Calisthenics

PROGRAMME OFFERT

TON PREMIER PROGRAMME CALISTHENICS

14 jours pour poser tes fondations. Six mouvements, trois séances par semaine, aucun matériel.

CHEZ TOI OU DEHORS / 3 SÉANCES PAR SEMAINE / DÉBUTANT

Ce qu'il y a dedans

Bienvenue	03
Mode d’emploi	04
Les trois règles WO	05
Ton test de départ	06
Les six mouvements fondamentaux	07 – 12
Le programme, semaine 1 et semaine 2	13 – 14
Ta fiche de suivi imprimable	15
Échauffement et récupération	16
Les questions qu'on nous pose	17
Et après ?	18

BIENVENUE

On commence par le début

Si tu as ce document entre les mains, c'est que tu veux te muscler avec ton propre poids de corps. Bonne nouvelle : c'est faisable, chez toi, sans rien acheter. Moins bonne nouvelle : pas en quatorze jours.

Alors soyons clairs sur ce que ces deux semaines vont vraiment te donner.

01 Six mouvements que tu sais exécuter proprement, sans te faire mal.

02 Un niveau de départ identifié. Chiffré. Le tien, pas celui d'un autre.

03 Six séances derrière toi, et l'habitude qui commence à tenir toute seule.

04 La certitude que tu peux continuer — parce que tu l'auras déjà fait.

Ce qu'elles ne te donneront pas : un corps transformé. Personne ne change de physique en deux semaines, et celui qui te dit le contraire te vend quelque chose. Ce que tu vas gagner est moins spectaculaire et beaucoup plus utile.

Des fondations. Le reste se construit dessus, et se construit longtemps.

TIGER

Le mentor WO. C'est sa voix que tu entendras dans ces pages.

TIGER — WO-CALISTHENICS

MODE D'EMPLOI

Deux minutes avant de commencer

La plupart des gens téléchargent un programme, le survolent, et ne le rouvrent jamais. Voici comment éviter ça — quatre gestes, dans cet ordre.

01

Fais le test aujourd'hui

Pas demain. Quinze minutes, quatre exercices, et tu sais dans quelle colonne tu t'entraînes. Sans ce chiffre, tout le reste du document est du texte.

02

Imprime la fiche de suivi

Une seule page, en noir et blanc, sur le frigo ou près de ton tapis. Cocher à la main n'a l'air de rien — c'est pourtant ce qui fait la différence entre six séances et deux.

03

Choisis tes trois jours

Décide maintenant lesquels, et note-les. Jamais deux jours de suite. Un rendez-vous vague ne tient pas une semaine.

04

Lis les six fiches, une par séance

Inutile de tout mémoriser ce soir. Avant chaque séance, relis la fiche du mouvement que tu vas faire. C'est comme ça que la technique rentre.

Il te faut : un sol, une table stable, une chaise. Rien d'autre. Une barre basse est un plus, pas une condition.

LES TROIS RÈGLES

Tout le reste en découle

01 La technique avant la charge

Une pompe bâclée ne compte pas. Elle ne muscle pas ce qu'elle devrait, elle installe un mauvais schéma, et elle finit par te blesser. Cinq répétitions propres valent mieux que quinze approximatives — et c'est vrai à tous les niveaux, pas seulement au début.

02 La régularité avant l'intensité

Trois séances tranquilles par semaine pendant six mois battent une séance héroïque suivie de dix jours de courbatures et d'abandon. Ton corps s'adapte à ce que tu répètes, pas à ce que tu tentes une fois.

03 Progresser par paliers, jamais par ego

Tu passes à la version plus dure quand la version actuelle est facile et propre. Pas quand tu en as envie, pas quand quelqu'un te regarde. Sauter un palier ne te fait pas gagner du temps : il te le fait perdre, en arrêt forcé.

> *« Personne ne t'a demandé d'être impressionnant aujourd'hui. On te demande d'être là après-demain. »*
>
> TIGER

TON TEST DE DÉPART

Où est-ce que tu poses le pied ?

Avant la première séance, on mesure. Pas pour te juger — pour choisir la bonne version de chaque exercice. Échauffe-toi cinq minutes, puis fais les quatre tests dans l'ordre, en t'arrêtant dès que la technique se dégrade.

TEST 01

Pompes inclinées

Mains sur une table, corps en planche. Répétitions propres, sans creuser le dos.

_____ REPS

TEST 02

Tractions australiennes

Sous une barre basse ou une table solide, talons au sol, poitrine à la barre.

_____ REPS

TEST 03

Squats au poids du corps

Cuisses parallèles au sol, talons qui ne décollent jamais.

_____ REPS

TEST 04

Gainage sur les avant-bras

Tu comptes jusqu'à ce que la ligne du dos casse. Pas une seconde de plus.

