



MENNO HENSELMANS

— Science to master your physique —



SOMMAIRE DU COURS

www.MennoHenselmans.com

Sommaire de la formation

Le sommaire du cours – quand nous allons parler de quoi – est détaillé ci-dessous. À mesure que les nouveaux chapitres seront postés, vous les verrez progressivement apparaître dans votre espace élève sur la plateforme de la formation. Nous postons généralement les nouveaux chapitres le vendredi pour vous permettre de les étudier pendant le week-end.

Nous vous conseillons fortement d'enregistrer cette page dans les favoris de votre navigateur internet afin de pouvoir naviguer facilement entre les différents chapitres du cours.

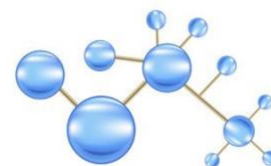
Pour résumer le déroulement du cours, la première partie du cours est consacrée à la nutrition, la seconde à la science de l'entraînement, puis nous aborderons différents autres sujets connexes, comme la psychologie et le marketing.

Le déroulement du cours évolue à chaque promotion en fonction des retours des élèves, des ajouts de nouveaux contenus et des mises à jour pour intégrer de nouvelles recherches.

Semaine 1

- **Comment étudier, penser et faire vos propres recherches**

- o Comment apprendre pour une compréhension et une mémorisation optimale
- o Comment trouver et lire des articles scientifiques
- o Comprendre les bases de la statistique
- o Améliorer vos capacités de raisonnement logique



- **Les bases de la Biochimie**

- o Comment le corps produit de l'énergie à partir des protéines, des glucides et des lipides

Semaines 2 & 3

- **Le métabolisme humain**
 - Qu'est-ce que l'énergie ? La thermodynamique appliquée au corps et le bilan énergétique
 - Les déterminants de la dépense énergétique, le rebond glucidique, la théorie du poids de référence, « métabolisme ralenti » et choc métabolique, la thermogenèse adaptative, remonter ses calories après une sèche / compétition, l'effet yo-yo

- **Optimisation de l'apport calorique**
 - Sèche, prise de masse et recomposition physique (i.e. prendre du muscle et perdre de la graisse en même temps)
 - Comment améliorer l'absorption et l'assimilation des nutriments
 - Comment estimer le pourcentage de masse grasse corporelle
 - Comment suivre vos macros : erreurs fréquentes
 - Comment mesurer la progression et la composition corporelle

Semaine 4

- **Les protéines**
 - **Les besoins en protéines**
 - La qualité des protéines
 - Les végétariens
 - Le genre, les produits dopants, le volume d'entraînement
 - Surplus vs. Déficit

- **Le timing des protéines**
 - Les limites de l'absorption des protéines
 - La fenêtre anabolique, l'entraînement à jeun et la nutrition de l'entraînement
 - La synchronisation du rythme circadien par les protéines
 - La fréquence des repas



- Live Q&A 1

Semaine 5

- **Les glucides**

- Types : simples vs. complexes, IG, charge glycémique, Indice Insulinique, fructose
- Glycogène
- Besoins en fonction des types d'entraînement
- Le timing des glucides
- Effets sur la croissance musculaire
- Les fibres alimentaires
- La tolérance aux glucides



Semaine 6

- **Les lipides**

- Types : lipides, triglycérides, acides gras
- Effets sur la santé et fonctions des différents acides gras
- Métabolisme du cholestérol, effets sur la santé et apport alimentaire optimal
- Les graisses brunes
- Effets sur la production hormonale
- Apport optimal pour la croissance musculaire

Semaine 7

- **La diète cétogène (Keto Diet)**

- Niveaux de cétose, le “mode survie” et l’apport en glucides nets
- Adaptation cétogène et grippe cétogène
- Effets sur la santé, métabolisme, appétit, performance et bilan protéique
- Diète cétogène cyclique et constante
- Mesurer la cétose
- Les TCM et les cétones exogènes

- Pour qui ? Indications et contre-indications
- Mise en place

Semaine 8

• Le timing nutritionnel : Le jeûne et les effets du rythme circadien

- Le jeûne intermittent et le jeûne alterné
- Le PSMF : Protein sparing modified fasting
- Les effets du rythme circadien : le timing des macronutriments
- Carb backloading
- Effets d'interactions entre les glucides et les lipides

- Live Q&A 2



Semaine 9

• Les facteurs du mode de vie : le lifestyle fitness

- Contrôle du cycle circadien
- Optimiser la qualité du sommeil
- La gestion du stress
- Comment augmenter sans effort votre niveau d'activité

Semaine 10

• Alcool et vie sociale

- La pharmacologie de l'alcool
- Impacts de la consommation d'alcool sur votre physique
- Alcool, performances et récupération
- Alcool et différences de genre
- Les meilleures stratégies pour optimiser sa consommation d'alcool



