

GYMBERY

Programme de musculation débutant

La séance type à répéter 3 fois par semaine, la variante 100 % maison et la fiche de suivi de charge

Débutant

8 à 12 semaines

3 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- La séance type, à répéter 3 fois par semaine
- La variante 100 % maison
- La fiche de suivi de charge
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- En salle : barre et haltères, rack pour le développé couché
- Une presse à cuisses guidée peut remplacer le squat si l'équilibre pose problème
- Une machine convergente peut remplacer le développé couché si le rack est occupé
- Un tirage horizontal : rowing à la poulie basse ou rowing haltère un bras
- À la maison : le poids du corps, des haltères légers ou des élastiques pour la charge
- De quoi noter vos charges séance après séance (la fiche de suivi en fin de livret)

Ce livret reprend le programme de l'article, dans un format à suivre en salle. Une seule séance, toujours la même, répétée trois fois par semaine : c'est la structure la plus efficace pour un vrai débutant, parce qu'elle sollicite chaque groupe musculaire assez souvent sans accumuler de fatigue locale, et qu'elle s'apprend par cœur en deux passages. Comptez 45 à 60 minutes par séance, trois fois par semaine : ce créneau englobe la mise en route et les étirements. La progression tient en une règle unique : une répétition ou un kilo par semaine, tant que la technique reste propre. C'est le même programme que celui de l'article, pas un second programme.



Comment utiliser ce programme

- Trois séances par semaine, avec au moins 48 heures entre deux séances qui sollicitent le même muscle : un intervalle, pas un jour fixe.
- Deux séances par semaine suffisent à progresser, plus lentement que trois : gardez la même séance et supprimez un passage, ne la coupez pas en deux.
- L'ordre ne change pas : les mouvements qui engagent plusieurs articulations et supportent les charges les plus lourdes passent en premier, quand vous êtes frais. Viennent ensuite les mouvements plus légers, puis le gainage en clôture.
- Choisissez les charges de départ à l'essai : un poids que vous déplacez sans forcer sur la dernière répétition.
- Progressez d'une répétition ou d'un kilo par semaine, tant que la technique reste propre.
- Conservez les repos de 60 à 90 secondes : ils conditionnent la qualité de la série suivante.
- Après une longue pause, reprenez plus bas que votre meilleur souvenir, même si vous vous sentez capable de davantage.
- Tenez ce programme 8 à 12 semaines avant d'envisager une structure plus fractionnée, half-body ou split.



Échauffement type

Cinq à dix minutes avant chaque séance, puis deux séries légères du premier exercice. Le corps a besoin de ce préambule, surtout le matin.

- **Vélo** : 5 à 10 minutes de montée en température
- **Séries légères** : 2 séries légères du premier exercice, avant les séries de travail

La séance type · à répéter 3 fois par semaine

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Squat (ou presse à cuisses guidée)	3	10	90 s	<i>Presse guidée si l'équilibre pose problème</i>
Développé couché (ou pompes lestées)	3	10	90 s	<i>Machine convergente si le rack est occupé</i>
Tirage horizontal (rowing poulie basse ou rowing haltère un bras)	3	10	90 s	
Développé militaire haltères	3	12	60 s	
Fentes avant	2	12	60 s	
Gainage (planche)	3	30 à 40 s	45 s	<i>Ferme la séance : il n'a pas besoin d'un système nerveux frais</i>

La variante 100 % maison

Exercice à la maison	Séries	Répétitions	Repos	Remplace
Pompes (lestées si besoin)	3	10	90 s	Développé couché
Tractions ou rowing haltère un bras	3	10	90 s	Tirage horizontal
Développé militaire haltères	3	12	60 s	Inchangé (haltères légers ou élastiques)
Fentes (poids du corps)	2	12	60 s	Squat : compensez par plus de répétitions
Gainage (planche)	3	30 à 40 s	45 s	Inchangé

La fiche de suivi de charge

Semaine	Squat	Développé couché	Tirage horizontal	Développé militaire	Fentes	Gainage
Semaine 1						

