

# Neurotype : les cinq profils et leurs paramètres d'entraînement

Pourquoi deux personnes qui suivent le même programme n'obtiennent pas les mêmes résultats. Les cinq profils, leur neurochimie, et le tableau des paramètres à caler pour chacun.

Guide débutant    Lecture ~10 min    Chaber Fitness

## SOMMAIRE

- |                                                        |                                                      |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <a href="#">01 Les trois bénéfices quand on débute</a> | <a href="#">02 Les cinq profils en un coup d'œil</a> |
| <a href="#">03 La neurochimie profil par profil</a>    | <a href="#">04 Les cinq profils en détail</a>        |
| <a href="#">05 Le tableau des paramètres</a>           | <a href="#">06 Comment lire tout ça</a>              |

## PARTIE 1

## Les trois bénéfices de connaître son neurotype quand on débute

### Adapter l'entraînement à sa motivation naturelle

Certaines personnes ont besoin de soulever lourd sur des efforts courts pour se sentir stimulées. D'autres ont besoin de sentir la brûlure musculaire et d'avoir une excellente connexion avec le mouvement. D'autres encore ont besoin de variété pour ne pas s'ennuyer. Connaître son neurotype permet de choisir les méthodes avec lesquelles on prend du plaisir, ce qui garantit la motivation et la régularité sur le long terme.

## Optimiser sa récupération et éviter le burnout

L'entraînement est un stress pour l'organisme. Un entraînement inadapté à son profil surcharge le système nerveux et fait grimper le taux de cortisol. Résultat : mauvais sommeil, fatigue permanente et stagnation. En adaptant le volume et l'intensité au profil, on récupère plus vite et on progresse de manière fluide.

## Ne plus perdre de temps avec ce qui ne fonctionne pas

Plutôt que d'essayer dix programmes différents pendant deux ans par tâtonnements, identifier son neurotype donne immédiatement la feuille de route : le bon volume total de travail, le nombre de répétitions, la bonne intensité et la bonne fréquence de changement d'exercices.

### PARTIE 2

## Les cinq profils en un coup d'œil

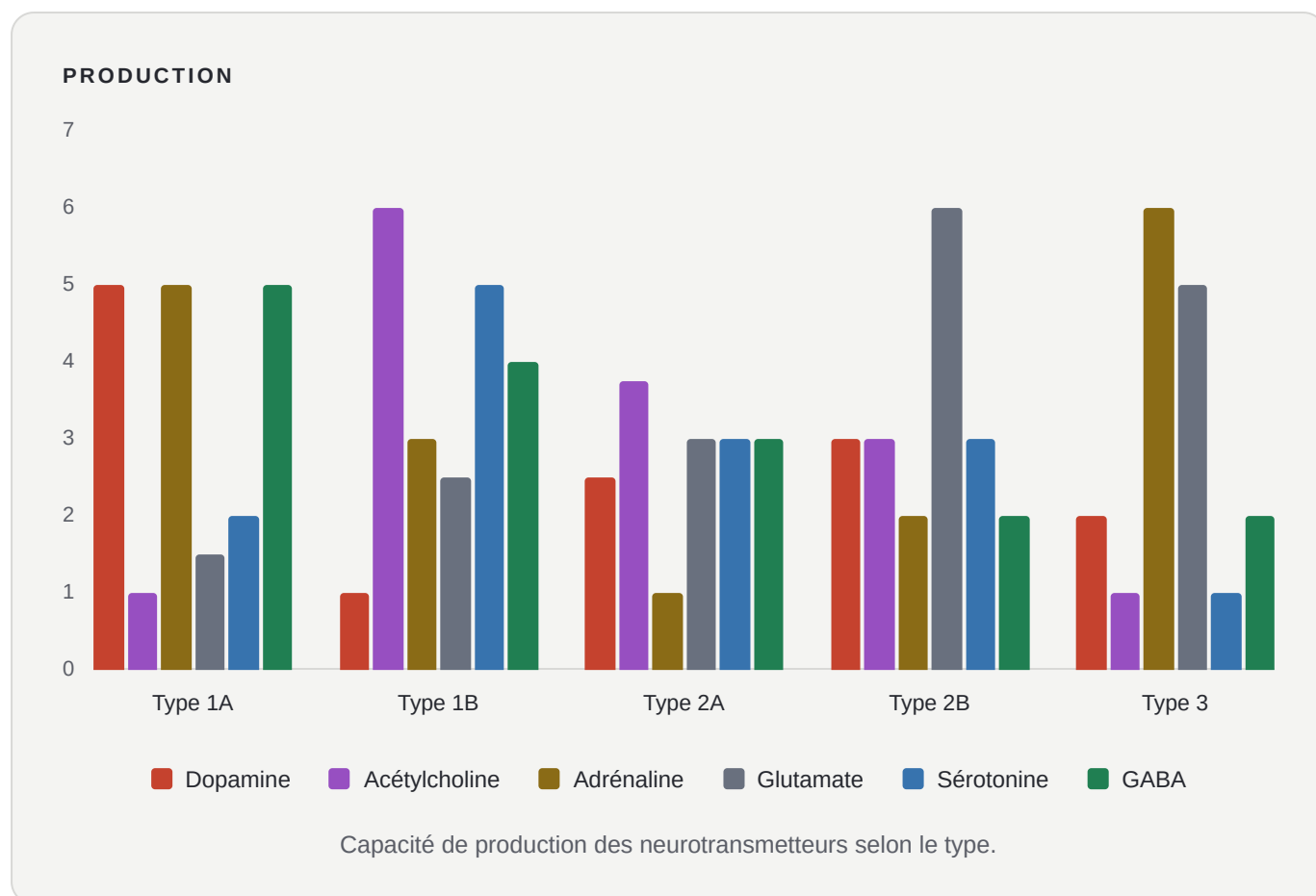
Il existe des sous-catégories plus précises, mais on retrouve généralement cinq grands profils. Vue d'ensemble avant le détail de chacun.

