

Benoit Foucher

# ARMURE *MUSCULAIRE*

Pour plus de force, de confiance en soi  
et moins de blessures (surtout après 30 ans).



READY2  
PERFORM



Pour qui est cet ebook ?	3
Les principes de base	4
Sur quoi et sur qui je me suis basé pour le programme	7
Quel est le problème de la méthode d'hypertrophie à l'échec ?	12
Explication des 2 types d'hypertrophie	12
Ton choix	14
Méthode résumée de Pavel (extraits du livre Beyond Bodybuilding)	16
Méthode de Dan John (extraits du livre Armor Building)	21
En Résumé et un peu de mon expérience :	25
Annexes:	26
Temps sous tension pour hypertrophie	26
Méthodes Delorme et Reg Park	26

Dans le monde de l'hypertrophie, les méthodes abondent sur les réseaux sociaux. Si tu n'es pas sûr que le nouvel influenceur Instagram à la mode, avec sa nouvelle méthode et totalement naturel (si, si, c'est lui qui le dit) est le choix qui te correspond, cette petite récapitulation est pour toi.

Histoire que tu comprennes les principes de base et ce à quoi tu peux t'attendre.

## **Pour qui est cet ebook ?**

Il y a un mois (novembre 2024), 2 jeunes que j'avais coachés (tennis et mental) m'ont posé la même question: Benoit, comment on fait pour prendre de la masse musculaire?

Pour le 1er, c'est pour l'aider au rugby, son nouveau sport de prédilection.

Pour le 2e, pour sentir comment ça se sent d'avoir quelques kilos de muscles en plus.

Bref, que ce soit pour devenir plus imposant, gagner en confiance, ou te protéger des chocs dans les sports de contact, on coche toutes ces cases.

Pareil si tu souhaites connaître une méthode qui a fait ses preuves et ce depuis des dizaines d'années.

Par contre, cela va te demander une certaine discipline, ne pas t'égarer pendant au moins 6 semaines, et sûrement plus.

Tu vas avoir besoin:

- de motivation
- d'un budget conséquent nourriture!
- d'un accès à une salle de gym, ou au minimum à une paire de kettlebells.

Et c'est tout. Comme on dit souvent dans le milieu, "simple et pas forcément facile."

Ha, et si tu souhaites prendre de la masse musculaire avec des stéroïdes, ignore ce document, ce n'est pas ce que je propose.

## **Les principes de base**

Pour prendre de la masse musculaire, commençons par parler des choses les plus ennuyeuses:

Clique sur l'image pour accéder à la vidéo: "Force vs Masse : Quel impact pour ta confiance, tes performances sportives et ton attractivité ?"



**+ de  
MUSCLES!**  
**Que des  
avantages?**

## **1. Sommeil**

## **2. Protéines (et huile de poisson)**

## **3. Calories**

## **4. Pas trop de stress dans ta vie**

## **5. Soulever de la fonte avec un plan qui a fait ses preuves**

Ok, parlons des 4 premiers principes ici, on s'occupera du dernier séparément.

- Sommeil: si tu ne peux pas placer au moins 8 heures par nuit, oublie.

C'est là que ton corps transforme ton travail en muscle.

Sans ça, tu limites ton potentiel.

Si tu peux ajouter des siestes, encore mieux.

- Beaucoup de protéines. C'est à partir d'elles que ton corps crée du muscle.

Dan John dans son livre *Armor Building*, parle de multiplier ton poids par 1,5 et ça te donne la quantité de protéines à absorber tous les jours. Environ!

Si tu pèses 75kg, tu as besoin d'environ 120g de protéines minimum par jour. Plus ou moins selon les "spécialistes" qui en parlent.

Je te recommande de regarder en ligne à quoi ça correspond cette dose, tu vas voir, c'est pas si facile que ça à caser en une journée!

Ce que je te suggère c'est de:

- prendre un petit déjeuner protéiné. C'est pas le moment de faire du jeûne intermittent. Ni de rester sur le ptit dej

français “pain beurre confiture”. Non, à la place, quelques oeufs, un laitage, voire une tranche de viande.