Semaine 11

• Au-delà des macros : la micro-nutrition

- Carences les plus courantes
- Analyses de sang
- Multivitamines : avantages et inconvénients
- Fonctions de chaque micronutriment pour la perte de poids, la croissance musculaire et la performance
- Comment optimiser vos micros

Semaine 12

• Science de la santé et choix alimentaires

- Qu'est-ce qu'un régime sain ?
- Les effets de la transformation des aliments : cuisson, congélation
- L'alimentation biologique
- Les édulcorants hypocaloriques, le sucre et les fibres alimentaires
- Les choix alimentaires pour la santé et l'anabolisme : les viandes, le poisson et la volaille, les produits laitiers et les œufs, les céréales, le blé et le gluten, le soja, le café, les fruits et légumes, le chocolat, les noix de coco, les oléagineux et l'alcool
- Les régimes détox
- Les FODMAPS et la santé intestinale
- Comment guérir quand on est malade

- Live Q&A 3



Semaine 13

• La diète Ad libitum : comment perdre de la graisse et prendre du muscle sans suivre vos macros.

- Comment estimer le niveau de satiété d'un régime
- Gestion physiologique et psychologique de la faim : vitesse de consommation de la nourriture, effets sociaux, fatigue décisionnelle, spécificité sensorielle, taille des portions, effets du biorythme,

entraînement, sommeil, composition corporelle, appétence, fréquence des repas, édulcorants.

- Stratégies de gestion de la faim

Semaine 14

• Le régime vegan

- Éthique, santé et environnement
- Les différents types d'alimentation végétariennes/vegan
- Aliments proscrits, contraintes sociales et inconvénients potentiels
- Protéines et anti-nutriments
- Les risques de carences alimentaires
- Tout savoir sur le soja
- Optimisation des choix alimentaires
- Astuces et techniques
- Stratégies de supplémentation
- Menu vegan optimal : une semaine dans votre assiette

Semaine 15

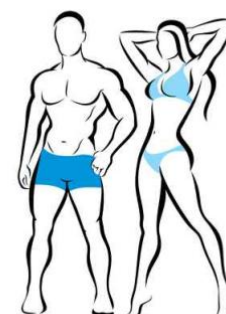
• Préparation aux compétitions et protocoles de dernière semaine : comment perfectionner votre physique pour un concours ou un shooting

- Les catégories de compétitions physiques
- Recharge glucidique
- Manipulation des électrolytes
- Diurétiques et déshydratation
- 'Shitloading' : Recharge le jour J avec cheat meal
- Posing

Semaine 16

• Santé et beauté de la peau

- Acné



- Bronzage
- Cellulite
- Perte des cheveux
- Pellicules

Semaine 17

- **Les compléments alimentaires : guide complet de tous les compléments intéressants**
 - Hormones et produits dopants
 - Régulation hormonale spécifique au genre
 - Interpréter les prises de sang
 - Un regard objectif sur les stéroïdes androgènes anabolisants (SAA) et comment gérer les effets secondaires

Semaine 18

- Études de cas sur la Nutrition
- Live Q&A 4

Cette semaine marque la fin de la partie du cours consacrée à la nutrition. À partir de là, nous passerons aux sujets qui concernent l'entraînement, puis aux divers sujets qui touchent à l'optimisation de votre mode de vie.



Semaine 19

• Comprendre la construction musculaire :

- mTOR, MPS, cellules satellites, myonuclei, stress métabolique, dommages musculaires, hyperplasie, hypertrophie sarcoplasmique, GAS
- Régulation de la croissance locale et systémique : la théorie de l'équilibre structurel
- La force vs. la masse musculaire et l'entraînement fonctionnel

Semaines 20

• Le cardio pour la perte de graisse

- Le mythe de la zone brûle-graisse
- Le cardio à jeun
- Estimer la dépense énergétique par activité
- La compensation du NEAT
- L'EPOC
- Comment limiter l'effet d'interférence
- HIIT vs. LISS



Semaine 21

• Mise en place de l'entraînement optimal

- L'intensité d'entraînement
- Effets sur la fatigue, les tissus conjonctifs et le système nerveux
- Force vs. masse
- Méthode de l'hypertrophie spécifique

• Le volume d'entraînement

- Comment estimer la capacité de récupération
- Comment optimiser le volume d'entraînement d'après la capacité de récupération

- **La fréquence d'entraînement**

- Interactions avec le volume
- Effets sur la capacité de récupération
- Combien de fois par semaine devriez-vous entraîner chaque groupe musculaire ?