_____ SECONDES

TON PALIER

PALIER 1 — Tu ne tiens pas encore les quatre repères.

Parfaitement normal. Tu démarres sur les versions plus faciles, et tu montes.

PALIER 2 — Tu tiens les quatre.

10 pompes inclinées · 10 tractions australiennes · 20 squats · 1 minute de gainage.

PALIER 3 — Tu les dépasses largement.

15 pompes au sol · 15 australiennes pieds surélevés · 30 squats · 1 min 30 de gainage.

> Un seul repère en dessous ? Tu prends le palier du dessous. On ne négocie pas avec son point faible — on le rattrape.

MOUVEMENT 01

LE SQUAT

CUISSES · FESSIERS
GAINAGE POSTURAL

EXÉCUTION

Pieds à largeur de bassin, pointes légèrement ouvertes. Tu pousses les fesses en arrière comme pour t'asseoir, genoux dans l'axe des pieds, poitrine haute. Tu descends jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Talons collés au sol du début à la fin, puis tu pousses dans le sol pour remonter.

L'ERREUR LA PLUS FRÉQUENTE

Les talons qui décollent. Neuf fois sur dix, ce n'est pas un manque de force mais un manque de mobilité de cheville. Descends moins bas, ou glisse un livre fin sous les talons le temps que ça vienne.

VERSION PLUS FACILE

Squat sur chaise. Tu descends jusqu'à effleurer l'assise du bout des fesses, sans t'y poser, et tu te relèves. La chaise te donne le repère de profondeur.

VERSION PLUS DURE

Squat tempo. Trois secondes pour descendre, une seconde d'arrêt en bas, remontée normale. Même mouvement, deux fois plus de travail.

MOUVEMENT 02

LA POMPE

PECTORAUX · ÉPAULES
TRICEPS · GAINAGE

EXÉCUTION

Mains au sol un peu plus larges que les épaules, doigts écartés vers l'avant. Corps en planche : tête, bassin et talons sur une seule ligne. Tu descends la poitrine vers le sol en gardant les coudes à quarante-cinq degrés du buste — jamais écartés en croix. Tu t'arrêtes à un poing du sol, puis tu pousses.

L'ERREUR LA PLUS FRÉQUENTE

Le bassin qui s'affaisse. Ton bas du dos encaisse ce que tes pectoraux devraient faire. Serre les fesses et le ventre *avant* de commencer à descendre, pas pendant.

VERSION PLUS FACILE

Pompe inclinée. Mains sur une table, un plan de travail, le dossier d'un canapé. Plus l'appui est haut, plus c'est facile : tu as un réglage continu sous la main.

VERSION PLUS DURE

Pompe négative. Quatre secondes pour descendre au sol, puis tu remontes sur les genoux. C'est la descente qui construit la force.

MOUVEMENT 03

LA TRACTION AUSTRALIENNE

DOS · BICEPS
OMOPLATES

EXÉCUTION

Une barre à hauteur de hanches — ou une table solide, ou un balai posé entre deux chaises. Tu t'allonges dessous, prise largeur d'épaules, bras tendus, corps en planche talons au sol. Tu tires la poitrine vers la barre en serrant les omoplates, coudes qui longent le corps. Tu redescends bras tendus sans relâcher le gainage.

L'ERREUR LA PLUS FRÉQUENTE

Tirer avec les bras et oublier le dos. Pense « je serre mes omoplates », pas « je plie mes coudes ». Si tu ne sens rien entre les épaules, tu travailles au mauvais endroit.

VERSION PLUS FACILE

Recule les pieds et redresse le buste. Plus tu es proche de la verticale, moins tu portes ton poids. Là aussi, réglage continu.

VERSION PLUS DURE

Pieds surélevés sur une chaise, corps à l'horizontale ou légèrement en descente. Ensuite viennent les tractions négatives à la barre haute.

> La traction complète viendra. C'est ce mouvement-là qui t'y mène — pas les tentatives désespérées sous une barre trop haute.

MOUVEMENT 04

LES DIPS SUR BANC

TRICEPS · ÉPAULES
PECTORAUX BAS

EXÉCUTION

Assis au bord d'un banc ou d'une chaise stable, mains de part et d'autre des hanches, doigts vers l'avant. Tu avances les fesses dans le vide, jambes fléchies devant toi. Tu descends en pliant les coudes vers l'arrière jusqu'à former un angle droit. Épaules basses, loin des oreilles. Puis tu pousses.

L'ERREUR LA PLUS FRÉQUENTE

Descendre trop bas, épaules qui remontent vers les oreilles. L'articulation prend tout à la place du muscle, et c'est le meilleur moyen de s'abîmer une épaule. Tu t'arrêtes à quatre-vingt-dix degrés.

