

# LES 15 MEILLEURS EXERCICES SANS MATÉRIEL



# PRISE DE MASSE

Kévin Sala  
*ksCoaching*

***Les 15 meilleurs exercices : prise de  
masse sans matériel***

2017



### **IMPORTANT - À LIRE**

**Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de \*l'offrir en cadeau\* à qui vous le souhaitez.**

**Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais **PAS** à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.**

**Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur ksCoaching (ou Kévin Sala) comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://kscoaching.fr/>**



**« Les 15 meilleurs exercices de prise de masse sans matériel » by ksCoaching est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.**

**Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en contactant l'auteur.**

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>4</b>
<b>LES DIPS.....</b>	<b>8</b>
<b>LES TRACTIONS.....</b>	<b>9</b>
<b>TRACTIONS HORIZONTALES.....</b>	<b>10</b>
<b>POMPES 1 MAIN .....</b>	<b>11</b>
<b>POMPES VERTICALES.....</b>	<b>12</b>
<b>POMPES DÉCLINÉES.....</b>	<b>13</b>
<b>DIPS ENTRE 2 CHAISES.....</b>	<b>14</b>
<b>POMPES TRICEPS.....</b>	<b>15</b>
<b>POMPES SAUTÉES.....</b>	<b>16</b>
<b>POMPES AMPLES .....</b>	<b>17</b>
<b>TRICEPS BUREAU.....</b>	<b>18</b>
<b>PISTOL SQUAT.....</b>	<b>19</b>
<b>MONTÉES DE CHAISE .....</b>	<b>20</b>
<b>FENTES.....</b>	<b>21</b>
<b>CHAISE.....</b>	<b>22</b>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>23</b>
<b>POUR ALLER + LOIN.....</b>	<b>24</b>

# INTRODUCTION

Je m'appelle Kévin Sala, coach sportif passionné et investi à 200% dans la prise de masse musculaire ! J'aide des centaines de personnes à gagner du muscle de parts mes coachings en présentiel, ma salle de sport, ma chaîne Youtube et le groupe ksCoaching.



Prendre du muscle est quelque chose de sensationnel : c'est la meilleure des sensations au monde (après une autre évidemment ^^).

Lorsque l'on se sent grossir et que l'on se voit prendre du muscle en nous regardant dans le miroir, une montée d'adrénaline et de fierté s'opèrent. On se sent bien, on se sent puissant et on remplit les tee-shirts !

*« Prendre du muscle est la chose la plus merveilleuse qui soit après vous savez quoi... »*

Pour prendre du muscle, il n'y a pas 36 solutions : il faut mettre en pratique ce qui marche déjà pour des millions de personnes à travers le monde :

- des exercices qui marchent
- une alimentation hypercalorique
- de l'intensité
- du repos

Et voilà ! Cette recette marche pour tous les êtres humains. Si vous êtes un extra-terrestre, alors ce guide n'est pas pour vous pour l'instant...

## LA MUSCULATION AU POIDS DU CORPS

À l'époque j'étais tout maigre. C'était pas cool 😞

À 17 ans, je suis passé de maigre à musclé. Et là j'étais sûr que la musculation était le sport le plus fantastique pour l'esthétisme et la confiance en soi ! J'ai décidé d'en faire mon métier.



J'ai remarqué cependant quelque chose : je cherchais constamment la performance, et mes muscles grossissaient. Bizarre ?

Je faisais aussi beaucoup d'exercices au poids du corps : les dips, les tractions et les pompes étaient mes préférés !

Ils ont d'ailleurs contribué grandement à ma prise de 7kg en 3 mois et demi.

Je me suis intéressé davantage au poids du corps grâce à des ouvrages connus dans le monde du fitness. J'ai remarqué que l'on pouvait se bâtir un corps de rêve grâce à la musculation au poids du corps !

*« WHAT ? La muscu au poids du corps permet de prendre autant de muscles ?? »*

Le corps réagit très bien à la musculation au poids du corps en fin de compte !

Et il est possible de travailler TOUTES les qualités physiques sans matériel !

## LES GROS AVANTAGES DU POIDS DU CORPS

Si vous partez de 0 actuellement, vous risquez d'avoir des résultats gigantesques !

