

GYMBERY

Programme de callisthénie du débutant au confirmé

3 paliers au poids du corps, PDF à imprimer

Débutant à confirmé

8 semaines + 2 paliers

3 séances / semaine + 1 circuit

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Palier 1 : les séances des 8 semaines débutant
- Palier 2 : intermédiaire, avec les tractions
- Palier 3 : confirmé, vers les figures
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Aucun matériel obligatoire pour le palier 1 : le poids du corps suffit
- Deux chaises stables pour les dips
- Une barre de traction à partir du palier intermédiaire
- De quoi noter vos répétitions (carnet ou téléphone)

Ce programme vous fait progresser en callisthénie sur trois paliers, sans matériel pour commencer. Le premier palier pose les bases sur quatre mouvements fondamentaux en 8 semaines ; le deuxième introduit la traction comme mouvement du programme ; le troisième transforme la force acquise en figures. 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.
- Ne passez au palier suivant qu'en tenant ses seuils (15 pompes, 3 tractions, 60 s de planche pour quitter le débutant ; 10 tractions strictes, 20 dips, 10 s de L-sit pour quitter l'intermédiaire).



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** : la traction devient un mouvement du programme, des négatives aux strictes
- **Palier confirmé** : transformer la force acquise en figures, une à une

Palier 1 · Semaines 1 à 4 · Jour 1

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

Palier 1 · Semaines 1 à 4 · Jour 3

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

Palier 1 · Semaines 1 à 4 · Jour 5 · Circuit full body

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

Palier 1 · Semaines 5 à 8 · Jour 1

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

Palier 1 · 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>

Palier 1 · 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>
Pompes	4 tours	12	enchaîné	
Dips	4 tours	8	enchaîné	
Planche	4 tours	45 s	enchaîné	

Palier 2 · Semaines 9-10 · Jour 1

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	4	15-20	60 s	3 séries si fatigue
Pompes déclinées	4	10-12	60 s	Pompes au sol en repli
Tractions négatives	4	4-6	90 s	Descente lente et contrôlée

Palier 2 · Semaines 9-10 · Jour 3

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Dips complets	4	8-10	90 s	Aux barres parallèles
Tractions australiennes	4	8-12	90 s	Sous une table solide
Planche	3	60-75 s	45 s	

Palier 2 · Semaines 9-10 · Jour 5 · Circuit avec tractions

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	4 tours	15	90 s entre tours	3 tours en repli
Pompes déclinées	4 tours	12	enchaîné	
Tractions négatives	4 tours	5	enchaîné	Élastique à partir de la semaine 11
Planche	4 tours	45 s	enchaîné	

Palier 2 · Semaines 11-12 · Jour 1

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	4	15-20	60 s	3 séries si fatigue
Pompes déclinées	4	10-12	60 s	Pompes au sol en repli
Tractions à l'élastique	3-4	5-8	90 s	Élastique le plus léger possible

Palier 2 · Semaines 11-12 · Jour 3

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Dips complets	4	8-10	90 s	Aux barres parallèles
Tractions strictes	3	3-6	120 s	Dès que l'élastique le plus léger passe pour 5 reps
Planche	3	60-75 s	45 s	

Palier 3 · Séance force

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Tractions strictes (ou lestées)	4	5-8	120 s	Poids ajouté si 10 reps propres
Dips lestés	4	6-8	120 s	Ceinture de lest ou gilet
Pistol squat assisté	3	5-8 / jambe	90 s	Contre un mur ou sur une chaise
Planche	3	60-90 s	45 s	

Palier 3 · Séance technique (figures)

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
L-sit	5	15-20 s	60 s	Aux barres parallèles ou au sol
Planche tuck	5	10 s	60 s	Genoux repliés, épaules au-dessus des mains
Handstand en appui au mur	5	30-60 s	60 s	Ventre tourné vers le mur
Front lever tuck	5	10 s	60 s	Genoux repliés, corps horizontal



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.
- Changer de palier avant de tenir les seuils : les figures exigent des épaules et un dos prêts.
- Enchaîner les séances sans jour de repos.
- Faites le test J1 (max de pompes, temps de planche, squats en 1 min) et refaites-le à chaque palier pour mesurer vos progrès.
- Pour la traction, la séquence est négatives, australiennes, élastique, strictes : chaque étape se tient plusieurs semaines.



Glossaire

Callisthénie : entraînement au poids du corps, sans charge externe

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

Tractions négatives : descente freinée depuis le menton au-dessus de la barre

Tractions australiennes : tirage en position inclinée sous une table ou une barre basse

L-sit : maintien jambes tendues à l'horizontale, en appui sur les mains

Palier : étape du programme, franchissable une fois ses seuils tenus

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/callisthenie-programme-pdf/>