

**BIG K COACH SPORTIF**

# Votre transformation commence

**MAINTENANT !**

- Le programme de la star des réseaux pour se muscler en profondeur

En  
8 semaines  
seulement

**BIG K**

**LEDUC** 

**Vous souhaitez perdre du poids ou prendre du muscle ?  
Vous voulez vous remettre en forme,  
mais vous ne savez pas par où commencer ?**

**LA MÉTHODE ACCESSIBLE À TOUS POUR TRANSFORMER  
VOTRE CORPS EN 8 SEMAINES**

Dans ce guide, Big K, coach sportif qui accompagne 136 000 personnes sur les réseaux, vous propose la méthode d'entraînement qu'il a développée au fil de ses 19 années d'expérience en tant que coach. Apprenez à structurer vos sessions pour maximiser leur efficacité et adoptez l'alimentation adéquate pour booster vos efforts à la salle et obtenir le corps dont vous avez toujours rêvé.

Pour commencer dès maintenant votre transformation physique, découvrez dans ce livre :

- ▶ **Des conseils nutritionnels** pour adapter votre façon de vous nourrir à vos objectifs.
- ▶ Des exemples d'entraînements spécifiques et détaillés avec **plus de 60 exercices ultra-efficaces**.
- ▶ **Un programme étape par étape** pour perdre de la graisse et vous muscler en profondeur.
- ▶ Des résultats visibles et rapides pour **transformer votre corps en 8 semaines seulement**.

*Big K, coach sportif, partage sa passion pour la musculation sur ses réseaux sociaux (@bigk\_coach sur Instagram et @BigKCoach sur YouTube). Il a déjà accompagné des dizaines de milliers de personnes dans leur transformation physique.*

18 € prix TTC France  
ISBN : 979-10-285-3091-4



editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayon : sport

Votre **transformation**  
**commence**  
***MAINTENANT !***

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Carole Fossati  
Correction : Audrey Peuportier  
Design de couverture : Claire Mieyeville  
Maquette : Jennifer Simboiselle  
Photographie de couverture : Big K  
Photographies intérieures : Big K

© 2024 Leduc Éditions  
76 boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-3091-4

**BIG K COACH SPORTIF**

**Votre transformation  
commence**

***MAINTENANT !***

**LEDUC **



# SOMMAIRE

Introduction	7
--------------	---

## **PARTIE 1**

<b>NUTRITION</b>	<b>13</b>
Chapitre 1 : Prise de masse ou « sèche » ?	15
Chapitre 2 : Les calories	23
Chapitre 3 : Les protéines	37
Chapitre 4 : Les glucides	45
Chapitre 5 : Les lipides	55
Chapitre 6 : Le choix des aliments	63
Chapitre 7 : La fréquence des repas	73
Chapitre 8 : Le timing des nutriments	79
Chapitre 9 : La consommation d'eau	85
Chapitre 10 : La supplémentation	91

## **PARTIE 2**

<b>ENTRAÎNEMENT</b>	<b>105</b>
Chapitre 11 : L'importance de l'entraînement avec charges	107
Chapitre 12 : La surcharge progressive	117
Chapitre 13 : Le volume d'entraînement	133

VOTRE TRANSFORMATION COMMENCE MAINTENANT !

Chapitre 14 : Quelle fréquence d'entraînement ?	141
Chapitre 15 : L'intensité d'entraînement	153
Chapitre 16 : Le choix des exercices	165
Chapitre 17 : L'ordre des exercices	197
Chapitre 18 : Les temps de repos	205
Chapitre 19 : Entraînements du matin vs entraînements du soir	211
Chapitre 20 : L'échauffement	219

### **PARTIE 3**

## **PROGRAMMES 229**

Conclusion	243
Remerciements	245
Notes	247
Table des matières	275

# INTRODUCTION

**C'**est de la gonflette. Telle est la sempiternelle idée reçue que j'ai pu entendre des centaines de fois en 27 ans de pratique.