- achètes-toi de la protéine de whey, bio, et concentrée. Je te suggère la marque Green Whey si tu habites en France, en concentrée je répète, c’est moins chimique. L’idée c’est de te faire 2 shakes par jour, entre les repas.
- et chaque autre repas, soit sûr d’avoir ta dose de protéines dedans. Si tu penses au steak quand je te dis protéines, t’as la bonne réponse. Si tu peux t’assurer de sa qualité (nourri à l’herbe, pas aux OGM) en l’achetant au boucher, c’est encore mieux.
- Bref, toutes les 2 heures, tu ingères des protéines, hop la!

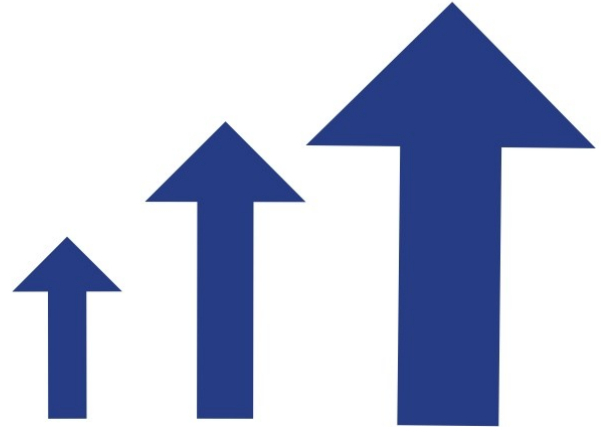
Huile de poisson: Dan John insiste beaucoup sur ça, pour ta santé, ton cerveau, contre le stress.

- Calories: ton plan d’entraînement va te donner faim. Et ce n’est pas le moment d’être en manque, bien au contraire. Bref, mange. Beaucoup. Il est possible que tu prennes aussi de la masse grasse, et ce n’est pas grave: une fois le plan terminé, tu vas reperdre ça rapidement, tout en gardant tes muscles si tu t’y prends correctement.
- Le moins de stress possible: comme pour le sommeil, si tu es en train de divorcer, que tu es harcelé au travail, ou que tu es sous pression avec la dose de travail scolaire que tu as, sûrement que ce n’est pas le moment idéal pour ce programme. Intérieurement, tu as besoin de ta production de testostérone, pas de cortisol (elles sont produites au même endroit, plus ou moins, en fonction de ton stress quotidien). Regarde ma vidéo sur le sujet:

Clique sur l'image pour accéder à la vidéo "Testostérone : 12 Méthodes Naturelles pour la Booster, et 1 Surprise étonnante !"



**Performances**  
**Libido**  
**Puissance +++**



Enfin, ce n'est pas le moment de faire des footings ou d'autres activités physiques exigeantes. Si tu souhaites faire un peu de marche, vas-y. Plus, évite pour cette période.

Au final, le but c'est de bien indiquer à ton corps ce que tu recherches. Si ce n'est pas le cas, il n'aura pas forcément envie de suivre ton idée.  
Allez.

## **Sur quoi et sur qui je me suis basé pour le programme**

D'habitude, quand je fais une vidéo ou écris un article sur un thème, c'est que je l'ai exploré moi-même, directement ou indirectement dans mon coaching.

Pour le coup, depuis 10 ans j'ai pris de la masse musculaire sans vraiment le rechercher. De 78 à 85 kg pour être précis.

Mon focus, en tant qu'élève et instructeur Elite Strongfirst, est basé sur le développement de ma force et/ ou de mon endurance de force explosive, les 2 piliers principaux chers à Pavel Tsatsouline.

Par conséquent, la prise de masse musculaire a été une conséquence, pas un but en soi.

Ce n'est que lorsque ces 2 anciens élèves m'ont contacté en même temps pour le sujet de cet ebook, que je me suis mis à lire ou relire des ouvrages qui traitent de ce sujet, en plus des certifications que j'ai passées.

