



CHECKLIST IMPRIMABLE

Ma prise de masse : construire du muscle sans perdre le fil

Utilisez cette fiche pour choisir une stratégie, suivre vos progrès et ajuster votre surplus sans confondre prise de poids et prise de muscle. Cochez les éléments au fil des semaines.

Au sommaire

- 1 Les repères à garder en tête
- 2 Choisir entre prise propre et prise sale
- 3 Mettre en place un surplus maîtrisé
- 4 Ma checklist de suivi hebdomadaire
- 5 Le choix le plus prudent dans la plupart des cas

Les repères à garder en tête

La prise de masse propre repose sur un surplus modéré et une alimentation majoritairement variée et nutritive.

Une prise de poids rapide ne signifie pas automatiquement davantage de muscle : elle peut aussi inclure du gras, de l'eau et du contenu digestif.

Le sommeil, la récupération, les protéines et l'énergie disponible soutiennent l'adaptation à l'entraînement.

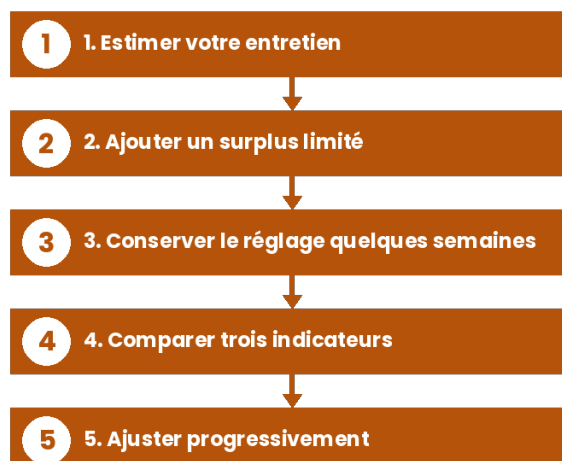
La prise de masse sale augmente davantage les calories et laisse plus de place aux aliments très caloriques ou transformés.

L'entraînement de résistance et la progression des charges fournissent le stimulus nécessaire à la construction musculaire.

Choisir entre prise propre et prise sale

Critère	Prise de masse propre	Prise de masse sale
Surplus énergétique	Modéré et ajusté progressivement	Élevé, parfois sans suivi précis
Qualité des aliments	Alimentation majoritairement peu ou moyennement transformée	Aliments très caloriques plus fréquents
Vitesse de prise de poids	Plutôt lente à modérée	Souvent rapide
Risque de prise de gras	Réduit, sans être nul	Plus élevé si le surplus est excessif
Confort alimentaire	Meilleure satiété et apport en micronutriments	Calories faciles à atteindre, mais digestion parfois moins confortable

Mettre en place un surplus maîtrisé



1 **1. Estimer votre entretien**

Partez de votre poids moyen et de votre alimentation habituelle observés sur une période suffisamment longue. Une estimation reste un point de départ, pas une mesure parfaite de vos besoins.

2 **2. Ajouter un surplus limité**

Un ordre de grandeur de 8 à 12 % au-dessus de l'entretien peut servir de repère initial. Le surplus doit ensuite être personnalisé selon votre évolution réelle.

3 **3. Conserver le réglage quelques semaines**

Évitez de modifier les apports après une seule pesée. Les variations quotidiennes peuvent dépendre de l'hydratation, du sel, des glucides et du transit.

4 **4. Comparer trois indicateurs**

Suivez la moyenne du poids, le tour de taille et les performances sur les exercices de résistance.

5 **5. Ajuster progressivement**

Augmentez légèrement les apports si le poids stagne pendant plusieurs semaines. Ralentissez le surplus si le tour de taille progresse trop rapidement.

Ma checklist de suivi hebdomadaire

☐

Je note plusieurs pesées pour calculer une moyenne

Je ne me fie pas à une seule mesure.

☐

Je relève régulièrement mon tour de taille

Je cherche une évolution cohérente avec mon objectif.

☐

Je suis mes performances sur les exercices de résistance

Je vérifie que l'entraînement progresse ou reste productif.

☐

Je conserve une alimentation variée

Les protéines, les glucides, les fruits ou légumes et les matières grasses de qualité restent présents.