L'idée est de rechercher la performance : il va falloir pousser le corps à se développer. Donc vous allez chercher à progresser sur chaque exercice en termes de répétitions.



Si vous faites actuellement 5 dips, alors cherchez à en faire 10, puis 20.

Quelqu'un qui fait 20 dips a plus de pectoraux que quelqu'un qui en fait 5.

Le PDC (poids du corps) permet une progression rapide et sans douleur au début. Voici les GROS avantages que vous aurez à pratiquer la muscu au pdc :

- Pas besoin de charger/décharger une barre de musculation et de passer des heures en salle de sport. Musculation chez soi, avec des meubles et des chaises.
- Du temps de gagner à ne pas aller en salle.
- De séances courtes et intenses.
- Pas besoin de matos = économie d'€€€€€
- On s'entraîne où on veut !
- Au début, les résultats sont supérieurs à ceux obtenus en salle de sport.

Etc.

Il y a beaucoup d'avantages à se muscler au poids du corps.

## QUEL PROGRAMME FAIRE AU PDC ?

Peu importe le programme que vous faites au poids du corps : le corps réagit à l'intensité et au stimulus auxquels vous le soumettez. Il ne fait pas la différence entre de la fonte et du pdc.

D'où l'intérêt de commencer par du PDC !

**Ici, l'idée est de chercher la progression sur les 13 exercices que je vais vous montrer ci-dessous.**

### 3 étapes :

- Testez-vous sur chaque exercice. Si vous faites moins de 10 répétitions sur chaque exercice, alors c'est qu'il y a de la marge de progression et que le corps ne demande qu'à se muscler 😊
  - Chercher à progresser sur les exercices en faisant 4 séries par exercice avec 1 minute de repos. 3 séances par semaine suffisent et 5 exercices par séance.
  - Ensuite vous choisissez ou non de continuer au PDC pour gagner du muscle. Vous pouvez évidemment faire du PDC toute votre vie si vous le souhaitez !
- Cherchez tout le temps la progression. C'est essentiel pour obtenir le corps de vos rêves 😊

# LET'S GO !

# LES DIPS

Un des meilleurs exercices pour les pectoraux, voire même le meilleur au PDC. Et encore plus : je le classifie comme le 2<sup>ème</sup> meilleur exercice de pectoraux toutes disciplines confondues.

## Muscles travaillés :

- Les pectoraux
- Les biceps
- Les épaules (deltoïdes)
- Les triceps

Plus vous écartez les coudes sur les dips et plus vous ciblez les pectoraux. Plus vous les serrez, et plus les triceps travailleront.

## Matériel:

2 meubles, 2 murets, 2 chaises ou 2 supports plats et parallèles espacés d'environ 60 cm.

## Exécution :

Posez vos mains sur les supports. Suspendez-vous. Bras tendus et jambes croisées (selon la taille de vos jambes).

Descendez le plus bas possible en fléchissant les bras et en écartant les coudes.

Remontez en tendant les bras. Soufflez à la montée !



# LES TRACTIONS

Le meilleur exercice de DOS au monde le voici : les tractions. En plus de la multitude de variantes que vous pouvez faire, elles peuvent vous faire littéralement exploser votre dos.

## Muscles travaillés :

- Les grands dorsaux
- Les dorsaux et spinaux
- Le long triceps
- Les biceps
- Arrière de l'épaule

## Matériel:

1 barre, 1 cage de foot, 1 montant de porte, 1 poutre, 1 escalier, 1 mezzanine. Tout ce à quoi vous pouvez vous accrocher.

## Exécution :

Attrapez le support avec vos mains en supination (paumes vers vous) ou en pronation (dessus des mains vers vous), plus ou moins larges. Suspendez-vous bras tendus.

Tractez-vous en fléchissant les bras jusqu'à arriver le menton à la barre. Puis descendez en freinant. Soufflez à la montée.



# LES TRACTIONS HORIZONTALES

Ou pompes inversées ou tractions couchées ou rowing inversé... C'est une variante des tractions avec pour conséquence un travail différent des dorsaux mais pas moins efficace !

## Muscles travaillés :

- Les grands dorsaux
- Les dorsaux et spinaux
- Le long triceps
- Les biceps
- Arrière de l'épaule

## Matériel:

1 bureau, 1 barre horizontale pas trop haute.