Ce que je cherchais c'est:

- quelque chose de simple pour gagner en masse musculaire, d'accessible pour les athlètes de niveau débutant ou intermédiaires, et qui a fait ses preuves dans le temps.

Exit donc les méthodes de planifications ondulatoires russes (notamment Plan Strong chez Strongfirst), les changements d'entraînement rapides comme Charles Poliquin le prônaient, ou même la méthode de progression linéaire américaine.

Toutes ces méthodes sont formidables, et pas adaptées à un public ado (bon, ça marche au-dessus pour moi qui suis au-dessus de 45 ans) qui cherche quelque chose de simple et efficace et qui n'est pas un athlète de très haut niveau.

- une méthode qui te permet de gagner en masse musculaire ET en force. Et oui, aussi curieux que cela puisse te paraître, il y a des moyens de n'avoir que le 1er. Et dans ce cas, vas-tu vraiment gagner en confiance? Peut-être. Gageons que si tu as les deux, c'est mieux!

J'ai fait aussi une vidéo qui parle de la distinction entre force et masse musculaire:

De cet objectif j'ai trouvé 2 solutions: une, celle que Pavel représente, qui réunit ces conditions. Et une autre, que Dan John explique, qui elle est plus centrée sur la prise de masse musculaire avant tout, sans toutefois les problèmes liés à l'hypertrophie avec des exercices jusqu'à l'échec (voir plus bas les problèmes liés à cette pratique). Je vais t'expliquer succinctement ces différences, et tu auras le choix de ta méthode.

- en tous cas, une méthode qui ait de grandes chances d'améliorer tes performances dans les sports comme le rugby. Si tu te sens fort et à l'épreuve des chocs dans la mêlée, ça devrait aider!
- à défaut de me répéter, une méthode naturelle, qui ne mette pas ta santé en jeu.

Voici donc les références, si des fois tu chercherais à aller plus loin toi-même.

### **Pavel Tsatsouline:**

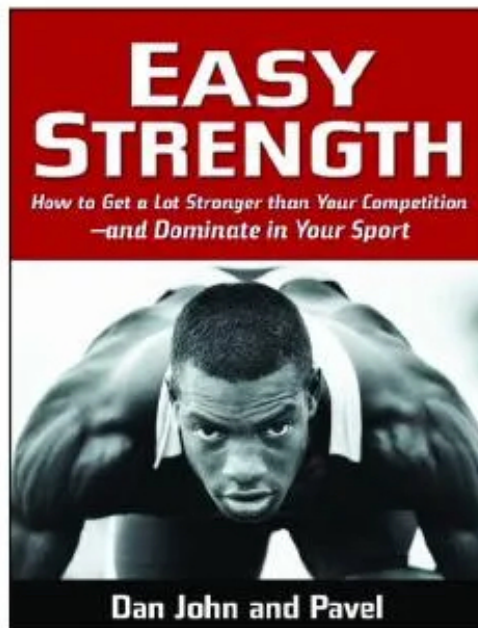
- Power to the People
- Beyond Bodybuilding

## **Barry Ross:**

- Underground Secrets to Faster Running

Avec ces 3 livres, tu as les principes qui expliquent l'importance de s'entraîner avec des charges lourdes, et pas jusqu'à l'échec musculaire. Tu as aussi l'idée que pour gagner en masse, tu dois avoir un volume d'entraînement (parfois très) conséquent.