☐

Je vérifie ma digestion et mon appétit

Un plan difficile à digérer ou à tenir doit être réévalué.

☐

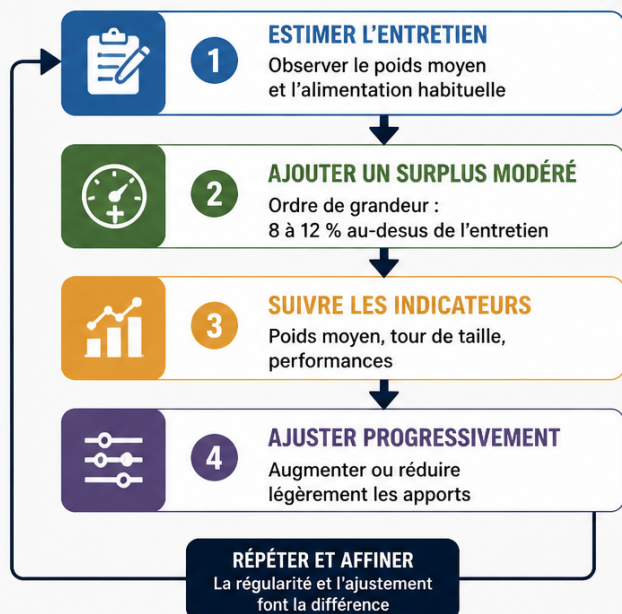
Je protège mon sommeil et ma récupération

Ils conditionnent une partie des progrès.

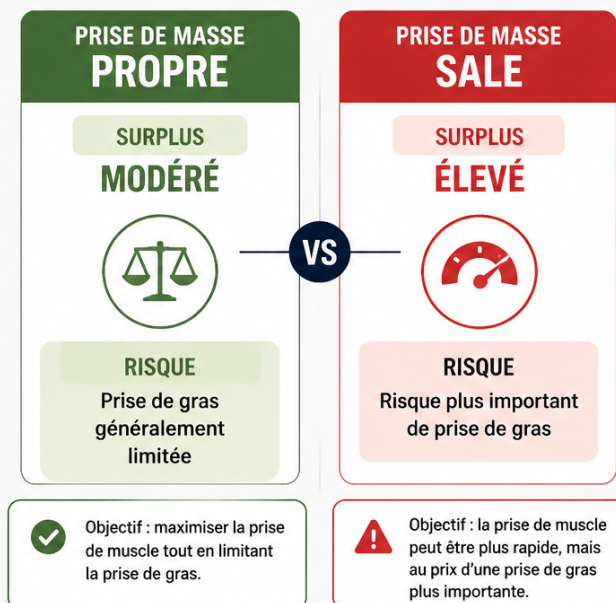
PRISE DE MASSE PROPRE OU SALE

— COMPRENDRE L'IMPACT DU SURPLUS CALORIQUE SUR LA PRISE DE MUSCLE ET DE GRAS —

LA DÉMARCHE POUR UNE PRISE DE MASSE OPTIMALE



DEUX APPROCHES, DEUX RÉSULTATS



À RETENIR

Un surplus modéré, suivi et ajusté dans le temps, permet d'optimiser les gains musculaires tout en gardant le contrôle sur la prise de gras.

SCHÉMA Comparer visuellement l'ampleur du surplus calorique en prise de masse propre et en prise de masse sale.

! Si vous envisagez une prise de masse sale

Gardez-la temporaire et encadrée par des indicateurs simples. Les aliments très caloriques peuvent faciliter l'atteinte des apports, mais un surplus très élevé n'est pas nécessairement converti en muscle et peut allonger la phase de perte de gras.

Le choix le plus prudent dans la plupart des cas

Une prise de masse propre et flexible constitue généralement un cadre plus facile à suivre : les aliments plaisir restent possibles, mais ils ne remplacent pas régulièrement les aliments apportant fibres, vitamines et minéraux. La stratégie doit être réévaluée si l'appétit, la digestion, le sommeil ou les performances se dégradent.

Les repères chiffrés sont indicatifs et doivent être personnalisés selon l'évolution du poids, du tour de taille et des performances. Ce document ne remplace pas un accompagnement professionnel adapté à votre situation.