

GYMBERY

Programme de street workout

12 semaines sur les agrès, du premier dip au muscle-up

Débutant à avancé

12 semaines (3 blocs de 4)

3 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Les 3 blocs sur 12 semaines
- Les seuils de passage d'un bloc à l'autre
- Récupération et semaine de décharge
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Une barre de traction, même basse — ou des anneaux
- De quoi faire des dips : barres parallèles, ou deux chaises stables
- Un élastique d'assistance (version sans barre haute)
- Le sol et les agrès du parc pour le reste
- De quoi noter vos répétitions (carnet ou téléphone)

Ce programme de street workout court sur 12 semaines, en trois blocs de quatre. Trois séances par semaine sur des jours non consécutifs suffisent : la progression vient du volume et de la difficulté des mouvements, pas de la multiplication des séances. Chaque tableau donne le jour, la séance, l'exercice, les séries et répétitions, le repos, puis une variante accessible. Gardez deux répétitions en réserve sur les mouvements de force, et validez les seuils de passage avant de changer de bloc.



Comment utiliser ce programme

- Trois séances par semaine, sur des jours non consécutifs : par exemple lundi, mercredi et vendredi.
- Comptez 48 à 72 heures entre deux séances des mêmes muscles.
- Une séance dure 45 à 60 minutes, échauffement compris.
- Repos : 60 secondes entre les séries au bloc 1, jusqu'à 120 secondes sur les mouvements lourds du bloc 3, et deux minutes entre deux exercices.
- Sur les mouvements de force, gardez deux répétitions en réserve (RPE 8), sans aller à l'échec.
- La colonne Note n'est pas un aveu de faiblesse : sans les répétitions prévues avec une forme correcte, descendez d'une variante et gardez le nombre de séries.
- Quand une cellule affiche $3 \times 12-15$, démarrez à 12 et cherchez 15 avant de compliquer le mouvement : une seule variable change à la fois.
- Les jours sans séance : marchez, mobilisez, ou ne faites rien.



Échauffement type

8 à 10 minutes avant chaque séance sur agrès (l'échauffement progressif réduit le risque de blessure).

- **Mise en route** : marche rapide ou corde à sauter
- **Mobilité** : épaules, poignets et hanches
- **Activation scapulaire** : suspendu à la barre, laissez les épaules s'élever puis abaissez les omoplates — 2 séries de 10 secondes avant la première traction
- **Préparation** : une série à vide sur le premier exercice



Les phases du programme

- **Bloc 1 · semaines 1 à 4** : débutant : cinq mouvements, une heure maximum, au poids du corps avec une barre basse et une chaise
- **Bloc 2 · semaines 5 à 8** : intermédiaire : la traction stricte et les barres parallèles entrent, les séries montent et les répétitions baissent
- **Bloc 3 · semaines 9 à 12** : avancé : la charge et les leviers plus durs, repos jusqu'à 120 secondes
- **Semaine de décharge** : entre deux blocs : mêmes mouvements, volume réduit de moitié, aucune nouvelle variante

Bloc 1 · semaines 1 à 4 · J1 — Force A

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Squat au poids du corps	3	12-15	60 s	<i>Demi-squat sur une chaise</i>
Pompes	3	6-10	60 s	<i>Sur les genoux</i>
Tractions australiennes (barre basse ou table)	3	8-10	60 s	<i>Pieds plus avancés, appui plus vertical</i>
Dips sur chaise (pieds au sol)	3	5-8	60 s	<i>Appui sur les pieds, amplitude réduite</i>
Planche sur avant-bras	3	20-30 s	45 s	<i>Sur les genoux</i>

Bloc 1 · semaines 1 à 4 · J2 — Force B

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Squat au poids du corps	3	12-15	60 s	<i>Demi-squat sur une chaise</i>

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Pompes déclinées (mains surélevées)	3	6-10	60 s	<i>Pompes classiques, puis sur les genoux</i>
Négatives de traction (descente en 3 s)	3	3-4	75 s	<i>Australiennes avec descente lente</i>
Pont fessier	3	12-15	45 s	<i>Sur deux jambes, amplitude réduite</i>
Gainage latéral, par côté	3	20 s	45 s	<i>Sur le genou inférieur</i>

Bloc 1 · semaines 1 à 4 · J3 — Circuit full body

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Circuit : squat, pompes, australiennes, relevés de genoux suspendus, planche	3 tours	12 / 8 / 8 / 8 / 25 s	90 s entre les tours	<i>Répétitions réduites, planche sur les genoux</i>