## **Pavel et Dan John:**

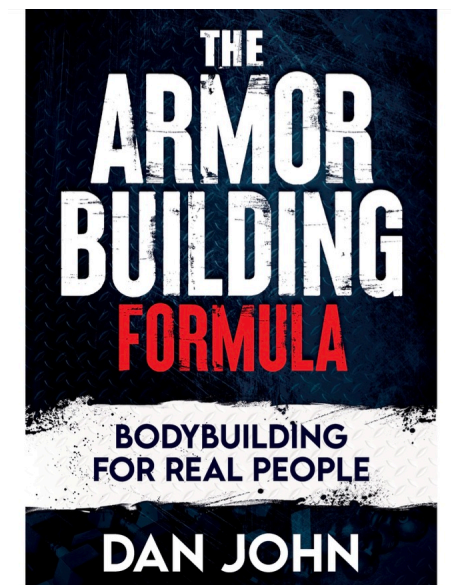


- Easy Strength

Dans cet ouvrage phare, les 2 compères nous expliquent la différence d'entraînement pour les types de sports. En gros, tu ne t'entraînes pas de la même manière pour le tennis que pour le rugby.

## **Dan John:**

- Mass Made Simple



- Armor Building

Ce sont des programmes simples, adaptés à notre objectif de prise de masse rapide. Pas aussi centrés sur la force que Pavel par contre, ce qu'il revendique pour notre public.

A noter qu'à la fois Pavel comme Dan citent la méthode Delorme (le 3 fois 10), ainsi que celle de Reg Park (le 5 par 5), qui restent des références dans la prise de masse musculaire.

**Christian Thibaudeau:** son cours sur les Neurotypes.

Dans celui-ci, il parle du temps sous tension nécessaire en fonction de chacun de ses profils.

Je t'ai mis ces références utiles en annexe.

## **Quel est le problème de la méthode d'hypertrophie à l'échec ?**

1. Le 1er soucis, souvent décrié chez Strongfirst, c'est que tu t'entraînes à l'échec! Et si on s'entraînait à la victoire à la place? Personnellement, vu que nous recherchons aussi le gain de confiance, tu imagines où je me situe dans ma croyance personnelle.
2. J'ai tendance à croire que pour ce qui est de devenir plus raide, t'entraîner à l'échec cause plus de dégâts. Je ne vais pas aller tester cette théorie. Si tu n'es pas très flexible au départ, pourquoi rajouter un problème de plus?
3. Notre société est sous le charme de l'adage "no pain, no gain". Et si on passait à un entraînement intelligent à la place? Encore une fois, tu deviens ce que tu cultives au quotidien.

Bien sûr que se pousser et faire des efforts est nécessaire.

Et tu n'es pas obligé de payer le prix fort en blessures et syndrome de surentraînement quand tu t'entraînes! Si tu ne comprends pas ce que je veux dire, c'est de dépression que je parle ici.

## **Explication des 2 types d'hypertrophie**

Une fois le soucis du travail à l'échec posé, reste celui du type d'hypertrophie que tu recherches.

Pavel comme Barry Ross nous expliquent qu'il y a 2 types d'hypertrophie musculaire:

- sarcoplasmique: dans ce cas, si je comprends bien, c'est le liquide autour des fibres qui grossit.
- myofibrillaire: dans ce cas, c'est la densité de fibres musculaires qui grandit.

Pour les 2, tu prends de la masse musculaire.

Par contre, je pense que dans le jargon, la 1ère ça correspond à la "gonflette". La 2ème, à ton physique qui est à la fois imposant et tu en as aussi sous le capot.

Pavel (comme Barry Ross) est pro-myofibs.

Et Dan nous propose plutôt un mix des 2, à tendance sarco, et je ne parle pas de politicien corrompu ici.

Pour être encore plus clair, voici des références issues du livre de Barry:

<b>type de fibre</b>	<b>nombre de répétitions</b>	<b>% de ta répétition maximale (1RM)</b>
<b>lente: type I</b>	+ de 15	jusqu'à 70%
<b>intermédiaire: type IIa</b>	6-12	75-80%
<b>rapide: type IIb</b>	1-5	90-100%

type de fibre	hypertrophie	nombre de répétitions
Type I	myofibrillaire	15-50
Type I	sarcoplasmique	+ de 50
Type IIa	myofibrillaire	8-15
Type IIa	sarcoplasmique	16-25
Type IIb	myofibrillaire	1-5
Type IIb	sarcoplasmique	6-10

Cela me rappelle un joueur de tennis qui s'était mis à la musculation. 1 an plus tard, on le revoit en tournois, il n'avait plus aucun coup qui partait! Par contre, son tour de poitrine était très impressionnant!