« C'est de la gonflette », « La musculation, ça ne sert à rien », « Développer ses muscles c'est de la frime », etc.

Eh bien, je suis ravi qu'en 2023 (année où j'écris ces lignes), la science et le domaine de la santé aient fait de tels pas de géant qu'il est désormais démontré par A + B que non, ce n'est justement pas QUE de la gonflette.

La musculation, c'est d'abord un atout santé absolument incroyable.

À une époque où la malbouffe est reine, où l'obésité ainsi que les maladies chroniques du type diabète et hypertension artérielle sont légion.

À une époque où un nombre croissant de personnes sont mal dans leur peau, car en surpoids voire en obésité morbide, et ce de plus en plus jeune (ce qui est catastrophique).

À une époque où plus que jamais les problèmes de dos (le fameux « mal du siècle »), l'ostéoporose, l'arthrose, etc., sont de plus en plus répandus.

## VOTRE TRANSFORMATION COMMENCE MAINTENANT !

À une époque où l'on ne peut pas maintenir des personnes vieillissantes à leur domicile à cause de leur fragilité physique.

Nous avons à tous ces soucis une réponse simple et efficace. Une arme redoutable. Et cette réponse c'est un corps plus musclé, plus tonique et plus résistant.

Et ce corps, on l'obtient grâce à la pratique de la musculation, grâce à une diète saine, équilibrée et sans privation.

Parce que oui, développer sa masse musculaire ainsi que sa force et suivre le mode de vie sain que cela implique, c'est LA solution préventive et curative à tous les soucis énumérés précédemment. Ça peut réellement faire des miracles.

Il est donc là l'objectif de ce livre, vous transmettre absolument tout ce dont vous avez besoin pour :

- être en (bien) meilleure santé ;
- mieux vieillir ;
- vous faciliter la vie au quotidien ;
- améliorer votre silhouette ;

Je vais vous partager les formidables bienfaits que la musculation et ce mode de vie ont eus sur moi depuis 27 ans et sur mes élèves depuis 19 ans bientôt.

Grâce à mon expérience, et en appui de nombreuses études scientifiques, je vais vous donner les clés pour que vous puissiez vous aussi avoir une vie plus saine. Et à la fin de ce livre, vous serez vous aussi convaincu que non, ce n'est pas de « la gonflette ».

## INTRODUCTION

Vous aurez compris le potentiel santé et le bien-être incroyable que la pratique de la musculation et le style de vie qui va avec peuvent vous apporter.

Ni plus ni moins.

Bonne lecture!

*Karim  
Big K*

## RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

Ce livre comporte une série de conseils relatifs à la nutrition et à l'entraînement. C'est le fruit de mon expérience en tant que coach depuis plus de 18 ans que j'ai enrichi par mes lectures d'études et de méta-analyses sérieuses (toutes les références sont dans les notes à la fin de l'ouvrage).

Néanmoins, avant de vous lancer dans cette aventure pour changer votre corps et de modifier radicalement votre alimentation et votre entraînement, je ne saurais que trop vous recommander d'avoir recours à un avis médical.

Vous trouverez aussi certains passages mentionnant le dopage. Il s'agit d'une pratique qui consiste à utiliser certains procédés (médicamenteux ou autres) afin d'améliorer la performance et la composition corporelle. C'est une pratique non seulement illégale, mais qui peut s'avérer dangereuse.

Ceux qui me suivent sur les réseaux le savent, je ne m'en suis jamais caché, j'y ai moi-même eu recours pendant plusieurs années. Cela m'a valu des soucis de santé, notamment articulaires, que je garderai toute ma vie.

Le dopage c'est la roulette russe. On peut avoir l'impression que tout va bien se passer et tout d'un coup rien ne va plus.

Et le souci à notre époque, c'est que nous voulons tout, tout de suite. Alors le dopage apparaît comme la solution miracle.

La réalité, c'est qu'il peut entraîner de sérieuses complications de santé pour finalement obtenir un corps que vous aurez avec de la patience et de la rigueur.