VERSION PLUS FACILE

Rapproche les pieds du banc et garde les genoux bien pliés. Tes jambes reprennent une partie de la charge.

VERSION PLUS DURE

Jambes tendues, talons posés loin devant. Ou pieds surélevés sur une seconde chaise, à la même hauteur que tes mains.

MOUVEMENT 05

LE GAINAGE

ABDOMINAUX PROFONDS
LOMBAIRES · ÉPAULES

EXÉCUTION

Avant-bras au sol, parallèles, coudes directement sous les épaules. Pointes de pieds au sol. Une seule ligne de la tête aux talons. Tu serres les fesses, tu rentres très légèrement le bassin, et surtout tu respires. Regard au sol, nuque longue.

L'ERREUR LA PLUS FRÉQUENTE

Les fesses en l'air. C'est confortable, on tient longtemps, et ça ne muscle presque rien. Baisse le bassin jusqu'à sentir le ventre travailler — tu tiendras deux fois moins longtemps, et c'est le signe que c'est juste.

VERSION PLUS FACILE

Gainage sur les genoux, ou avant-bras posés sur une surface surélevée. La ligne du dos reste la même exigence.

VERSION PLUS DURE

Gainage bras tendus. Ou lève un pied de quelques centimètres, cinq secondes, puis l'autre, sans bouger le bassin.

MOUVEMENT 06

LA FENTE

CUISSES · FESSIERS
ÉQUILIBRE UNILATÉRAL

EXÉCUTION

Debout, un grand pas en avant. Tu descends verticalement — genou arrière vers le sol — jusqu'à obtenir deux angles droits. Le genou avant reste au-dessus de la cheville, buste droit, regard devant. Tu pousses dans le pied avant pour revenir.

L'ERREUR LA PLUS FRÉQUENTE

Le pas trop court : le genou avant part devant les orteils et tout le poids se concentre sur l'articulation. Allonge le pas, et redescends bien à la verticale au lieu de plonger vers l'avant.

VERSION PLUS FACILE

Fente statique, avec un appui léger de la main sur un mur ou un dossier de chaise. Tu enlèves le problème d'équilibre pour ne travailler que la force.

VERSION PLUS DURE

Fente marchée, ou fente arrière avec le pied arrière surélevé sur une marche. L'amplitude augmente, la cuisse avant encaisse davantage.

Trois séances, jours 1 · 3 · 5

TROUVE TA COLONNE
ET NE BOUGE PLUS

Cinq minutes d'échauffement avant chaque séance, trois minutes d'étirements après. Entre les séries, tu prends le repos indiqué — en entier. Il fait partie de l'exercice.

SÉANCE A · JOUR 1 — BAS DU CORPS & GAINAGE — REPOS 90 S · ≈ 20 MIN

MOUVEMENT	PALIER 1	PALIER 2	PALIER 3
Squat	3 × 8 sur chaise	**3 × 12**	4 × 15 tempo
Fente	2 × 6 / jambe, appui	**3 × 8 / jambe**	3 × 12 / jambe
Gainage	3 × 20 s genoux	**3 × 40 s**	3 × 60 s

SÉANCE B · JOUR 3 — HAUT DU CORPS — REPOS 90 S · ≈ 20 MIN

MOUVEMENT	PALIER 1	PALIER 2	PALIER 3
Pompe	3 × 5 table	**3 × 8 au sol**	4 × 12
Traction australienne	3 × 5 buste redressé	**3 × 8**	4 × 10 pieds surélevés
Dips sur banc	3 × 5 genoux pliés	**3 × 8**	3 × 12 jambes tendues

SÉANCE C · JOUR 5 — TOUT LE CORPS — REPOS 60 S · ≈ 22 MIN

MOUVEMENT	PALIER 1	PALIER 2	PALIER 3
Squat	2 × 10	**2 × 15**	3 × 18
Pompe	2 × 6	**2 × 10**	3 × 12
Traction australienne	2 × 6	**2 × 8**	3 × 10
Gainage	2 × 25 s	**2 × 45 s**	3 × 60 s

> Les jours sans séance : tu marches, tu bouges, tu ne fais rien de plus. La récupération n'est pas du temps perdu, c'est là que le muscle se construit.

Jours 8 · 10 · 12, puis on remesure

MÊME PALIER
UN CRAN AU-DESSUS

Tu restes dans la même colonne que la semaine 1 — même si les premières séances t'ont paru faciles. On monte le volume, pas le palier. Le changement de palier, ce sera après le test de sortie.

