

**GYMBERY**

---

# Programme rameur 4 semaines

Perdre du poids au rameur, séance par séance

Débutant

4 semaines

3 séances / semaine

### Au programme

- Comment utiliser ce programme
- L'échauffement de chaque séance
- Les 4 semaines, phase par phase
- Le plan détaillé séance par séance
- Dépense estimée par type de séance
- Récupération et alimentation
- Conseils de posture et erreurs à éviter
- Glossaire des repères

### Matériel

- Un rameur avec écran affichant le SPM (coups par minute)
- Une montre ou ceinture cardio (optionnel, pour viser 60 à 70 % de la FCmax)

Ce programme progressif de quatre semaines combine endurance en zone 2 et fractionné (HIIT) pour soutenir la perte de poids. Il monte en douceur, introduit le fractionné dès la deuxième semaine et reste tenable pour un débutant. Chaque séance débute par 5 minutes d'échauffement à faible allure, non comptées dans la durée d'effort. Le rameur crée la dépense, l'alimentation crée le déficit : c'est la combinaison des deux qui fait maigrir, pas le rameur seul.



### Comment utiliser ce programme

- Suivez 3 séances par semaine en espaçant les jours d'effort, avec au moins un jour de repos entre deux séances de HIIT.
- Commencez chaque séance par 5 minutes d'échauffement à faible allure, non comptées dans la durée d'effort indiquée.
- Repérez la zone 2 avec le test de la parole : vous pouvez parler par phrases courtes mais pas chanter ; dès que les mots deviennent hachés, relâchez la cadence.
- Si une séance vous semble trop dure, restez une semaine de plus au palier précédent : la régularité prime sur la vitesse de progression.



### Échauffement type

Avant chaque séance, ramez 5 minutes à faible allure pour mettre le corps en route. Ce temps n'est pas compté dans la durée d'effort du tableau. Montez progressivement la cadence jusqu'à atteindre l'allure de la séance du jour.

## III Les phases du programme

- **Semaine 1 — Prise en main** : Trois séances d'endurance en zone 2 (20 à 25 min) pour installer le geste et le confort à l'effort. Visez une cadence de ~20 SPM, allure où la conversation reste possible.
- **Semaine 2 — Introduction du fractionné** : Le HIIT léger fait son entrée (30 s effort / 30 s récup × 8), encadré par deux séances de zone 2 un peu plus soutenues (~22 SPM).
- **Semaine 3 — Montée en volume** : Les séances d'endurance s'allongent (30 à 35 min) et le bloc de HIIT passe à 10 répétitions. L'effort se cale autour de 60 à 70 % de la FCmax.
- **Semaine 4 — Pic et consolidation** : La séance longue atteint 40 min et le HIIT monte à 12 répétitions. Cette montée graduelle laisse le corps s'adapter sans casser, condition pour tenir au-delà des quatre semaines.

## Votre plan semaine par semaine

Semaine	Séance	Type	Durée effort	Intensité / repère	Repos actif
S1	Lun	Zone 2	20 min	Conversation possible, ~20 SPM	3 à 4 min récup douce
S1	Jeu	Zone 2	25 min	Conversation possible, ~20 SPM	3 à 4 min récup douce
S1	Sam	Zone 2	20 min	Conversation possible, ~20 SPM	3 à 4 min récup douce
S2	Lun	Zone 2	25 min	Conversation possible, ~22 SPM	3 min
S2	Mer	HIIT léger	20 min	30 s effort / 30 s récup × 8	Récup 5 min en fin
S2	Ven	Zone 2	25 min	~22 SPM	3 min
S3	Lun	Zone 2	30 min	60 à 70 % FCmax, ~22 SPM	3 min
S3	Mer	HIIT	20 min	30 s effort / 30 s récup × 10	5 min
S3	Sam	Zone 2	35 min	~22 SPM	3 min
S4	Lun	Zone 2	35 min	65 à 70 % FCmax	3 min
S4	Mer	HIIT	20 min	30 s effort / 30 s récup × 12	5 min
S4	Ven	Zone 2	40 min	65 à 70 % FCmax	3 min



## Dépense estimée par type de séance (≈, gabarit 70 kg)



## Récupération et nutrition

- La perte de poids suppose un déficit calorique : dépenser plus que ce que vous mangez. Les séances créent la dépense, l'assiette crée le déficit.
- Visez une réduction progressive et durable des apports (Assurance Maladie), pas un régime brutal : portions plus mesurées, moins de produits ultra-transformés, assez de protéines.
- Trois séances de 30 à 40 min couvrent les 150 minutes d'activité modérée par semaine recommandées par l'OMS pour les adultes.
- Laissez au moins un jour de repos entre deux séances de HIIT : la récupération entre deux efforts intenses fait partie du travail.



## Conseils et erreurs à éviter

- Croire à la lipolyse localisée : ramer ne déstocke pas la graisse du ventre en priorité, la perte est globale.
- Ne se fier qu'à la balance : elle peut stagner alors que la silhouette s'affine (tour de taille, vêtements, aisance à l'effort sont de meilleurs repères).
- Viser cinq séances d'emblée : cela mène souvent à la blessure ou à l'abandon. Trois fois par semaine est régulier sans être ingérable.
- Compter sur le rameur sans rien changer à l'assiette : l'appétit compense souvent la dépense et le déficit ne se creuse pas.
- Posture : gardez le dos droit et la sangle abdominale gainée pendant tout le mouvement.
- Ordre du geste : poussez d'abord avec les jambes, puis tirez la poignée vers le bas des côtes.
- Retour contrôlé : tendez les bras avant de replier les jambes, ne précipitez jamais le retour.
- Surveillez le SPM affiché pour rester en zone 2 (allure où la conversation reste possible).

## Glossaire

**SPM** : Coups (strokes) par minute, la cadence affichée sur l'écran du rameur. Repère de la zone 2 : 20 à 22 SPM.

**FCmax** : Fréquence cardiaque maximale. La zone 2 correspond à 60 à 70 % de cette valeur.

**Zone 2** : Allure d'endurance à laquelle on peut tenir une conversation sans être à bout de souffle. Le socle de la perte de poids.

**HIIT** : Entraînement fractionné de haute intensité : efforts vifs et récupérations courtes en alternance (ex. 30 s / 30 s).

**EPOC** : Dépense calorique supplémentaire après l'effort, pendant que l'organisme revient à son état de repos. Explique pourquoi une séance courte mais intense pèse lourd.

SPM = coups par minute · FCmax = fréquence cardiaque maximale · Échauffement de 5 min non compté dans la durée d'effort.

Retrouvez tous les mécanismes, les types de séances et les questions fréquentes dans l'article complet.

<https://www.gymbery.fr/rameur-perte-de-poids/>