#Sport

Programme musculation endomorphe : comment devenir un endomorphe musclé

août 8, 2025 / 6 min de lecture 13

Sommaire

1. Comprendre la morphologie endomorphe
2. Alimentation adaptée pour l'endomorphe
3. Programme musculation pour l'endomorphe
4. Comment suivre vos progrès de musculation endomorphe

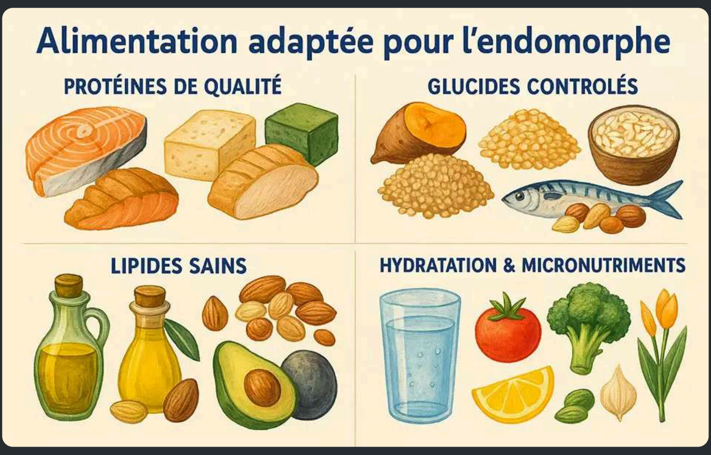
1. Comprendre la morphologie endomorphe

Le morphotype endomorphe se caractérise par une ossature épaisse, une tendance au stockage de graisse, un métabolisme lent et une silhouette naturellement puissante. Ce profil peut facilement gagner du muscle (contrairement à l'ectomorphe), mais aussi de la graisse. L'enjeu est donc de construire du muscle tout en limitant la prise de gras. Un bon programme repose sur un équilibre précis entre nutrition, entraînements ciblés et cardio régulier.

Voir aussi : Comment connaitre sa morphologie

2. Alimentation adaptée pour l'endomorphe

L'endomorphe est naturellement plus enclin à stocker les graisses. C'est pourquoi son alimentation doit viser **l'équilibre**, **la satiété** et **la stabilité glycémique**, tout en permettant **la prise de muscle**. L'objectif : nourrir la masse musculaire sans encourager l'accumulation de masse grasse et augmenter la corpulence.


Alimentation adaptée pour l'endomorphe
PROTÉINES DE QUALITÉ
GLUCIDES CONTRÔLÉS
LIPIDES SAINS
HYDRATATION & MICRONUTRIMENTS

1. Miser sur des protéines de qualité

Les protéines jouent un double rôle chez l'endomorphe : elles favorisent la construction musculaire et soutiennent la satiété. Une alimentation riche en protéines permet aussi de limiter les fringales et de contrôler l'appétit.

Sources idéales :

- Poisson (thon, cabillaud, saumon)
- Poulet, dinde, bœuf maigre
- Œufs entiers ou blancs d'œufs
- Tofu, tempeh
- Légumineuses (lentilles, pois chiches)
- Whey isolate (post-entraînement)

➡️ **Objectif** : environ **2 g de protéines par kilo de poids de corps par jour**, répartis sur 3 repas et 2 collations.

2. Contrôler les glucides (sans les diaboliser)

Les glucides ne sont pas les ennemis de l'endomorphe, mais leur **quantité** et surtout leur **qualité** comptent. Il est essentiel de privilégier ceux à **index glycémique bas à modéré** pour éviter les pics d'insuline.

À privilégier :

- Patate douce, quinoa, riz complet
- Légumineuses
- Flocons d'avoine
- Pain intégral
- Fruits entiers (en collation ou après sport)

À limiter :

- Sucres rapides (jus, sodas, viennoiseries)
- Pain blanc, céréales raffinées

➡️ **Astuce** : concentrez les glucides autour de l'entraînement (avant/après) pour maximiser leur usage énergétique.

3. Intégrer des lipides sains

Les bonnes graisses sont **essentielles** pour la production hormonale, la santé cellulaire et la satiété. Elles ne doivent pas être négligées, même en phase de prise de masse.

Sources recommandées :

- Avocat
- Noix, amandes, noisettes
- Graines de chia, lin, tournesol
- Huiles vierges (olive, colza, lin)
- Poissons gras (sardines, maquereaux)

➡️ Visez **environ 1 g de lipides/kg de poids corporel**, répartis sur la journée.

4. Hydratation et micronutriments

Une bonne hydratation soutient le métabolisme, la digestion et la récupération. Chez l'endomorphe, elle aide aussi à réduire la rétention d'eau.

Objectif : 2 à 3 litres d'eau par jour.