Bloc 2 · semaines 5 à 8 · J1 — Force A

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Tractions strictes, prise en pronation	4	3-5	90 s	Négatives lentes × 4, ou australiennes × 10
Dips sur barres parallèles	4	6-10	90 s	Dips sur chaise, pieds au sol
Squat bulgare, par jambe	3	8-10	60 s	Squat classique × 15
Hollow hold	3	20-30 s	45 s	Genoux fléchis (tuck)

Bloc 2 · semaines 5 à 8 · J2 — Force B

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Pompes déclinées	4	8-12	60 s	Pompes classiques
Tractions australiennes lestées ou aux anneaux	4	8-12	60 s	Poids du corps seulement
Pistol squat assisté, avec appui	3	5-6 par jambe	75 s	Squat bulgare, puis pistol sur une chaise
Pompes piquées (pike push-up)	3	6-10	75 s	Pike surélevé, pieds sur une chaise basse
Planche et gainage latéral	3	40 s	45 s	Sur les genoux

Bloc 2 · semaines 5 à 8 · J3 — Technique et circuit

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Muscle-up : tractions explosives et dips négatifs	Technique	15 min	—	Négatives et australiennes en repli
Circuit au temps : squat, pompes, australiennes, relevés de jambes	4 tours	au temps	75 s entre les tours	3 tours en repli

Bloc 3 · semaines 9 à 12 · J1 — Force A

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Tractions strictes, lestées si possible	4-5	6-10	120 s	Retour au bloc 2 : 3 × 3-5 avec négatives
Dips lestés ou aux anneaux	4	8-12	120 s	Dips aux barres parallèles, poids du corps
Pistol squat complet	3	5-8 par jambe	90 s	Pistol assisté, avec appui
L-sit, ou tuck L-sit	4	10-20 s	60 s	Tuck L-sit, genoux serrés

Bloc 3 · semaines 9 à 12 · J2 — Force B

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Pompes archer	4	5-8 par côté	90 s	Pompes déclinées, mains larges
Tractions australiennes lestées	4	10-12	75 s	Australiennes au poids du corps
Pistol squat ou squat sauté	4	8-10	90 s	Pistol assisté
Hollow hold	4	30-45 s	60 s	Tuck hold

Bloc 3 · semaines 9 à 12 · J3 — Street lifting et figures

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Tractions strictes lestées ou traction à un bras en progression	4	4-6	120 s	Négatives lestées
Muscle-up	—	—	120 s	Muscle-up assisté à l'élastique
Handstand contre un mur	4	20-30 s	120 s	Handstand mural avec appuis

Les seuils de passage d'un bloc à l'autre (sur une série propre)

Test de sortie	Quitter le bloc 1	Quitter le bloc 2
Pompes propres	10	—
Pompes déclinées	—	12
Tractions australiennes	8	—
Négatives contrôlées	3	—

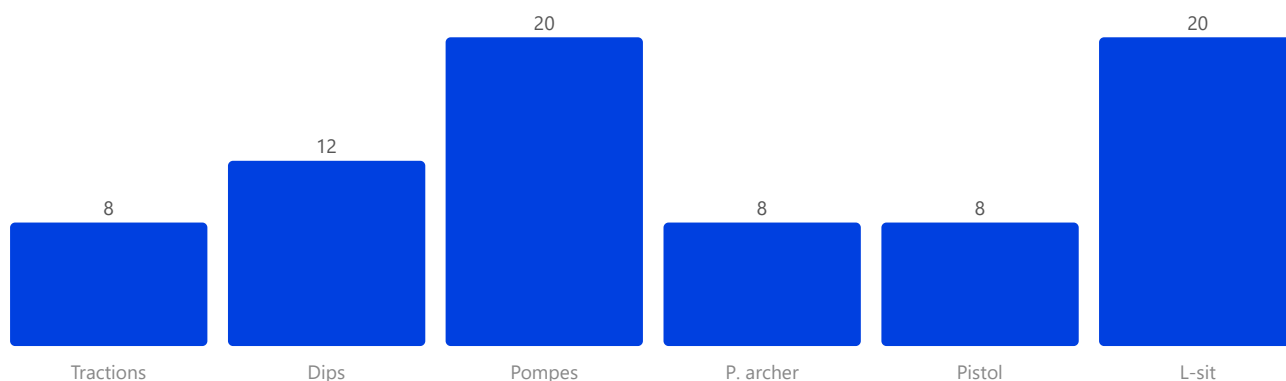
Test de sortie	Quitter le bloc 1	Quitter le bloc 2
Tractions strictes	—	5
Dips	—	10
Planche	30 s	45 s

