

GYMBERY

Circuit training full body

Huit exercices, trois niveaux complets, un chronomètre

Débutant à avancé

20 à 30 minutes par séance

2 à 3 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Niveau débutant : 2 tours
- Niveau intermédiaire : 3 tours
- Niveau avancé : 4 tours
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Aucune charge obligatoire : tout se fait au poids du corps
- Un tapis pour les exercices au sol
- Un minuteur ou une application de compte à rebours
- De quoi vous hydrater, à portée de main
- En option : un élastique, une paire d'haltères légers ou une serviette pour le tirage

Cette séance enchaîne huit exercices full body sur des temps chronométrés : vous vous arrêtez quand le temps de travail s'achève, pas quand vous avez compté douze répétitions. Les huit exercices sont identiques aux trois niveaux, seuls les temps et le nombre de tours changent. Le niveau intermédiaire sert de point de départ si vous hésitez entre les trois ; le débutant allonge le repos, l'avancé le resserre jusqu'à un rythme proche du Tabata.



Comment utiliser ce programme

- Déroulé d'un tour : on enchaîne les huit exercices dans l'ordre, temps de travail puis temps de transition, et on repart au premier après le repos entre les tours.
- Les temps de repos servent à rejoindre la station suivante, pas à faire une pause prolongée : ce sont eux qui font la densité de la séance.
- Un tour complet du niveau intermédiaire dure environ six minutes : deux tours raccourcissent la séance, quatre la rallongent d'autant.
- Deux à trois séances par semaine suffisent, avec un jour de repos entre deux séances.
- Ne changez qu'une variable à la fois : quand le niveau courant devient tenable de bout en bout, réduisez le repos de cinq secondes ou ajoutez un tour, jamais les deux ensemble.
- Gardez la trace de vos réglages d'une semaine sur l'autre : c'est votre carnet de bord du format.



Échauffement type

Cinq minutes de montée en intensité avant de lancer le chrono, sans matériel : les transitions rapides entre des exercices qui changent de plan de mouvement surprennent des muscles froids.

- **Montées de genoux** : 1 à 2 minutes, pour faire monter le rythme et la température
- **Rotations d'épaules** : 10 dans chaque sens, puis quelques rotations de poignets
- **Repérage des stations** : un tour à vide pour mémoriser l'ordre des huit exercices et régler sa respiration

Les phases du programme

- **Débutant** : 20 secondes d'effort, 40 secondes de repos, 2 tours et 90 secondes entre les tours
- **Intermédiaire** : 30 secondes d'effort, 15 secondes de repos, 3 tours et 60 secondes entre les tours
- **Avancé** : 40 secondes d'effort, 10 secondes de repos, 4 tours et 45 secondes entre les tours, un rythme proche du Tabata

Niveau débutant : 2 tours, 20 s d'effort / 40 s de repos, 90 s entre les tours

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Squats	2 tours	20 s	40 s	Quadriceps, fessiers
Pompes	2 tours	20 s	40 s	Pectoraux, triceps, épaules
Fentes alternées	2 tours	20 s	40 s	Quadriceps, fessiers, équilibre
Gainage ventral	2 tours	20 s	40 s	Abdominaux, lombaires
Mountain climbers	2 tours	20 s	40 s	Cardio, gainage, épaules
Burpees	2 tours	20 s	40 s	Corps entier, cardio
Rowing élastique (ou serviette en tirage)	2 tours	20 s	40 s	Dos, biceps
Superman (extension lombaire)	2 tours	20 s	40 s	Lombaires, fessiers

Niveau intermédiaire : 3 tours, 30 s d'effort / 15 s de repos, 60 s entre les tours

