

GYMBERY

Programme d'abdos pour homme

4 semaines, de la base à la surcharge

4 semaines

2 à 3 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Les phases du programme
- La séance type des semaines 1 et 2
- Le programme sur 4 semaines
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Sans matériel : un simple tapis suffit pour dérouler tout le programme
- Un sac rempli ou une bouteille d'eau posée sur le ventre pour alourdir la planche et le crunch
- Un élastique ou une bouteille lestée pour charger les mouvements de base à la maison
- En salle : la chaise romaine, l'accessoire le plus utile pour les relevés de jambes
- En salle : la poulie haute ou un disque lesté sur la poitrine pour charger les crunchs

Ce programme de musculation des abdominaux se déroule en quatre semaines et trois paliers : fondations, intensification, surcharge. Chaque semaine garde le même cadre, deux à trois séances avec un échauffement court, et seule la difficulté évolue. Les deux premières semaines habituent la sangle au travail sans la surcharger, la troisième augmente la fréquence, la quatrième remplace les positions stables par des variantes moins stables ou chargées. Les abdominaux participant à presque tous vos autres exercices, cette progression compte autant que le volume.



Comment utiliser ce programme

- Deux séances par semaine en semaines 1 et 2, trois séances en semaines 3 et 4.
- Laissez au moins deux jours de repos entre deux séances ciblant les abdominaux : l'ANSES recommande une à deux séances dédiées par semaine pour le renforcement musculaire.
- Une séance dure vingt à vingt-cinq minutes : cinq minutes d'échauffement, les exercices enchaînés avec le repos indiqué dans le tableau, puis une dernière série de gainage tenue le plus longtemps possible.
- Alternez les familles d'exercices à chaque séance : un jour crunch, relevé, planche, le suivant planche, gainage latéral, relevé.
- La technique prime sur l'intensité : une planche de trente secondes propre vaut mieux qu'une minute dos affaîssé.
- Pour ajuster la difficulté sans changer le tableau, rallongez la tenue du gainage et ralentissez la descente des relevés.
- Si vous ratez une semaine, ne la compensez pas en enchaînant deux séances le même jour : reprenez au palier atteint, ou à la semaine précédente si la reprise est difficile.

Les phases du programme

- **Semaines 1 et 2, fondations** : des mouvements simples au poids du corps, deux séances par semaine pour habituer la sangle sans la surcharger
- **Semaine 3, intensification** : trois séances par semaine, avec la planche dynamique et le crunch oblique, la sangle est déjà endurcie et la fréquence peut monter
- **Semaine 4, surcharge** : trois séances par semaine avec des variantes moins stables ou chargées, le volume baisse et la difficulté monte

La séance type des semaines 1 et 2

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Planche	3	20-30 s	45-60 s	Engage toute la sangle en position stable, sans mouvement
Crunch classique	3	12-15	45-60 s	Haut du grand droit, la zone visible au-dessus du nombril
Relevé de genoux	3	12-15	45-60 s	Bas de la sangle, la partie la plus difficile à faire travailler

Le programme sur 4 semaines

Semaines	Fréquence	Exercices clés	Séries x reps	Repos
Semaine 1 (fondations)	2 séances/semaine	Planche, crunch classique, relevé de genoux	3 x 12-15 (planche : 3 x 20-30 s)	45-60 s
Semaine 2 (fondations)	2 séances/semaine	Planche, crunch classique, relevé de genoux	3 x 12-15 (planche : 3 x 20-30 s)	45-60 s
Semaine 3 (intensification)	3 séances/semaine	Planche dynamique, crunch oblique, relevé de jambes à la chaise romaine	3-4 x 12-15	45-60 s
Semaine 4 (surcharge)	3 séances/semaine	Ab wheel ou mountain climber, gainage latéral, relevé de jambes suspendu	3-4 x 10-15	30-45 s



Récupération et nutrition

- Faire beaucoup d'abdominaux ne fait pas fondre la graisse du ventre : six semaines d'exercices abdominaux seuls ne réduisent pas la graisse sous-cutanée (Vispute et al., 2011). La perte de graisse obéit à un déficit calorique global.
- Les abdominaux ne deviennent visibles qu'avec une masse grasse suffisamment basse, un seuil propre à chaque morphologie plutôt qu'une valeur universelle.
- Chez beaucoup d'hommes, la graisse du ventre est la dernière à partir : deux personnes au même poids ne révèlent pas leur sangle au même moment.
- Les séances sculptent le ventre, l'alimentation le révèle : sans un léger déficit tenu sur la durée, aucun volume d'abdos ne fera apparaître la sangle.
- Le grand droit se reconstruit pendant le repos, comme n'importe quel muscle sollicité : l'enchaîner chaque jour entasse la fatigue et dégrade la posture.
- Le moment de la séance compte moins que sa régularité : le matin ou le soir, pourvu que la sangle soit échauffée et l'attention entière.



Conseils et erreurs à éviter

- Enchaîner des séances d'abdos tous les jours, souvent au réveil, au nom de la discipline : des centaines de répétitions sans progression et un ventre qui ne change pas.
- Viser les 100 abdos par jour : ce volume répété n'offre ni progression ni repos à la sangle.
- Tirer sur la nuque en enchaînant les crunchs.
- Laisser le bas du dos porter l'effort à la place de la sangle.
- Empiler les séries au lieu d'ajouter de la difficulté d'une semaine à l'autre : une routine identique cesse de solliciter la sangle.
- Juger vos progrès uniquement sur le miroir pendant les premières semaines.
- Compenser une semaine ratée en enchaînant deux séances le même jour.
- Gardez les mains derrière la tête sans tirer et concentrez-vous sur le rapprochement des côtes et du bassin.
- Si un mouvement tire dans le dos, réduisez l'amplitude avant d'ajouter du volume.
- Si un mouvement devient trop facile en cours de cycle, gardez une exécution propre et ajoutez une ou deux répétitions plutôt que des séries bâclées.
- Pour qui débute le gainage, une planche de vingt secondes en semaine 1 est un point de départ suffisant : allongez la tenue de cinq secondes à chaque séance.
- Si vous n'atteignez pas les répétitions indiquées, restez sur le nombre réalisable proprement : la progression viendra.
- Deux séances solides valent mieux que six séances bâclées.



Glossaire

Grand droit : muscle qui descend au milieu du ventre, sollicité par les crunchs et les relevés

Obliques : muscles des côtés de la taille, travaillés par la rotation

Transverse : ceinture profonde de l'abdomen, renforcée surtout en gainage

Planche : maintien en position stable, sans mouvement, qui engage toute la sangle

Gainage latéral : maintien sur le côté, qui renforce les obliques

Chaise romaine : accessoire de salle qui bloque les jambes et laisse le bas de la sangle travailler sur toute l'amplitude

Ab wheel : roue abdominale, variante dynamique réservée à la semaine de surcharge

Surcharge : principe qui consiste à augmenter progressivement la difficulté d'une semaine à l'autre

Reps = répétitions · Repos = récupération entre les séries

Le programme complet, les exercices détaillés et les repères de fréquence et de récupération sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/programme-abdos-homme/>