- Live Q&A 5

Semaine 22

- **L'individualisation de la programmation**

- Les tests ADN
- Potentiel musculaire maximum et équilibre musculaire
- La capacité de travail

Semaine 23

- **Le fitness pour les femmes**

- Différences de genre
- Contraception
- Grossesse
- Périodisation menstruelle
- Implants mammaires

- **Le fitness pour les jeunes et les seniors**

- Sarcopénie
- Résistance anabolique



Semaine 24

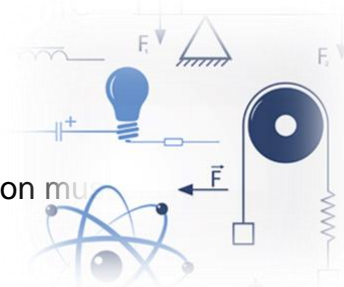
- **Anatomie musculaire fonctionnelle : guide visuel**

- L'entraînement des abdos et la perte de graisse localisée

Semaine 25 & 26

• La sélection des exercices

- Qu'est-ce qui rend un exercice efficace pour la construction musculaire ?
- Poids libres vs. machines
- Exercices poly articulaires vs. isolation
- Courbe de résistance et variations : biomécanique, bandes et chaînes
- Exercices recommandés et guide d'exécution technique
- Évaluation du volume : comment un exercice stimule-t-il un muscle en particulier ?
- Sélection des exercices en synergie : différenciation fonctionnelle et combien d'exercices vous devriez faire par groupe musculaire

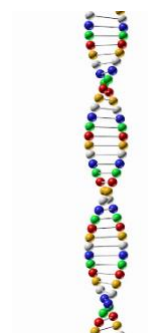


Semaine 27

• Techniques d'exécution des exercices

- La connexion muscle-esprit
- Force vs. masse
- Le tempo de répétitions

- Live Q&A 6



Semaine 28

- **Sécurité du pratiquant en musculation :**
 - Mise en place d'une séance d'entraînement
 - S'entraîner en sécurité sur un plateau de musculation
 - Hygiène de la pratique en salle
- **Comment structurer vos entraînements :**

- Les temps de repos
- La récupération active
- Optimisation de l'ordre des exercices
- Circuit training, supersets (antagonistes) et bisets (séries combinées)

Semaine 29

- **Périodisation et progression**
 - La surcharge progressive et les modèles de progression
 - Qu'est-ce que la fatigue ?
 - La périodisation cybernétique / autorégulée, ondulatoire et linéaire
 - Analyse comparative (benchmarking) et autorégulation
 - Surentraînement, surcompensation et « deloading »

Semaine 30

- **Entraînement jusqu'à l'échec**
- **Les techniques avancées pour l'hypertrophie musculaire**
 - Les répétitions forcées et les drop sets
 - RPE et contrôle de la vitesse
 - Pyramide inversée, séries cluster (cluster sets) et myo-reps
 - Étirements lestés
 - Travail excentrique lourd / surcharge de la phase excentrique
 - Potentialisation par post-activation
 - KAATSU : l'entraînement avec occlusion vasculaire
- Live Q&A 7

Semaines 31 & 32

- **Étirements**
- **Correction posturale**
- **Échauffement**
- **Gestion des blessures**

- Diagnostic des blessures, traitement et récupération active
- La science de la douleur
- Traitement glace vs chaleur, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et le RGCE (repos, glace, compression, élévation)
- Matériel de rééducation : attelles, manches (néoprène et autres), taping, etc.
- Massages et automassages
- Ostéopathie
- Les blessures les plus fréquentes pour chaque partie du corps et comment les traiter

Semaine 33

• Les accessoires d'entraînement

- Ceintures de force / d'haltérophilie
- Quelles chaussures pour la salle de sport ?
- Genouillères, bandes de force
- Les sangles de tirage



Semaine 34

• Le powerlifting

- Volume, intensité, fréquence
- Techniques d'exécution
- Périodisation
- Gestion des blessures
- Tapering
- Préparation à la compétition
- Programmation pour la force vs. l'hypertrophie
- Peaking et tapering
- Techniques d'exécution
- Sélectionner une compétition

Semaine 35

- Études de cas sur la programmation de l'entraînement
- Live Q&A 8

Semaine 36

- **Adhésion du client et respect du programme : la psychologie appliquée à “comment tenir sa diète et son programme d’entraînement”**
 - Les effets psychologiques de la nutrition
 - La volonté
 - La psychologie du coaching
 - La glycémie
 - Le cyclage des calories
 - La mise en place des objectifs
 - Les cheat meals
 - Les pauses dans le régime
 - Les événements sociaux incluant de la nourriture
 - Comment faire face à la pression sociale
 - Les fringales
 - Diète flexible et programme alimentaire
 - Évaluer la motivation d’un client et son respect du programme



Semaine 37

- **Comment créer un business de coaching à succès :**
 - Marketing
 - Publicité
 - Vente

Semaine 38

- Temps de préparation à l'examen : FAQ
- MEET-UP numéro 2 : FAQ et restaurant 19 juin 2022

L'organisation de cet événement reste soumise aux contraintes gouvernementales et aux exigences de la situation sanitaire mondiale.

Semaine 39

- Live Q&A 9 et 10

24 & 25 juin 2023 : Examen