Tu peux déduire des tableaux ci-dessus qu'il a sûrement dû développer son sarcoplasme, ou à défaut, son hypertrophie de fibres I ou IIa, donc lentes ou intermédiaires. Le tout en prenant du poids, et donc c'est l'école de l'effort pour des résultats contre productifs pour le tennis!

Est-ce qu'il en a gagné d'autres bénéfiques qui en valaient la peine, c'est à lui de voir.

Ce qui nous amène à ton choix.

## **Ton choix**

Je ne vais pas te donner le choix du travail à l'échec. Si tu persistes dans cette idée, tu vas les trouver sur Youtube et

Instagram, tu trouveras de nombreux fans de cette méthode. Reviens à cet ebook quand tu te rends compte des soucis qu'elle apporte.

Par contre, je pense que c'est bien que tu aies le choix de suivre:

- Pavel et ses recommandations pour prendre de la masse ET de la force.
- Dan et les siennes pour développer ton armure comme il dit, davantage centré sur la prise de masse.

Si ton objectif est plus athlétique et tu ne veux pas perdre trop de vitesse, choisis Pavel.

Si tu es plus branché esthétique et confiance, je te suggère Dan.

Dans les 2 cas, au travail!

## **Méthode résumée de Pavel (extraits du livre Beyond Bodybuilding)**

- 3 ou 4 entraînements par semaine
- exercices qui travaillent tout le corps à chaque entraînement...avec une emphase différente à chaque fois (par ex, plus de focus sur ta poitrine le lundi, plus sur les jambes le mercredi, plus sur le dos le vendredi)
- et quelques exercices accessoires qui aident les exercices principaux

## **Les 10 commandements de périodisation (extrait du livre Beyond Bodybuilding):**

**1: volume et intensité ne sont pas dépendant l'un de l'autre.** Ça veut dire que tu peux faire des séances avec gros volume faible intensité, faible volume grosse intensité, gros volume grosse intensité et même faibel volume faible intensité. Tous les combos ont leur intérêt.

**2: Varie volume et intensité à chaque entraînement.** Fais des bonds soudains plutôt que des changements légers. (en gros, surprend ton corps pour qu'il ait à s'adapter)

**3: Change tes exercices toutes les 4-6 semaines.**

**4: Entraîne-toi à haute intensité** (+ de 90% de ta RM, Répétition Maximale), **que de temps en temps.** Trop souvent utiliser des poids très lourds et aller jusqu'à l'échec sont détrimentaires pour tes gains futurs.

**5: Un haut volume est la clef pour la prise de masse.** Un bodybuilder avancé [...] inclut 150 répétitions par partie de corps par entraînement.

**6: Limite chaque entraînement à une fourchette de répétitions:** 1-3, 4-7, 8-12 et 12+. N'emploie pas de pyramides (par ex 1-2-3-2-1).

**7: Varie l'intensité au cours du même entraînement tout en restant dans ta fourchette choisie** (par ex, à la place de faire 5 séries de 5 répétitions à 80kg, tu fais une série de 7 à 65 kg, une série de 5 à 80 kg, une série de 4 à 82kg. Tu peux faire plusieurs blocs de cette manière)

**8: 4-12 répétitions:** c'est là que tu prends le plus de masse musculaire. Donc pas plus d'1 entraînement sur 3 est consacré aux répétitions basses (1-3) ou élevées (12+)

**9: des séances assez faciles sont meilleures que de ne rien faire pour mieux récupérer.**

**10: du coup, faire une séance avec un volume très important (proche du surentraînement) suivie d'une séance avec intensité et volumes très réduits, c'est très puissant pour la prise de masse.**

**Quelques exercices suggérés par Pavel dans son livre Beyond Bodybuilding (beaucoup d'autres dans son ouvrage):**

**Pour le dos:**

- **deadlift** (soulevé de terre): d'une main sur le côté pour prendre plus de masse (suitcase deadlift)



- **pull up** (tractions): le plus de séries possibles de  $\frac{2}{3}$  de ta répétition maximale

A noter pour que ton dos reste content: hanging (rester accroché) sur une barre est le bienvenu!