Donnez-vous le temps, apprenez à vous connaître, à connaître votre corps, à maîtriser parfaitement les concepts de nutrition et d'entraînement que vous trouverez dans ce livre et vous verrez que, non, vous n'aurez pas besoin d'avoir recours au dopage.

Ce conseil n'a rien d'hypocrite, c'est juste un partage d'expérience qui va avec l'objectif de ce livre : vous voir en meilleure santé.



**PARTIE ①**

**NUTRITION**



## CHAPITRE 1

# PRISE DE MASSE OU « SÈCHE » ?

**C'**est une question des plus récurrentes chez les pratiquants de musculation : est-ce que je dois faire une prise de masse ou est-ce que je dois plutôt commencer par une « sèche » ?

En d'autres termes, est-ce qu'il est préférable de commencer par mettre le focus sur la construction de votre masse musculaire ou de descendre votre taux de graisse ?

Cette question entendue encore et encore est un point tellement névralgique que nous allons la traiter dès le début de ce livre.

Pour ce faire, je vous propose donc de regarder directement dans ce que la science a à nous dire sur ce qui est idéal en termes de composition corporelle (ou la répartition entre le taux de graisse et la masse musculaire dans le corps) pour que le corps soit dans des dispositions parfaites pour faire le plus de progrès en un minimum de temps.

Et sur ce sujet, les données sont claires : si votre objectif est de maximiser votre composition corporelle, donc de prendre du muscle tout en faisant baisser votre taux de graisse (ce qui est le but ultime), idéalement votre taux de graisse ne devra pas dépasser 13 à 14 % pour un homme et 23 à 24 % pour une femme.

La raison en est simple : les études<sup>\*1</sup> ont démontré que les gens dont le taux de graisse est suffisamment bas « profitent » mieux de ce qu'ils mangent. Cela signifie que chez ces personnes, les calories en surplus consommées lors d'une prise de masse ont plus de chances d'être utilisées pour construire du muscle plutôt que d'être stockées sous forme de tissu adipeux.

Donc, si votre objectif c'est la prise de muscle et que votre taux de graisse dépasse ce que nous avons cité précédemment, alors il est clairement établi que vous devez d'abord passer par une phase de « sèche » (diminution de votre taux de graisse) avant de vous lancer dans une prise de masse.

Vous ne le regretterez pas au vu des différences substantielles que cela représentera en termes de gain de masse musculaire comparativement aux gains de graisse.

Il y a 4 raisons principales qui expliquent ce phénomène.

### **Diminution des inflammations chroniques**

Les recherches démontrent que le phénomène d'inflammation chronique est directement corrélé au taux de graisse corporel : moins celui-ci est élevé et moins vous souffrirez d'inflammation chronique<sup>2</sup>. De plus, les personnes ayant de faibles niveaux d'inflammation chronique prennent du muscle plus vite lorsqu'elles pratiquent la musculation, comparativement à celles dont le niveau d'inflammation est élevé.

---

\* Toutes les notes et références bibliographiques sont répertoriées à la fin de l'ouvrage (page 247).

Donc, au-delà des bénéfices sur votre santé, c'est aussi optimal pour prendre du muscle !

## **Augmentation de la sensibilité à l'insuline**

Si votre taux de graisse est suffisamment bas, votre sensibilité à l'insuline sera supérieure. Et cela va directement apporter un bénéfice au niveau de la synthèse des protéines (élément clé pour la prise de muscle ou le corps synthétise les protéines pour les utiliser notamment à des fins de reconstruction musculaire) tout en aidant le corps à mieux stocker le glucose au sein des cellules musculaires.

### **QU'EST-CE QUE LA SENSIBILITÉ À L'INSULINE ?**

La sensibilité à l'insuline se définit comme étant le degré de sensibilité des cellules du corps à l'insuline, l'hormone qui stocke notamment le glucose. On peut considérer l'insuline comme une clé qui ouvre les cellules pour y faire rentrer le glucose.

