

GYMBERY

Programme de callisthénie militaire

3 séances au poids du corps, du débutant à l'avancé

Débutant à avancé

4 à 6 semaines par niveau

3 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Séance A : haut du corps et cardio
- Séance B : bas du corps et explosivité
- Séance C : le circuit commando
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Aucun matériel obligatoire : le corps et le sol suffisent
- Une chaise stable pour les dips et les tractions négatives
- Un minuteur pour les circuits chronométrés
- De quoi noter vos répétitions (carnet ou téléphone)

Ce programme reprend la logique d'entraînement des casernes : trois séances par semaine, sans matériel, organisées en circuits denses où l'intensité vient de la densité (peu de repos, plusieurs tours), pas d'une pratique quotidienne. Il se déroule du débutant à l'avancé : montez d'un niveau quand les cibles du niveau en cours sont tenues proprement.



Comment utiliser ce programme

- Trois séances par semaine (A, B, C), sur des jours non consécutifs pour laisser le corps récupérer.
- Chaque séance dure 10 à 20 minutes, en circuit dense.
- La progression ne consiste jamais à ajouter des exercices : augmentez les répétitions, réduisez le repos, enchaînez plus de tours.
- Passez au niveau suivant (intermédiaire, puis avancé) quand les cibles du niveau en cours sont tenues proprement.



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** : 8 par jambe
- **Petits sauts** : 20 secondes sur place pour faire monter le rythme

Les phases du programme

- **Séance A — haut du corps et cardio** : poussée, tirage et cardio : pompes, tractions, dips, gainage
- **Séance B — bas du corps et explosivité** : jambes et explosivité, format plus cardio : squats, fentes, burpees, chaise
- **Séance C — le circuit commando** : les mouvements de A et B assemblés en un circuit chronométré

Séance A : haut du corps et cardio, par niveau

Exercice	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Variante femme / accessible
Corde à sauter / footing sur place	1 min	2 min	3 min	Idem
Pompes	6-8 (ou genoux)	12-15	20	Genoux si moins de 5 pompes propres
Tractions	Négatives × 3	Australiennes × 8	Strictes × 6	Australiennes ou négatives d'abord
Dips (chaise ou barres)	5-8	10-12	15	Sur chaise, pieds au sol
Gainage	20 s	40 s	60 s	Sur les genoux

Séance B : bas du corps et explosivité, par niveau

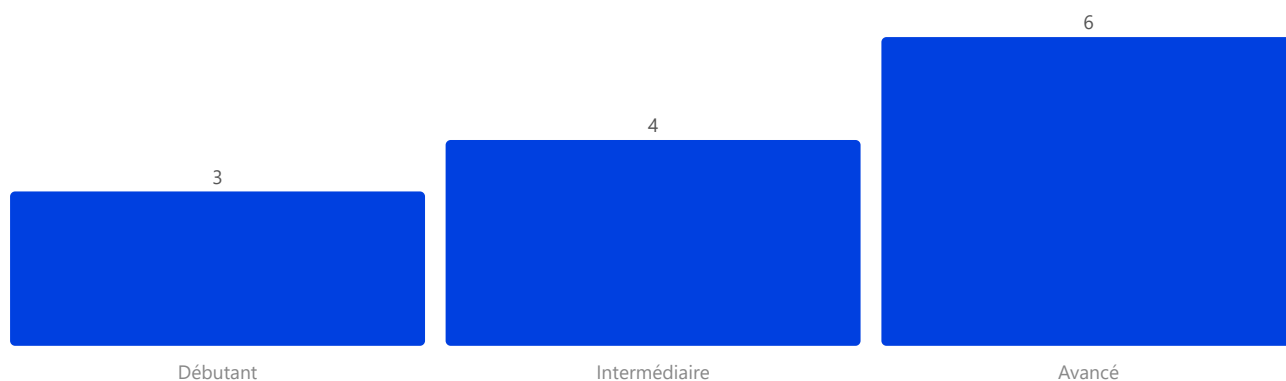
Exercice	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Variante femme / accessible
Squats	12-15	20	Squats sautés × 15	Idem
Fentes (par jambe)	8	12	Fentes sautées × 10	Statiques d'abord
Burpees	6 (sans saut)	10	15	Sans pompe, sans saut
Montées de genoux	30 s	45 s	60 s	Idem
Chaise (dos au mur)	20 s	40 s	60 s	Idem

Séance C : le circuit commando

Niveau	Tours du circuit A+B	Repos entre tours	Variante femme / accessible
Débutant	3 tours	90 s	3 tours, exercices adaptés
Intermédiaire	4 tours	60 s	—
Avancé	6 tours	45 s	—



La densité du circuit commando, par niveau



Récupération et nutrition

- Respectez les jours de repos entre les séances : on progresse à la récupération, pas à l'effort.
- Ne sautez pas les paliers : une montée progressive évite les blessures de surutilisation.
- Une source de protéines à chaque repas pour soutenir la reconstruction.
- Dormez suffisamment : le muscle se reconstruit surtout la nuit.



Conseils et erreurs à éviter

- Sauter les paliers : passer directement à six tours de circuit sans avoir stabilisé trois tours propres.
- S'entraîner tous les jours : la haute fréquence expose le débutant à la blessure, pas aux progrès.
- Privilégier le chiffre à l'amplitude : un geste bâclé n'apporte rien.
- Ajouter de nouveaux exercices au lieu de densifier le circuit existant.
- Comptez vos pompes maximales et chronométrez un tour du circuit commando dès la première séance : ce sont vos repères.
- Refaites le même test quatre à six semaines plus tard pour mesurer vos progrès.
- Passez au niveau supérieur quand les cibles « débutant » sont tenues proprement, pas à la sensation.



Glossaire

Callisthénie : entraînement au poids du corps, sans charge externe

Circuit dense : enchaînement d'exercices avec peu de repos, pour travailler autant l'endurance que le cardio

Traction australienne : traction à la barre basse, corps incliné, version accessible du tirage

Traction négative : descente contrôlée depuis le haut de la barre, pour progresser vers la traction stricte

Burpee : mouvement combiné : pompe, squat et saut dans le même geste

Chaise (dos au mur) : maintien en position assise dos contre un mur, pour les quadriceps

Les volumes sont donnés par niveau (débutant / intermédiaire / avancé). La colonne « Variante femme / accessible » allège la consigne si besoin ; le bas du corps se suit à l'identique.

Le programme complet, les explications exercice par exercice et la version femme sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/callisthenie-militaire/>