**Pour les jambes:**

- **Squat**: 3 séries de 6 répétitions est recommandé
- **Single Leg Deadlift**: 3 séries de 6 répétitions
- **Dumbbell calf raise**: 3 séries de 10

**Pour les épaules:**

- clean & press avec dumbbells ou kettlebells (comme Dan John plus bas): 5 séries de 5, et tu montes à 10 séries de 5 au bout de quelques semaines. Et change ta taille de chemises!

## Clean & Press avec 2 Kettlebells.1



Clean & Press avec 2  
Kettlebells. 2



Clean & Press avec 2  
Kettlebells. 3



### Pour les bras:

- **développé couché**, grip étroit: séries de 5 répétitions en montant et descendant les poids
- **barbell curl**: 2-3 séries de 3 à 10 répétitions

## Pour ta poitrine:

- développé couché: 5 séries de 5 répétitions
- développé incliné avec dumbbells



# Méthode de Dan John (extraits du livre **Armor Building**)

**Exercices que Dan recommande pour prendre de la masse:**

**Avec kettlebells:**

- single et double cleans
- double Front Squat
- Variations de Presses

**Avec Barbell:**

Zercher Squat



- Zercher Squat
- Suitcase Deadlift
- Snatch Grip Deadlift
- Bench Press

- Curls (avec une barre épaisse)

## **Entrainement avec Kettlebells (Armor Building)**

Ce programme a juste 2 exercices, le **Clean & Press**, et le **Squat**.

Les buts au bout de 7-8 semaines d'entraînement:

- réaliser **30 rounds de "ABC" en 30 min**: avec 2 kettlebells de 24kg pour les hommes (ou approprié) tu fais 2 Cleans, puis 1 Press, puis 3 Squat. et donc 30 fois ça en moins de 30 min.
- réaliser 100 répétitions de double kettlebells press en un entraînement.

Comment?

- 3 entraînements par semaine.

1e semaine:

- 1er jour: Double KB press
- 2e jour: ABC
- 3e jour: Double KB Press

2e semaine:

- 1er jour: ABC
- 2e jour: Double KB Press
- 3e jour: ABC

On répète cette façon de faire pendant 8 semaines.

- **pour les double KB Press, tu fais une série de 2, puis de 3, puis de 5, puis de 10, et tu recommences à 2**

**ensuite.** Donc 20 répétitions par bloc (2+3+5+10). Le but étant qu'au bout de 8 semaines tu sois capable de faire 5 blocs de cette manière.

- Les semaines où tu as une seule fois le Double KB Press: tu montes le nombre de séries.
- Les semaines où tu n'as qu'une seule séance de double KP Press, tu fais de ton mieux pour ajouter des séries. Par ex, tu as réussi à faire 2,3,5,10,2,3,5,10,2,3,5,10, tu ajoutes 2,3,5 cette semaine là.
- Les semaines où tu as 2 séances de Double KB Press, tu fais un peu moins. Par ex, une ou 2 blocs de 2,3,5,10.
- pour les ABC, là aussi tu ajoutes des séries les semaines avec 1 seul entraînement ABC.
- une fourchette d'idée c'est que la semaine 3 tu fais 15-20 séries d'ABC, la semaine 5 tu en fais 20-25, et la semaine 7 on arrive à 30

## **Entraînement avec Barbell**

### **Exercices:**

- Clean & Press
- Curl
- Front Squat

### **Les 2 premières semaines:**

Clean & Press:

- Clean & Press, Clean & Press, Clean & Press...: 8 Répétitions, 3 série
- barre à vide (20 kg) ou un peu plus (25 ou 30kg)
- 5 séries

Curl:

- 3 séries de 8 répétitions

### 3e semaine:

- Clean & Press, Curl, Clean & Press, Curl... le tout 5 fois chaque, Et 5 séries

### 4e-8e semaine:

- 2 séances comme avant avec Clean & Press 8 fois...
- ...suivis des Front Squat sans t'être reposé
- tu commences par 1 Front Squat et tu ajoutes 1 Front Squat à chaque séance
- à la 8e semaine tu es à 8 Front Squat
- tu continues avec 5 séries, donc Clean & Press 8 fois puis tes Squats. Repose-toi 2 min et hop tu fais ça 5 fois
- et à la fin, tu ajoutes les Curls, 5 séries de 8 répétitions
- entre ces 2 séances tu places 1 séance où tu fais ce qu'il te plait avec lunge, deadlift, shrugs, d'autres genres de squats, tirages, pull ups et abdos. Ton choix.

Voilà pour les programmes de base. Dan en a d'autres ensuite, et ça suffit pour te donner des possibilités de travail.

## **En Résumé et un peu de mon expérience :**

Depuis que ces 2 anciens élèves m'ont contacté, j'ai expérimenté en m'inspirant de Dan et Pavel.

Ce que je peux dire:

- le Clean & Press te change ton physique. Clairement.
- les Squats sont aussi, voire encore plus, essentiels pour ce genre d'objectif.
- j'aime beaucoup faire des montées de poids ou de répétitions. C'est moins monotone et a l'air plus puissant que de rester au même poids pour le même nombre de répétitions.
- Par exemple, j'ai fait récemment des press à 1 main: 24kg\*5 répétitions, puis 32\*3, puis 35\*2. Le tout 4 séries. Je me sens fort après!
- j'ai repris 3 kg, de 74kg à 77kg, donc ça marche.

Perso mon but n'est pas de gagner en masse musculaire. Gagner en force oui. Et ces méthodes permettent d'avoir les 2, donc pourquoi pas!

Bon entrainement à toi. Dis-moi si tu as des questions et je tenterai d'y répondre.

Et envoie les photos avant/ après aussi!

Benoit, 6 Janvier 2025.

## **Annexes:**

### **Temps sous tension pour hypertrophie**

A titre indicatif, voici un extrait du cours de Christian Thibaudeau et ses “neurotypes”.

Les types I sont les plus explosifs, les 3 plus endurants. Pas besoin d’aller dans les détails. Juste pour te rendre compte que de toute manière, il montre que pour prendre du volume musculaire, tu as besoin de volume d’entraînement, point.

#### **TIME UNDER TENSION TO SHOOT FOR** *(strictly with hypertrophy in mind)*

	<b>1A</b>	<b>1B</b>	<b>2A</b>	<b>2B</b>	<b>3</b>
MINIMAL	15 sec	15 sec	20 sec	25 sec	30 sec
MAXIMAL	30 sec	30 sec	50 sec	70 sec	80 sec
OPTIMAL	20-25 sec	20-25 sec	30-40 sec	40-60 sec	40-60 sec

### **Méthodes Delorme et Reg Park**

2 méthodes ont passé le test du temps et montré leurs efficacités pour gagner en masse musculaire.

Les 2 sont cités par Pavel et Dan. Les voici

Delorme: 3 séries de 10 répétitions

1e série: à 50% de ton 10 Répétition Maximale (charge pour faire 10 répétitions au max)

2e série: à 75% de ton 10 RM

3e série: à 100% de ton 10 RM.

Par ex, si tu peux faire 10 répétitions au max à 100kg (pour un squat ou deadlift par ex), tu vas faire ta 1e série de 10 répétitions à 50kg, ta 2e à 75kg et ta 3e à 100kg.

Reg Park: 5 séries de 5 répétitions.

Au début tu choisis un poids où tu ne vas pas pouvoir faire les 5 séries de 5. Par ex: 5, 5, 4, 3, 2. Et au bout de 6 semaines tu arrives au 5, 5, 5, 5, 5.

1 semaine de repos et tu repars en mettant 2-5% de plus de charge.