| PROFIL                                               | NEUROCHIMIE                     | CE QUI LE DRIVE                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TYPE 1A</b><br><b>Le Compétiteur Extrême</b>      | Profil Dopamine & Adrénaline    | Voir la charge augmenter, soulever le plus lourd possible, battre des records personnels (PR) et dominer la barre.             |
| <b>TYPE 1B</b><br><b>L'Athlète Explosif</b>          | Profil Acétylcholine & Dopamine | La vitesse d'exécution, la puissance, l'agilité et la sensation de maîtriser un mouvement complexe.                            |
| <b>TYPE 2A</b><br><b>Le Caméléon</b>                 | Profil Dopamine & Acétylcholine | La variété, le plaisir immédiat, le changement de stimuli et l'énergie du groupe ou du lieu.                                   |
| <b>TYPE 2B</b><br><b>Le Passionné des Sensations</b> | Profil Glutamate                | La connexion esprit-muscle (mind-muscle connection), la congestion musculaire (« le pump ») et la sensation de brûlure ciblée. |
| <b>TYPE 3</b><br><b>Le Méthodique</b>                | Profil GABA & Sérotonine        | La maîtrise technique parfaite, la précision de la trajectoire, le respect strict du plan et la progression lente mais sûre.   |

### PARTIE 3

## La neurochimie profil par profil

Chaque neurotype se caractérise par la façon dont son système nerveux produit et utilise six neurotransmetteurs. C'est ce qui explique pourquoi un profil carbure à la charge lourde quand un autre a besoin de sentir le muscle travailler.



### CE QUE LE GRAPHIQUE MESURE

Il s'agit d'une capacité de production relative, pas d'un dosage. Une valeur basse ne veut pas dire que ce neurotransmetteur ne compte pas pour ce profil : c'est souvent la capacité de production qui définit le comportement du profil, et donc la façon de le stimuler à l'entraînement.

#### PARTIE 4

## Les cinq profils en détail

Pour chaque profil : la personnalité au quotidien, ce qui le motive, ses forces, sa façon de s'entraîner et ce sur quoi il doit rester vigilant.

## TYPE 1A

# Le Compétiteur Extrême

Profil Dopamine & Adrénaline

C'est un profil orienté vers la domination, le résultat immédiat et le franchissement d'obstacles. Au quotidien, il est ambitieux, impatient, très motivé par les objectifs chiffrés et doté d'un esprit de compétition féroce. Il aime prendre le contrôle, recherche la stimulation intense et supporte très mal l'ennui ou l'autorité. Sous pression, il devient ultra-déterminé et direct.

### CE QUI LE DRIVE

Voir la charge augmenter, soulever le plus lourd possible, battre des records personnels (PR) et dominer la barre.

### SES FORCES

Un mental d'acier face aux charges lourdes et une capacité d'engagement nerveux totale.