Plus cette sensibilité à l'insuline est élevée et moins notre pancréas a besoin de libérer de l'insuline pour faire pénétrer le glucose dans nos cellules musculaires, puisqu'il y parvient facilement.

À l'inverse, si cette sensibilité est mauvaise, alors notre pancréas doit libérer des doses plus importantes d'insuline qui, lorsqu'elle ne peut pas faire pénétrer le glucose dans nos cellules, finit par



stocker celui-ci sous forme de triglycérides dans les cellules adipeuses.

C'est la raison pour laquelle il est capital de garder une bonne sensibilité à l'insuline.

Par conséquent, quand vous en serez à la phase de prise de masse, une bonne sensibilité à l'insuline vous garantira une meilleure utilisation des calories et des protéines/glucides consommés à des fins de prise de masse musculaire plutôt que de prise de « gras ».

Et, bien entendu, votre santé n'en sera que meilleure également.

Si votre sensibilité à l'insuline est diminuée et mauvaise, cela signifie que votre corps doit produire plus d'insuline que la normale pour stocker du glucose.

Ce qui est un réel problème comme nous le confirme une étude réalisée en 2020 et publiée dans le journal *BMC Medicine* : « L'exposition prolongée à des concentrations élevées d'insuline peut être considérée comme toxique et peut causer des dommages au niveau de l'ADN de certaines cellules, notamment les lymphocytes<sup>3</sup>. »

## **QU'EST-CE QUE LE GLUCOSE ?**

Le glucose est la forme digérée et décomposée des glucides que l'on consomme dans l'alimentation.

Il représente un substrat énergétique rapidement disponible pour le corps : en effet, quand

une cellule a besoin d'énergie, le glucose est capté dans le sang et transformé en pyruvate qui participe à la synthèse de l'ATP, la source d'énergie des cellules du corps.

## **Augmentation des hormones anaboliques**

C'est démontré, un pourcentage de graisse suffisamment bas dans le corps est à mettre en corrélation avec des taux plus élevés d'hormones dites « anaboliques » (donc favorables à la prise de muscle).

Une des raisons à cela, c'est que la graisse corporelle est un déclencheur du processus d'aromatisation qui transforme la testostérone (hormone mâle puissante bâtisseuse du muscle) en œstrogène.

On le comprend donc, un taux de graisse suffisamment bas est le garant de taux de testostérone en parfaite adéquation avec la prise de muscle.

Il est aussi important de noter qu'un taux de graisse correct est à mettre en corrélation avec des taux de cortisol plus bas<sup>4</sup>, ce qui est capital pour une bonne santé.

### **QU'EST-CE QUE LE CORTISOL ?**

Le cortisol est une hormone stéroïdienne produite par les glandes surrénales qui joue un rôle dans le métabolisme des glucides, des protéines et des lipides ainsi que la régulation de l'inflammation.



Qualifié « d'hormone du stress », car libérée dans les situations de danger ou de stress intense, sa présence à des taux élevés pour des périodes prolongées peut avoir des effets délétères sur le corps tels que des risques cardiovasculaires, des troubles métaboliques (diabète de type 2 notamment), un impact négatif sur la tension artérielle...

## Une meilleure récupération

Avoir un taux de graisse suffisamment bas améliore la capacité du corps à récupérer des trainings. En effet, quand on est suffisamment « sec » (expression signifiant avoir un taux de graisse bas), le corps est dans de meilleures conditions pour réparer les tissus musculaires lésés par les sessions d'entraînement et les aider à se reconstruire plus épais et plus forts<sup>5</sup>.

### CONSEIL

Pour contrôler votre taux de graisse, je vous déconseille les balances connectées, souvent assez imprécises. Utilisez plutôt la pince à pli cutané, méthode précise et peu coûteuse.

## **En conclusion**

Si votre objectif est la prise de muscle dans des conditions parfaites et que vous vous baladez avec quelques kilos en trop, alors mieux vaut descendre votre taux de graisse avant de faire votre prise de masse.