Pas de barre de traction ? Le programme adapté

Substitution	Mise en œuvre
Tirage horizontal	Australiennes sur barre basse ou sous une table solide, rowing inversé
Descente freinée	Négatives, descente contrôlée en 3 à 5 secondes
Assistance	Élastique d'assistance, ou anneaux suspendus bas
Sans matériel	Rowing à la serviette coincée dans une porte
Traction stricte	Remplacée par 4 séries de 8 à 12 australiennes et 3 séries de négatives lentes



Cibles de fin de programme (semaine 12) — en répétitions, sauf le L-sit (secondes)



Récupération et nutrition

- La récupération commence pendant la séance : arrêtez avant l'échec et gardez cinq minutes de retour au calme.
- Le sommeil reste le levier principal.
- Entre deux séances, marchez, bougez, ou reposez-vous franchement.
- La semaine de décharge se place entre deux blocs : mêmes mouvements, volume réduit de moitié, aucune nouvelle variante.
- C'est le moment de refaire le test de sortie de bloc.
- Une douleur articulaire qui persiste n'est pas un palier à franchir plus vite.



Conseils et erreurs à éviter

- Ajouter du lest à un mouvement mal tenu : si les tractions strictes plafonnent à trois répétitions, refaites le bloc 2 plutôt que de charger.
- Sauter la quatrième semaine du bloc parce que les seuils sont atteints en trois semaines : le bloc installe une tolérance que les répétitions ne mesurent pas.
- Aller à l'échec sur les mouvements de force au lieu de garder deux répétitions en réserve (RPE 8).
- Changer plusieurs variables à la fois : répétitions d'abord, puis une série, et seulement ensuite le mouvement plus dur ou le lest.
- Continuer à forcer sur une douleur articulaire qui persiste.
- Se surmener à la reprise : l'excès de fatigue expose à des tendinites, des problèmes articulaires ou des fractures.
- Notez quatre chiffres le premier jour — tractions strictes, dips, pompes propres, temps de planche — et refaites le test à la fin de chaque bloc.
- Sans barre haute, remplacez chaque traction stricte par 4 séries de 8 à 12 australiennes et 3 séries de négatives lentes.
- Sans barres parallèles, le pike push-up couvre la poussée verticale ; sans barre haute, le tirage horizontal chargé prend le relais.
- Un chiffre qui stagne sur deux blocs consécutifs ne demande pas un autre programme : il demande de refaire le bloc avant de conclure.
- Au bout des 12 semaines, reprenez le bloc 3 en ajoutant de la charge ou de la densité : lest sur les tractions et les dips, repos raccourcis, ou variantes plus difficiles (archer, pistol complet).



Glossaire

Street workout : la callisthénie pratiquée là où il y a des agrès (une barre, des barres parallèles, parfois des anneaux), avec la force sur les agrès et la trajectoire vers les figures comme visée

Tractions australiennes : tirage en position inclinée, sous une barre basse ou une table solide ; la variante d'entrée du tirage

Négatives de traction : descente freinée depuis la position haute, en 3 secondes (3 à 5 secondes dans la version sans barre)

Pike push-up (pompes piquées) : pompes en position piquée, qui couvrent la poussée verticale quand les barres parallèles manquent

Pistol squat : squat sur une jambe ; version assistée avec appui pour l'apprendre, puis version complète

L-sit : maintien en appui sur les mains ; version tuck, genoux serrés, pour commencer

Muscle-up : figure travaillée par tractions explosives et dips négatifs (bloc 2), assistée à l'élastique en variante

Handstand : équilibre sur les mains, tenu contre un mur (20 à 30 secondes au bloc 3)

RPE 8 : deux répétitions encore en réserve à la fin de la série ; on ne va pas à l'échec sur les mouvements de force

Décharge : semaine placée entre deux blocs : mêmes mouvements, volume réduit de moitié, aucune nouvelle variante

Reps = répétitions · Repos = récupération entre les séries · La colonne Note donne la variante accessible si la consigne standard est trop dure · Un tiret signale une donnée non chiffrée dans le programme.

Le programme complet, les 4 familles de mouvements et les tableaux détaillés sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/programme-street-workout-pdf/>