

GYMBERY

Programme de callisthénie débutant

8 semaines au poids du corps, plus un palier intermédiaire

Débutant à intermédiaire

8 semaines + palier

3 séances / semaine + 1 circuit

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Les phases et les séances sur 8 semaines
- Le palier intermédiaire
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Aucun matériel obligatoire : le poids du corps suffit
- Deux chaises stables pour les dips
- Une barre de traction pour le palier intermédiaire
- De quoi noter vos répétitions (carnet ou téléphone)

Ce programme vous fait progresser sur quatre mouvements fondamentaux, sans matériel. Il se déroule en deux blocs de quatre semaines, puis ouvre sur un palier intermédiaire. Respectez les temps de repos et la qualité d'exécution avant d'augmenter le volume. La colonne Note donne la version accessible si la consigne standard est encore trop dure.



Comment utiliser ce programme

- Trois séances par semaine, avec au moins un jour de repos entre deux.
- Jours 2 et 4 en repos actif (marche, mobilité), jours 6 et 7 en repos complet.
- Augmentez d'abord les répétitions, puis ajoutez une série : l'amplitude complète prime sur le chiffre.
- Passez au palier intermédiaire seulement une fois les seuils atteints (15 pompes, 3 tractions, 60 s de planche).



Échauffement type

5 minutes avant chaque séance, sans matériel.

- **Rotations** : épaules et poignets, 10 dans chaque sens
- **Squats lents** : 10 répétitions à vide
- **Fentes alternées** : 10 répétitions
- **Petits sauts** : 20 secondes sur place



Les phases du programme

- **Semaines 1 à 4** : poser les bases, installer un geste propre sur les 4 mouvements
- **Semaines 5 à 8** : monter le volume et l'intensité (pompes déclinées, squat sauté)
- **Palier intermédiaire** : après les seuils de sortie, vers les premières figures

Semaines 1 à 4 · Jour 1

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	3	12-15	60 s	<i>Profondeur sur chaise</i>
Pompes	3	6-10	60 s	<i>Sur les genoux si moins de 5 propres</i>
Planche	3	20-30 s	45 s	<i>Genoux au sol</i>

Semaines 1 à 4 · Jour 3

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	3	12-15	60 s	<i>Profondeur sur chaise</i>
Dips sur chaise	3	5-8	60 s	<i>Pieds rapprochés du buste</i>
Pompes	3	6-10	60 s	<i>Sur les genoux</i>

Semaines 1 à 4 · Jour 5 · Circuit full body

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	3 tours	12	90 s entre tours	<i>Reps réduites de moitié si besoin</i>
Pompes	3 tours	8	enchaîné	
Planche	3 tours	25 s	enchaîné	

Semaines 5 à 8 · Jour 1

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	4	15-20	60 s	<i>3 séries si fatigue</i>
Pompes	4	10-15	60 s	<i>Standard avant déclinées</i>
Planche	3	40-60 s	45 s	<i>2 × 40 s</i>

Semaines 5 à 8 · Jour 3

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Dips (barres ou chaise)	4	8-12	60 s	<i>Sur chaise, pieds au sol</i>
Squat sauté	3	10-12	75 s	<i>Squat classique si besoin</i>
Pompes déclinées	3	8-10	60 s	<i>Pompes au sol en repli</i>

Semaines 5 à 8 · Jour 5 · Circuit intensifié

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	4 tours	15	90 s entre tours	<i>3 tours en repli</i>

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Pompes	4 tours	12	enchaîné	
Dips	4 tours	8	enchaîné	
Planche	4 tours	45 s	enchaîné	

Palier intermédiaire · après la semaine 8

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Tractions	4	3-6	120 s	<i>Élastique ou négatives au départ</i>
Pompes piquées	3	6-8	90 s	<i>Progression vers les épaules</i>
Dips complets	4	8-12	90 s	<i>Aux barres parallèles</i>
Squat bulgare	3	10 / jambe	90 s	<i>Pied arrière surélevé</i>
Planche	3	60-75 s	45 s	

Récupération et nutrition

- Étirez-vous 5 minutes après la séance (quadriceps, pectoraux, épaules).
- Une source de protéines à chaque repas pour soutenir la reconstruction.
- Dormez suffisamment : le muscle se reconstruit surtout la nuit.
- Respectez les jours de repos : on progresse à la récupération, pas à l'effort.

Conseils et erreurs à éviter

- Sauter l'échauffement et attaquer les pompes à froid.
- Privilégier le chiffre à l'amplitude : un geste bâclé n'apporte rien.
- Ajouter de nouveaux exercices au lieu de progresser sur les 4 de base.
- Enchaîner les séances sans jour de repos.
- Faites le test J1 (max de pompes, temps de planche, squats en 1 min) et refaites-le exactement à la semaine 8 pour mesurer vos progrès.

Glossaire

Callisthénie : entraînement au poids du corps, sans charge externe

Repos actif : activité légère (marche, mobilité) un jour sans séance

Dips : flexion-extension des bras en appui, pour les triceps et le bas des pectoraux

Gainage : maintien d'une position (planche) pour renforcer la sangle abdominale

Palier intermédiaire : bloc plus exigeant débloqué une fois les seuils atteints

Reps = répétitions · Repos = récupération entre les séries · Note = version accessible si la consigne standard est trop dure

Le programme complet, les explications exercice par exercice et le suivi de progression sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/calisthenie-programme-pdf/>