### SA FAÇON DE S'ENTRAÎNER

Il met une intensité maximale dès la première série. Il excelle sur les efforts très courts, explosifs et brutaux (1 à 5 répétitions).

### POINTS DE VIGILANCE

Il tolère très mal le volume élevé : les séries longues l'épuisent nerveusement et l'ennuient. Il risque le surmenage s'il veut tester ses limites maximales à chaque séance.

## TYPE 1B

# L'Athlète Explosif

Profil Acétylcholine & Dopamine

C'est un profil vif, analytique, naturellement doué pour comprendre rapidement les choses et s'adapter. Au quotidien, il est calme la majeure partie du temps, mais capable d'une immense concentration par pics. Il cherche la maîtrise, la performance

technique et le transfert d'énergie. Il aime apprendre de nouvelles compétences physiques et carbure au défi intellectuel et moteur.

#### CE QUI LE DRIVE

La vitesse d'exécution, la puissance, l'agilité et la sensation de maîtriser un mouvement complexe.

#### SES FORCES

Une coordination neuromusculaire exceptionnelle et une capacité à générer de la vitesse et de la force très rapidement sans s'épuiser.

#### SA FAÇON DE S'ENTRAÎNER

Il adore l'haltérophilie, les sauts, les exercices explosifs et le travail athlétique. Il a besoin d'un bon rythme et de variété dans ses mouvements pour rester engagé.

#### POINTS DE VIGILANCE

L'échec musculaire brut à répétition détruit sa vitesse. Il a besoin de garder de la fraîcheur sur chaque série plutôt que de chercher la brûlure extrême.

#### TYPE 2A

## Le Caméléon

Profil Dopamine & Acétylcholine

Sociable, charismatique, enthousiaste et très expressif, c'est un profil qui fonctionne à l'énergie du moment et au plaisir. Au quotidien, il a besoin que les choses bougent et s'ennuie très vite dans la routine. Il est sensible au regard des autres, aime plaire et recherche la reconnaissance. Sa motivation peut être au sommet un jour et baisser le lendemain si l'entraînement devient monotone.

#### CE QUI LE DRIVE

La variété, le plaisir immédiat, le changement de stimuli et l'énergie du groupe ou du lieu.

#### SES FORCES

Une capacité d'adaptation hors norme et une polyvalence qui lui permet de progresser sur presque tous les formats, tant qu'ils changent régulièrement.

#### SA FAÇON DE S'ENTRAÎNER

Il adore tester de nouvelles machines, varier les angles, enchaîner les supersets, les drop-sets ou changer la structure de sa séance.

#### POINTS DE VIGILANCE

La dispersion. S'il change de programme toutes les semaines sans logique, il ne crée jamais la surcharge progressive nécessaire pour construire du muscle.

#### TYPE 2B

## Le Passionné des Sensations

Profil Glutamate

C'est un profil émotif, très investi dans ce qu'il fait, qui recherche le respect, l'harmonie et le travail bien fait. Au quotidien, il est sensible au stress d'anticipation et a parfois du mal à déconnecter son cerveau. Il fonctionne à l'empathie et à la connexion avec son environnement ou ses proches.

#### CE QUI LE DRIVE

La connexion esprit-muscle (mind-muscle connection), la congestion musculaire (« le pump ») et la sensation de brûlure ciblée.

#### SES FORCES

Une excellente capacité à isoler un muscle et à encaisser du volume de travail en isolation.

#### SA FAÇON DE S'ENTRAÎNER

Il cherche à « ressentir » le muscle travailler plutôt qu'à déplacer une charge à tout prix. Il excelle sur des séries moyennes à longues (8 à 12 répétitions) avec un contrôle strict du mouvement.

#### POINTS DE VIGILANCE

Il a tendance à trop en faire pour « être sûr d'avoir bien travaillé », ce qui peut surcharger son système nerveux via l'excès de glutamate et de stress.

#### TYPE 3

### Le Méthodique

Profil GABA & Sérotonine

Calme, réfléchi, méticuleux et très structuré, c'est le profil de la constance. Au quotidien, il apprécie la prévisibilité, l'organisation et la sécurité. Il aime comprendre exactement le « pourquoi du comment » avant d'agir. L'imprévu ou le désordre génèrent chez lui de l'anxiété, mais il possède une discipline personnelle d'une régularité à toute épreuve.