## Exécution :

Attrapez le bord du bureau ou la barre, mains en pronation.

Tractez-vous en fléchissant les bras jusqu'à la poitrine environ. Puis descendez en freinant. Soufflez à la montée.



# POMPES À 1 MAIN

Exercice difficile.

Il faut un certain temps de pratique avant de bien le maîtriser. Attention de ne pas faire cet exercice en étant mal placé. Vous risquez de vous blesser méchamment !

## Muscles travaillés :

- Pectoraux
- Épaule (deltoïde)
- Triceps
- Biceps

## Matériel:

Aucun. Sinon un support élevé si l'exercice est trop dur (meuble, table...)

## Exécution :

Une main au sol. Jambes écartées.

Fléchissez le bras jusqu'à toucher l'épaule au sol. Puis tendre le bras en restant gainé (ne pas gigoter dans tous les sens).

Soufflez en remontant.



# POMPES VERTICALES

Exercice difficile.

Il faut un support assez haut et tenir avec les pieds l'équilibre pour ne pas tomber. Cet exercice nécessite beaucoup de force aux épaules. Aussi, le faire lorsque vous saurez réaliser 30 pompes triceps.

## Muscles travaillés :

- Deltoïdes (épaules)
- Pectoraux
- Triceps
- Biceps
- Trapèzes

## Matériel:

Meuble assez haut. Sinon une table (comme je l'ai fait sur la photo).

## Exécution :

Mains au sol, plus larges que les épaules, pieds sur le meuble en hauteur. Tête vers le bas.

Fléchissez le bras jusqu'à toucher la tête au sol. Puis les tendre.

Soufflez en remontant.



# POMPES DÉCLINÉES

Un très bon exercice pour travailler le haut des pectoraux.

Souvent, c'est cette partie des pecs qui est récalcitrante. Encore mieux si vous pouvez la travailler dès maintenant sans perdre de temps !

## Muscles travaillés :

- Pectoraux
- Deltoïdes (épaules)
- Biceps
- Triceps

## Matériel:

Une chaise, un lit, un meuble, une table, un tabouret ...

## Exécution :

Mains au sol, plus larges que les épaules, pieds sur le support en hauteur. Tête vers le bas. Corps à 45°.

Fléchissez le bras jusqu'à toucher les pecs au sol. Puis les tendre. Ne pas cambrer.

Soufflez en remontant.



# DIPS ENTRE 2 CHAISES

Un exercice de pectoraux et de triceps que vous pouvez effectuer n'importe où !

## Muscles travaillés :

- Triceps
- Pectoraux
- Deltoïdes (épaules)

## Matériel:

2 chaises, 1 table, 1 tabouret, 2 bancs ...

## Exécution :

Mains sur une des chaises, les pieds sur l'autre.

Fléchissez les bras en gardant les coudes serrés derrière.

Remontez en soufflant.



# POMPES TRICEPS

Des pompes classiques, mais coudes serrés.

Les pectoraux restent forcément les plus travaillés, mais les triceps sont davantage sollicités car les coudes sont serrés !

## Muscles travaillés :

- Pectoraux
- Triceps
- Delhoïdes
- Biceps

## Matériel:

Aucun.

## Exécution :

Mains au sol, largeur épaules. Bras tendus et pieds au sol.

Fléchissez les bras jusqu'à toucher les pecs au sol. Puis les tendre. Ne pas cambrer. Ne pas écarter les coudes.

Soufflez en remontant.



# POMPES SAUTÉES

Des pompes explosives !

Travailler en vitesse et en explosivité permet d'augmenter sa force musculaire et donc d'améliorer la croissance musculaire.

Des muscles forts et explosifs sont naturellement plus musclés.

## Muscles travaillés :

- Pectoraux
- Triceps
- Deltoïdes
- Biceps

## Matériel:

Aucun.

## Exécution :

Mains au sol, largeur épaules. Bras tendus et pieds au sol.

Fléchissez les bras jusqu'à toucher les pecs au sol.

Puis tendez les fortement jusqu'à sauter avec les mains en fléchissant les bras en l'air.

Soufflez en poussant.