Semaine	Squat	Développé couché	Tirage horizontal	Développé militaire	Fentes	Gainage
Semaine 2						
Semaine 3						
Semaine 4						
Semaine 5						
Semaine 6						
Semaine 7						
Semaine 8						
Semaine 9						
Semaine 10						
Semaine 11						
Semaine 12						



Récupération et nutrition

- Le sommeil reste le premier levier : c'est la nuit que le muscle se répare, et une nuit courte se paie sur la séance suivante.
- Un apport suffisant en protéines réparti sur la journée soutient ce même travail, sans calcul précis au démarrage.
- Santé publique France recommande deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre : c'est un plancher pour la santé générale, pas un nombre de séances pour prendre du muscle.
- Des courbatures marquées au réveil signalent qu'il faut décaler la séance d'un jour, pas alléger toute la semaine.
- Quelques minutes d'étirements entretiennent la mobilité des hanches et des épaules, les plus sollicitées par ce programme.



Conseils et erreurs à éviter

- Négliger l'échauffement : dix minutes de montée en température, puis deux séries légères, réduisent le risque de douleur articulaire sur les mouvements lourds.
- Augmenter les charges trop vite : la progression la plus rapide n'est pas celle qui ajoute le plus de poids, c'est celle qui ne s'interrompt pas.
- Sauter les temps de repos : la série suivante vaut ce que le repos précédent a permis, et raccourcir de moitié revient à faire la dernière série avec une technique qui se dégrade.
- Changer de programme en boucle : le plan n'a pas le temps de produire ses effets avant d'être remplacé. La régularité bat la nouveauté.
- La technique d'exécution passe avant la charge : un mouvement contrôlé sur toute l'amplitude, même avec un poids modeste, fait progresser plus longtemps qu'une barre lourde mal maîtrisée.
- Les exercices acceptent des substitutions, y compris une version guidée le temps de maîtriser le geste : ce qui reste fixe, c'est la place de chaque mouvement.
- La structure ne change pas selon le sexe : mêmes exercices, mêmes séries, même fréquence. Seule la charge de départ diffère, et ces écarts se résorbent vite.
- Un objectif tourné vers les fessiers s'ajuste par des variantes d'exercices, pas par l'architecture de la séance.
- Reprise après une longue pause : la mémoire musculaire fait remonter les charges vite, alors qu'une reprise trop lourde coûte un mois d'arrêt.
- Le signal à guetter n'est pas l'ennui mais la stagnation : des charges qui ne bougent plus depuis trois semaines, une technique désormais stable, une récupération qui suit sans difficulté.
- Quand le programme ne progresse plus malgré une exécution propre, répartissez le volume sur davantage de séances, en half-body ou en split : le choix de la structure se pose avant l'ajout d'exercices.



Glossaire

Séance type : la même séance répétée trois fois par semaine : elle sollicite chaque groupe musculaire assez souvent, sans accumuler de fatigue locale

Polyarticulaire : mouvement qui engage plusieurs articulations (squat, développé couché) : il passe en début de séance, quand vous êtes frais

Gainage (planche) : maintien d'une position qui ferme la séance, sans avoir besoin d'un système nerveux frais

Règle de progression : une répétition ou un kilo par semaine, tant que la technique reste propre

Charge de départ : un poids choisi à l'essai, que vous déplacez sans forcer sur la dernière répétition

Variante guidée : version machine d'un mouvement libre (presse à cuisses, machine convergente), utilisée le temps de maîtriser le geste

Mémoire musculaire : le muscle garde la mémoire de ses anciens niveaux : la reconstruction va plus vite après une pause, à condition de reprendre plus bas

Half-body / split : structures qui répartissent le travail sur davantage de séances, pour augmenter le volume sans allonger chaque séance

Reps = répétitions · Repos = récupération entre les séries · Charges de départ choisies à l'essai, puis progression d'une répétition ou d'un kilo par semaine tant que la technique reste propre

Le programme complet, les explications sur la fréquence et le contexte, les erreurs à éviter et les réponses aux questions courantes sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/musculation-programme-debutant/>