#### CE QUI LE DRIVE

La maîtrise technique parfaite, la précision de la trajectoire, le respect strict du plan et la progression lente mais sûre.

#### SES FORCES

Une régularité irréprochable, un très faible risque de blessure et une constance qui paye énormément sur le long terme.

#### SA FAÇON DE S'ENTRAÎNER

Il note chaque charge, respecte ses temps de repos au chronomètre près et applique le tempo avec rigueur. Il déteste l'improvisation ou devoir changer d'exercice à la dernière minute.

## POINTS DE VIGILANCE

L'aversion pour le changement. Il peut rester bloqué trop longtemps sur la même routine par peur de sortir de sa zone de confort ou de perdre le contrôle technique.

### PARTIE 5

## Le tableau des paramètres d'entraînement

Une fois le profil identifié, il reste à caler les paramètres. Le tableau les regroupe par dominance de fibres : **1A et 1B** (fibres rapides), **3** (fibres lentes), **2A et 2B** (fibres intermédiaires).

### Les trois profils

● 1A – 1B

● 3

● 2A – 2B

| PARAMÈTRE                                   | 1A – 1B<br>FIBRES RAPIDES                        | 3<br>FIBRES LENTES                            | 2A – 2B<br>FIBRES INTERMÉDIAIRES                              |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Volume                                      | Faible                                           | Modéré                                        | Élevé                                                         |
| Nombre d'exercices par séance               | 4 à 5                                            | 4 à 6                                         | 5 à 7                                                         |
| Exercices d'assistance par séance           | 1 à 2                                            | 2 à 3                                         | 2 à 4                                                         |
| Variation d'exercices                       | Au cas par cas                                   | Rarement                                      | Moyenne à élevée                                              |
| Fréquence d'entraînement                    | 4 à 6 par semaine                                | 2 à 4 par semaine                             | 3 à 5 par semaine                                             |
| Tempo à privilégier                         | Excentrique lent, concentrique rapide, isométrie | Lent, pause intra-répétitions, isométrie      | Tout fonctionne                                               |
| Temps sous tension optimal                  | 20 à 25 s                                        | 40 à 60 s                                     | 30 à 60 s                                                     |
| Temps de repos moyen                        | Long : 1'30 à 3'                                 | Long : 1'30 à 3'                              | Court à moyen : 1 à 2'                                        |
| Objectifs méthodologiques d'intensification | Force, RPE élevé, tension mécanique              | Sécurité, contrôle, tempo, stress métabolique | Congestion, sensation, stress métabolique, temps sous tension |
| Durée du cycle d'accumulation               | 3 à 4 semaines                                   | 4 à 8 semaines                                | 4 à 6 semaines                                                |
| Durée du cycle d'intensification            | 4 à 5 semaines                                   | 2 à 3 semaines                                | 3 à 4 semaines                                                |
| Typologie musculaire                        | Dominance fibres rapides                         | Dominance fibres lentes                       | Dominance fibres intermédiaires                               |

| PARAMÈTRE                                    | 1A – 1B<br>FIBRES RAPIDES | 3<br>FIBRES LENTES | 2A – 2B<br>FIBRES INTERMÉDIAIRES |
|----------------------------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------------|
| Intensité sur les polyarticulaires primaires | RPE 8 à 9                 | RPE 7 à 8          | RPE 7 à 9                        |

Sur téléphone, le tableau défile horizontalement. La colonne des paramètres reste visible pendant le défilement, et le sélecteur ci-dessus permet de n'afficher qu'un seul profil.

## PARTIE 6

# Comment lire tout ça

Ces paramètres sont des points de départ, pas des règles. Deux personnes du même neurotype n'ont ni le même passé sportif, ni la même charge de travail, ni la même récupération. Le tableau cadre les grandes lignes, le reste s'ajuste sur les retours de séance.

Le neurotype ne se devine pas à l'œil. Il se détermine à partir d'un questionnaire et de la façon dont on réagit réellement à la charge, au volume et à la fréquence. Une erreur de profil se paie en fatigue nerveuse accumulée, pas en absence de résultats immédiats.

En musculation, il n'y a pas de méthode universelle. Le meilleur programme n'est pas celui du champion du monde, c'est celui qui respecte ton fonctionnement nerveux et ta morphologie. En découvrant ton neurotype dès le départ, tu économises des mois d'essais inutiles et tu construis une méthode d'entraînement sur-mesure.