Ajoutez à cela :

- Des légumes à chaque repas (fibres, vitamines, minéraux)
- Une cuisson douce (vapeur, four, sauteuse)

- Des herbes aromatiques, épices, citron : pour le goût sans calories

5. Répartition journalière conseillée

Voici un exemple de **répartition des macros journaliers** pour un endomorphe de 75 kg, visant une prise de masse contrôlée :

Macronutriments	Apport journalier recommandé	Exemples d'aliments
Protéines	150 g (2 g/kg)	Viandes maigres, poisson, œufs, légumineuses
Glucides	225–300 g (40–45 % des calories)	Riz complet, avoine, légumes racines
Lipides	75 g (1 g/kg)	Avocat, huile d'olive, noix
Calories totales	≈ 2500–2700 kcal	Selon niveau d'activité et progression

> “
>
> *💡 À retenir : pour un endomorphe, une bonne alimentation ne repose pas sur la restriction, mais sur la structure. En mangeant de manière régulière, équilibrée et intelligente, la prise de masse devient durable, avec un minimum de stockage inutile.*

3. Programme musculation pour l'endomorphe

Un entraînement adapté à la morphologie de l'endomorphe permet de **maximiser le développement musculaire** tout en **limitant la masse grasse.** L'enjeu : rester **régulier**, **intense**, mais **raisonné**.

Principes à retenir

- **Entraînement full-body ou half-body** : idéal pour stimuler le métabolisme.
- **Fréquence** : 3 à 4 séances par semaine suffisent avec intensité et régularité.
- **Objectif** : brûler des calories, activer les muscles, construire sans surcharger.
- **Cardio complémentaire** : modéré et placé stratégiquement (2 fois par semaine max, après muscu ou à distance).

Exemples de programmes de musculation pour endomorphe

Programme 1 – Classique 4 jours (mix full-body et split)

✅ ***Idéal pour :*** *débutant à intermédiaire, avec emploi du temps équilibré.*

Jour	Entraînement	Objectif
Lundi	Full-body musculation	Hypertrophie globale
Mardi	Cardio modéré (30 min) ou repos	Brûlage doux, récupération active
Mercredi	Haut du corps (split)	Volume et force haut du corps
Jeudi	Repos	
Vendredi	Bas du corps + gainage	Jambes et sangle abdominale
Samedi	Cardio (vélo ou marche rapide 40 min)	Déstockage graisse, récupération
Dimanche	Repos ou étirements	Prévention des blessures

Programme 2 – 3 jours minimaliste + 1 cardio

✅ ***Idéal pour :*** *emploi du temps serré ou niveau débutant.*

Jour	Entraînement	Objectif
Lundi	Full-body complet	Travail musculaire global
Mercredi	Haut du corps	Développement buste + bras
Vendredi	Bas du corps + gainage	Renforcement jambes + core
Dimanche	Cardio (marche/rameur 40 min)	Mobilisation des graisses

Programme 3 – 5 jours progressif (niveau intermédiaire +)

✅ ***Idéal pour :*** *personne motivée, déjà régulière à la salle.*

Jour	Entraînement	Objectif
Lundi	Push (pectoraux, épaules, triceps)	Volume haut du corps avant
Mardi	Pull (dos, biceps)	Force dorsale
Mercredi	Cardio modéré ou repos	Déstockage ou récupération
Jeudi	Jambes (quadri, ischios, fessiers)	Puissance bas du corps
Vendredi	Full-body léger + gainage	Activation générale
Samedi	Cardio long (vélo, marche inclinée)	Déficit énergétique contrôlé
Dimanche	Repos complet	Régénération musculaire

Exemple de séance full-body type (60 min)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat barre ou haltères	4	10–12	90 sec
Développé couché (ou haltères)	4	10	90 sec
Tractions ou tirage horizontal	4	8–10	90 sec
Soulevé de terre jambes tendues	3	10–12	60 sec
Crunch lesté ou gainage	3	15 ou 1 min	45 sec

> “
>
> ***Conseils communs à tous les programmes***
>
> - ***Choisissez la version la plus réaliste pour votre emploi du temps.***
> - *Gardez **2 jours de repos minimum** pour éviter le surentraînement.*
> - ***Priorisez la qualité d'exécution** plutôt que la charge à tout prix.*
> - *Le **cardio reste un allié**, à condition de ne pas nuire à la récupération.*

Le cardio chez l'endomorphe

- **HIIT modéré** : 1 fois/semaine max, à ne pas abuser sous peine d'épuiser le métabolisme.
- **Cardio en zone 2 (modéré)** : marche rapide, vélo, rameur 30 à 45 minutes.