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Squats	3 tours	30 s	15 s	Quadriceps, fessiers
Pompes	3 tours	30 s	15 s	Pectoraux, triceps, épaules
Fentes alternées	3 tours	30 s	15 s	Quadriceps, fessiers, équilibre
Gainage ventral	3 tours	30 s	15 s	Abdominaux, lombaires
Mountain climbers	3 tours	30 s	15 s	Cardio, gainage, épaules
Burpees	3 tours	30 s	15 s	Corps entier, cardio
Rowing élastique (ou serviette en tirage)	3 tours	30 s	15 s	Dos, biceps
Superman (extension lombaire)	3 tours	30 s	15 s	Lombaires, fessiers

Niveau avancé : 4 tours, 40 s d'effort / 10 s de repos, 45 s entre les tours

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Squats	4 tours	40 s	10 s	<i>Quadriceps, fessiers</i>
Pompes	4 tours	40 s	10 s	<i>Pectoraux, triceps, épaules</i>
Fentes alternées	4 tours	40 s	10 s	<i>Quadriceps, fessiers, équilibre</i>
Gainage ventral	4 tours	40 s	10 s	<i>Abdominaux, lombaires</i>
Mountain climbers	4 tours	40 s	10 s	<i>Cardio, gainage, épaules</i>
Burpees	4 tours	40 s	10 s	<i>Corps entier, cardio</i>
Rowing élastique (ou serviette en tirage)	4 tours	40 s	10 s	<i>Dos, biceps</i>
Superman (extension lombaire)	4 tours	40 s	10 s	<i>Lombaires, fessiers</i>



Récupération et nutrition

- Un jour de repos entre deux séances est un minimum : le circuit sollicite les mêmes muscles sur les exercices de force et met le système cardiovasculaire sous tension.
- Deux à trois séances par semaine suffisent pour progresser ; s'entraîner plus souvent n'accélère pas les résultats, cela accumule la fatigue.
- Hydratez-vous pendant la séance, gourde à portée de main sur le côté du tapis.
- Au-delà de 45 minutes de séance, la fatigue fausse la technique avant que l'exercice ne devienne inutile.
- Pour la perte de poids, la séance vient en soutien d'un déficit calorique, pas en remplacement.



Conseils et erreurs à éviter

- Lancer la séance sans échauffement : les transitions rapides entre des exercices qui changent de plan de mouvement, du squat au gainage puis au burpee, surprennent des muscles froids et multiplient les gestes approximatifs.
- Sacrifier la technique pour tenir les 30 secondes : ralentissez plutôt que bâcler, le temps de travail n'est qu'une consigne, pas un contrat.
- Monter trop vite en volume : deux tours bien tenus valent mieux que quatre tours en survie.
- Préparer le tapis ou régler l'application en plein effort : cela casse le rythme que le format est censé créer.
- Rester au même réglage quand la séance devient confortable : c'est le signe que la progression a pris du retard.
- Le repos est votre levier de progression dans ce format : réduisez-le de cinq secondes quand le niveau courant est tenu proprement.
- Pour la première passe, ne cherchez pas à battre le chrono : laissez-vous le droit de mettre le format en place et de repérer l'ordre des stations.
- Visez le dernier tour avec une technique aussi propre que le premier : le but n'est pas de finir exsangue.
- Alternez le circuit et le full body classique au fil de l'année : le circuit en journée pressée, le full body en séance posée.



Glossaire

Circuit training : enchaînement d'exercices sur des temps chronométrés, répété sur plusieurs tours

Full body : séance qui couvre tout le corps dans une seule session, sans découper les groupes musculaires par jour

EMOM : format où l'effort démarre au début de chaque minute

AMRAP : format où l'on vise le maximum de tours dans une durée donnée

Tabata : format de 20 secondes d'effort pour 10 secondes de repos, répété huit fois de suite

EPOC : consommation d'oxygène post-exercice, qui prolonge un peu la dépense après l'effort

Séries = nombre de tours du circuit · Reps = temps de travail par exercice · Repos = temps de transition avant l'exercice suivant · Note = groupe musculaire ciblé principal.

La séance détaillée, le comparatif avec le programme full body classique et les mécanismes expliqués sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/circuit-training-full-body/>