# POMPES AMPLES

Des pompes ouvertes pour chercher l'étirement sur les pectoraux. Plus on étire les pectoraux et plus ceux-ci se développent.

Les pecs sont des muscles qui réagissent bien à l'étirement complet.

## Muscles travaillés :

- Pectoraux
- Triceps
- Deltoïdes
- Biceps

## Matériel:

2 chaises ou 2 tabourets pas trop hauts.

## Exécution :

Mains largeur épaules sur les chaises. Bras tendus et pieds au sol.

Fléchissez les bras au maximum entre les 2 chaises.

Puis tendez-les.

Soufflez en poussant.



# TRICEPS BUREAU

Vous avez toujours rêvé de travailler vos triceps au bureau ? Votre rêve est devenu réalité.

## Muscles travaillés :

- Triceps
- Abdos spinaux (gainage)

## Matériel:

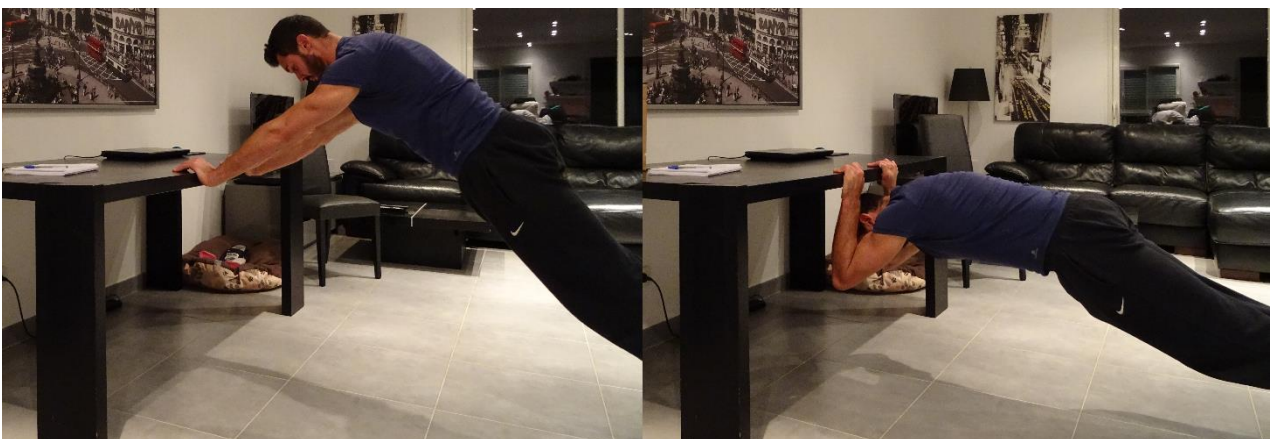
1 bureau ou un support.

## Exécution :

Mains largeur épaule sur le bord du bureau. Pieds au sol sur pointe de pieds, devant le bureau. Bras tendus.

Fléchissez les bras en gardant les coudes serrés. Tendez-les toujours serrés.

Soufflez à la montée.



# PISTOL SQUAT

Le meilleur exercice pour l'équilibre et la force des membres inférieurs.

Si vous savez faire plusieurs répétitions à cet exercice, alors il y a fort à parier que vos jambes ne demandent qu'à grossir ! Possibilité de le faire complet ou à moitié.

## Muscles travaillés :

- Fessiers
- Cuisses (vastes du quadriceps)
- Abdos spinaux (gainage)
- Ischios-jambiers
- Mollets

## Matériel:

Aucun. Ou support pour se tenir au début.

## Exécution :

Pied au sol. 1 jambe levée.

Fléchir la jambe du sol en tendant les bras devant pour l'équilibre.

Remontez en soufflant.



# MONTÉES DE CHAISE

Un très bon exercice pour développer les fessiers et les cuisses.

Plusieurs façons de le faire. Ici je propose toujours la même jambe. Mais possibilité aussi de le faire en sautant (jump !) ou encore en alternant (+ cardio).

## Muscles travaillés :

- Fessiers
- Cuisses (vastes du quadriceps)
- Ischios-jambiers
- Mollets

## Matériel:

1 chaise, 1 lit, 1 banc, 1 marche d'escalier ...