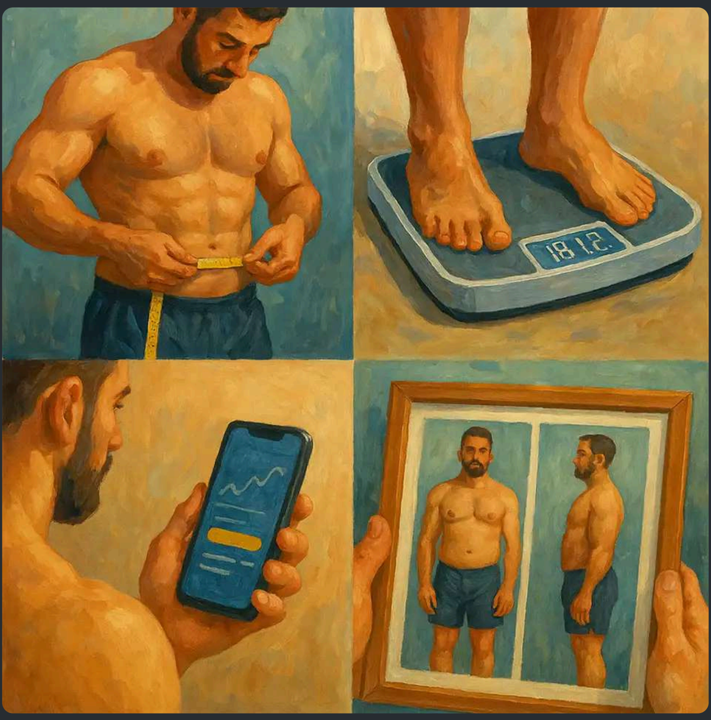
Quand ? : après l'entraînement ou à distance (matin muscu / soir cardio par ex).

Conseils clés pour progresser

- **Suivi précis** de l'alimentation (portion et macros).
- **Augmenter les charges progressivement** (progressive overload).
- **Éviter les longues pauses** entre les séries (1 min max).
- **Préserver la qualité du mouvement** avant de chercher à soulever plus lourd.
- **Sommeil & récupération** : l'endomorphe a besoin de bien dormir pour gérer son métabolisme.

4. Comment suivre vos progrès de musculation endomorphe

Le poids sur la balance ne dit pas tout. Un endomorphe peut gagner du muscle tout en perdant du gras, sans changement majeur sur l'aiguille. Voici des indicateurs plus pertinents :



- **Tour de taille** : s'il diminue, c'est bon signe, même si le poids reste stable.
- **Photos mensuelles** : à jeun, même éclairage, même posture.
- **Progression en salle** : si vous soulevez plus lourd ou faites plus de répétitions, votre corps change.
- **Énergie et bien-être** : meilleur sommeil, moins de fringales, plus de constance.

⚠️ Les erreurs de musculation à éviter quand on est endomorphe

Un endomorphe motivé peut faire l'erreur de vouloir aller trop vite. Voici ce qu'il faut **absolument éviter** :

- **Trop de cardio** : cela peut freiner la prise de muscle et fatiguer inutilement.
- **Pas assez de calories** : la peur de "grossir" peut mener à un déficit trop important. Résultat : stagnation.
- **Trop d'entraînement, pas assez de repos** : le muscle se construit au repos, pas à la salle.
- **Oublier la récupération** : manque de sommeil = mauvais métabolisme et stockage facilité.
- **Changer de plan chaque semaine** : la constance paie plus que la nouveauté.

En combien de temps voir les résultats ?

Soyons réalistes : la transformation d'un endomorphe prend du **temps**, mais elle est **durable**.

- **4 à 6 semaines** : énergie en hausse, digestion plus fluide, meilleure tonicité.
- **8 à 12 semaines** : silhouette plus ferme, vêtements mieux ajustés.
- **3 à 6 mois** : muscles visibles, ventre affiné, sensation de contrôle sur son corps.

Restez régulier. Le vrai changement se construit dans la durée.

L'endomorphe en musculation ne doit jamais copier

L'endomorphe ne doit pas chercher à copier les méthodes d'un ectomorphe ou d'un mésomorphe. Son corps a **d'autres forces** : puissance, densité musculaire, récupération rapide. En jouant sur ces atouts, il peut atteindre un physique solide, équilibré et fonctionnel.

Partager

Autres articles

‹ Précédent

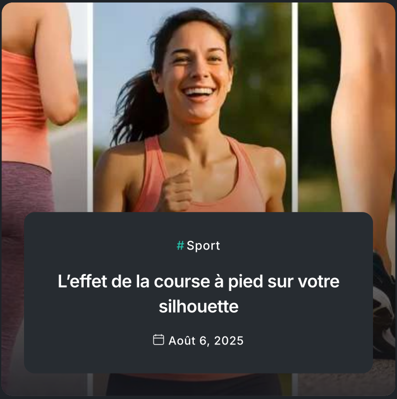
L'effet de la course à pied sur votre silhouette

Vous pourriez aussi aimer

#Sport

Programme musculation endomorphe : comment devenir un endomorphe musclé

Août 8, 2025



#Sport

L’effet de la course à pied sur votre silhouette

Août 6, 2025

#Sport

Devenir un ectomorphe musclé : comment prendre du muscle malgré une morphologie fine

Juillet 10, 2025

Morphotype.

Parce que chaque morphotype a ses forces, apprends à travailler avec ton corps, pas contre lui.

À propos

Mentions légales

Laissez-nous un message

contact

@Morphotype