Idéalement, pour faire une bonne prise de masse, le corps d'un homme devrait idéalement se situer entre 8 et 13-14 % de graisse et celui d'une femme entre 17 et 23 % environ.

Si vous dépassez ces pourcentages, focalisez-vous d'abord sur la perte de tissu adipeux et ensuite sur la prise de masse. Croyez-en mon expérience, vous ne le regretterez pas.



## CHAPITRE 2

# LES CALORIES

**N**ous sommes nombreux à vouloir améliorer notre composition corporelle (augmenter le pourcentage de masse musculaire et descendre le pourcentage de masse grasse dans notre corps). Nous cherchons à avoir un corps plus tonique avec moins de tissu adipeux. Et pour ça, nous pouvons être tentés de nous tourner vers une de ces « méthodes miracles » de régime.

Diète cétogène, paléo, méditerranéenne, végétarienne, végan, riche en lipides, faible en lipides, *low carbs*, Atkins, jeûne intermittent, *south beach diet*, Weight Watchers (et la liste est loin d'être exhaustive)... On trouve tous types de régimes !

Certains sont parfois tout à fait pertinents pour des questions de santé ou des convictions personnelles, mais d'autres sont parfois purement basés sur des effets de mode.

Et si on oubliait les dernières tendances (pour certaines assez loufoques) pour mettre le focus sur le fondement d'une diète... la consommation calorique journalière, tout simplement ?!

La raison est simple et logique : la consommation calorique journalière, c'est le facteur qui régule votre poids et votre composition corporelle.

Si vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez au cours de la journée, alors vous prendrez du poids.

Si vous consommez autant de calories que vous en brûlez au cours de la journée, votre poids sera stable.

Si vous consommez moins de calories que vous n'en brûlez au cours de la journée, vous perdrez du poids.

C'est un fait simple et scientifiquement démontré<sup>6</sup>.

Dans ce chapitre, mon objectif est de vous apprendre à calculer le nombre de calories dont vous avez besoin quotidiennement pour un résultat optimal.

Dans les chapitres suivants, je vais partager avec vous des astuces qui vont vous permettre de mieux tenir cet objectif calorique quotidien.

Ça vous convient ? Alors on fonce !

### **Première étape : Définir votre métabolisme de base**

La première des choses à faire, c'est de calculer votre métabolisme de base ou taux métabolique basal (TMB).

Cette donnée correspond au nombre de calories que l'on brûle pendant 24 heures sans bouger du tout, juste pour le maintien des fonctions vitales.

## LES CALORIES

La façon la plus précise d'estimer son TMB, surtout pour les pratiquants de musculation, c'est de le faire *via* l'équation de Cunningham.

Cette méthode est précise, mais elle requiert que l'on connaisse sa quantité de masse maigre (à savoir le poids hors tissu adipeux du corps, donc la masse musculaire, les os, les tissus conjonctifs) pour faire ce calcul.

Voici comment l'utiliser :

$$\text{TMB} = (21,6 \times \text{poids de la masse maigre}) + 370$$

Par exemple, si votre poids de masse maigre est 60 kg, le calcul sera le suivant :

$$\text{TMB} = (21,6 \times 60) + 370 = 1666$$

Dans ce cas, la personne brûlerait 1 666 calories par jour si elle ne faisait rien d'autre que dormir sans bouger.

Si, par contre, il vous est impossible de déterminer votre masse maigre (ce qui n'est pas toujours facile), une autre méthode de calcul existe : l'équation de Harris-Benedict.

Dans cette méthode, les seules données nécessaires sont votre genre, votre taille, votre poids et votre âge.

**Pour les hommes, le calcul est le suivant :**

$$\text{TMB} = (13,7516 \times \text{poids en kg}) + (5,0033 \times \text{taille en cm}) - (6,755 \times \text{âge}) + 66,473$$

**Exemple :** un homme de 85 kg mesurant 1,75 mètre et âgé de 40 ans