## Exécution :

Pied sur la chaise. Pied d'appui au sol sans s'appuyer dessus.

Pousser avec la jambe de la chaise et redescendre lentement.

Soufflez à la montée.



# FENTES

Si vous ne sentez pas les cuisses brûler lors des fentes, c'est qu'il y a un gros problème ! 😊 Attention à l'exécution : si vous voulez que la cuisse arrière (quadriceps) travaille bien, alors respectez l'alignement des genoux.

Là aussi, plusieurs variantes sont possibles (fentes marchées, fentes avant, fentes arrière, fentes jump, fentes côté ...).

## Muscles travaillés :

- Quadriceps
- Fessiers
- Ischios-jambiers
- Mollets

## Matériel:

Aucun.

## Exécution :

Un pied devant l'autre. Le pied de devant est à plat légèrement vers l'intérieur. Le pied arrière est sur la pointe de pied. Pieds largeur bassin.

Fléchissez la jambe arrière jusqu'à effleurer le sol. Les jambes sont quasi à 90°. Le dos doit rester vertical.

Soufflez à la remontée en tendant les deux jambes.



# CHAISE

La connue et toujours aussi efficace chaise pour les cuisses et les fessiers.

Besoin d'un mur et de votre chrono 😊

## Muscles travaillés :

- Quadriceps
- Fessiers
- Ischios-jambiers
- Mollets

## Matériel:

Mur, poutre, poteau, etc.

## Exécution :

Pieds largeur bassin. Dos droit et vous êtes assis contre le mur. Les talons sont sous les genoux.

Tenez la position en soufflant de façon fluide.



## CONCLUSION

Le poids du corps est parfait pour débiter en musculation ou commencer une prise de masse musculaire.

Je le dis souvent à mes élèves : « *hey man, si tu n'es pas capable de soulever ton propre poids du corps, alors tu n'es pas un athlète accompli !* »

Je préfère quelqu'un qui fait 50 dips propres, plutôt que quelqu'un qui soulève 120 kg au développé couché ! D'ailleurs, c'est plus rare 😊

Maintenant que vous êtes en possession de ces 15 exercices, testez-les dans vos séances d'entraînement.

Pour prendre de la masse musculaire, il sera important encore une fois de viser la performance. Augmentez le nombre de répétitions et vos muscles réagiront en grossissant !

C'est simple la musculation 😊

J'espère donc que ce mini-guide vous servira à débiter / reprendre / commencer votre prise de masse musculaire.

## POUR ALLER + LOIN

Je comprends qu'il existe des athlètes impatients et parmi les plus motivé(e)s d'entre vous !

Je suis moi-même un éternel impatient. J'aime que ça aille vite !

Il y en a qui voudront un programme tout fait pour ne pas se prendre la tête.

**Si vous voulez prendre du muscle rapidement grâce au poids du corps, découvrez le programme MASSE PDC de ksCoaching.**

C'est un programme de 12 semaines au poids du corps, avec une méthode à la clé pour prendre très rapidement du muscle. Un programme alimentaire est inclus pour mettre l'alimentation au service de votre prise de masse.

Il vous suffit de cliquer sur ce lien et d'y accéder : [CLIQUEZ ICI pour accéder au programme.](#)

---

Je vous remercie encore une fois de votre confiance !

Je vais encore me répéter mais : **s'il-vous-plait, prenez soin de votre corps et cherchez son développement.**

Votre corps est votre support de vie. Ne gâchez pas votre vie à vivre dans un corps que vous n'aimez pas ou dans lequel vous n'êtes pas bien.

Quelques mois d'efforts suffisent pour changer la donne et changer votre vie.

Prenez soin de vous et KIFFEZ la musculation, un noble sport, notre sport 😊

Je vous dis à très bientôt !

Votre coach et serveur, Kévin de ksCoaching



**Des requêtes, des suggestions et des questions ?**

**Contactez-moi à**

**[kevin.sala@kscoaching.fr](mailto:kevin.sala@kscoaching.fr)**

**[Suivez-moi aussi sur Facebook pour des posts  
exclusifs](#)**

**[Abonnez-vous à ma chaine Youtube](#)**

**pour être au courant de mes dernières vidéos sur le  
poids du corps et la prise de masse 😊**