vendredi.
La différence : 2 jours de croissance par semaine ou 4.

05

Sous-estimer les protéines végétales

Le mythe de l'incomplétude

■ CE QUE TU FAIS

Tu penses que sans viande tu ne peux pas prendre de muscle, ou que tes protéines végétales ne suffisent pas à déclencher la croissance.

■ POURQUOI C'EST UNE ERREUR

Les protéines végétales activent mTORC1 aussi bien que les protéines animales. La nuance : légèrement moins de leucine par gramme, la leucine étant l'acide aminé qui déclenche la synthèse protéique (seuil : 2 à 3g par repas). Ça ne veut pas dire inférieur. Ça veut dire qu'il faut des quantités correctes. Tofu ferme, edamame, soja isolé, lentilles combinées avec du riz : le seuil est atteint facilement.

1,6 à 2,2g de protéines par kg de corps par jour · vegan ou non

■ CE QU'IL FAUT FAIRE

Vise 1,6 à 2,2g/kg/jour. Combine légumineuses + céréales.
Le nombre de repas importe peu : c'est le total journalier et la leucine de chaque repas qui comptent.

Résumé

01

Dors 7h minimum

Le muscle pousse la nuit, pas pendant la séance.

02

Ignore les courbatures

Ce n'est pas un indicateur de croissance.

03

Ralentis la descente à 3 secondes

+40% de tension = plus de signal de croissance.

04

Travaille chaque muscle 2x/semaine

La fenêtre de 48h se referme sans toi.

05

Mange assez de protéines

1,6-2,2g/kg/jour, leucine suffisante par repas.

Abonne-toi à OUKOUKK sur YouTube

Callisthénie · Sans Salle · Sans Viande

@Oukoukk