SÉANCE D · JOUR 8 — BAS DU CORPS & GAINAGE — REPOS 90 S · ≈ 24 MIN

MOUVEMENT	PALIER 1	PALIER 2	PALIER 3
Squat	3 × 10 sans chaise si possible	**4 × 12**	4 × 18 tempo
Fente	3 × 6 / jambe	**3 × 10 / jambe**	4 × 12 marchées
Gainage	3 × 25 s pointes de pieds	**3 × 50 s**	3 × 75 s

SÉANCE E · JOUR 10 — HAUT DU CORPS — REPOS 90 S · ≈ 24 MIN

MOUVEMENT	PALIER 1	PALIER 2	PALIER 3
Pompe	3 × 6 appui plus bas	**4 × 8**	4 × 14
Traction australienne	3 × 6	**4 × 8 corps plus bas**	4 × 12
Dips sur banc	3 × 6	**3 × 10**	4 × 12

SÉANCE F · JOUR 12 — TOUT LE CORPS, PUIS TEST DE SORTIE — REPOS 60 S · ≈ 26 MIN

MOUVEMENT	PALIER 1	PALIER 2	PALIER 3
Squat	2 × 12	**2 × 18**	3 × 20
Pompe	2 × 8	**2 × 12**	3 × 14
Traction australienne	2 × 8	**2 × 10**	3 × 12
Gainage	2 × 30 s	**2 × 60 s**	3 × 75 s

Jour 14 — repos complet. Tu reprends les quatre tests de la page 06, tu notes tes nouveaux chiffres sur ta fiche, et tu les compares. C'est ça, ta première victoire.

À IMPRIMER ET À COCHER

Ta fiche de suivi — 14 jours

MON PALIER : 1 · 2 · 3
(ENTOURE)

JE COMMENCE LE _____

CE QUE JE VEUX RÉUSSIR EN 14 JOURS _____

JOUR	AU PROGRAMME	FAIT	SENSATIONS, REMARQUES
1	Séance A — Bas du corps & gainage	☐	
2	Repos — marche, mobilité	☐	
3	Séance B — Haut du corps	☐	
4	Repos	☐	
5	Séance C — Tout le corps	☐	
6 · 7	Repos — fin de semaine 1	☐	
8	Séance D — Bas du corps & gainage	☐	
9	Repos	☐	
10	Séance E — Haut du corps	☐	
11	Repos	☐	
12	Séance F — Tout le corps	☐	
13	Repos	☐	
14	**Test de sortie — je remesure les 4 repères**	☐	

MES QUATRE REPÈRES	JOUR 1	JOUR 14
Pompes inclinées (mains sur table)		
Tractions australiennes		
Squats, talons au sol		
Gainage (secondes)		

AVANT ET APRÈS

Cinq minutes, trois minutes

Ce n'est pas une séance de plus. C'est ce qui fait que la séance se passe bien et que tu peux recommencer deux jours plus tard.

ÉCHAUFFEMENT · 5 MIN, DANS CET ORDRE

1. 30 cercles d'épaules — 15 en avant, 15 en arrière
2. 20 rotations de bassin, amples et lentes
3. 10 squats à vide, très lents, sans forcer la profondeur
4. 10 fentes marchées
5. 20 montées sur la pointe des pieds

Le bon réglage : tu as chaud et le souffle légèrement monté. Tu n'es pas fatigué.

RÉCUPÉRATION · 3 MIN, JUSTE APRÈS

1. Étirement du quadriceps, 30 s par jambe
2. Ouverture de poitrine contre un mur, 30 s par bras
3. Étirement des ischio-jambiers, buste vers l'avant, 30 s
4. Dix respirations lentes, allongé, pour redescendre

Sans forcer : on étire jusqu'à la tension, jamais jusqu'à la douleur.

DEUX CHOSES À SAVOIR SUR LES COURBATURES

Elles arrivent 24 à 48 heures après, surtout la première semaine, et elles ne mesurent rien : ne pas avoir de courbatures ne veut pas dire que la séance était inutile. En revanche, une douleur vive, articulaire ou qui s'installe — genou, épaule, poignet, bas du dos — n'est pas une courbature. Tu arrêtes et tu fais voir.

LES QUESTIONS QU'ON NOUS POSE

Réponses courtes, honnêtes

Combien de séances par semaine ?

Trois, jamais deux jours de suite. Le schéma jour 1 / jour 3 / jour 5 marche bien, mais décale-le comme tu veux : c'est l'écart d'un jour de repos qui compte, pas le jour de la semaine.

Quand est-ce que je vais voir des résultats ?

En force et en aisance : deux à trois semaines, tu le sentiras sur les répétitions. Sur le physique : compte plutôt deux à trois mois de régularité, et ça dépendra autant de ton assiette que de tes séances. Ces 14 jours ne sont pas là pour te transformer, mais pour t'installer.

Je n'arrive à faire aucune traction. C'est grave ?

Non, et c'est le cas de la grande majorité des débutants. C'est exactement pour ça que le programme travaille la traction australienne : elle construit le même dos, avec une fraction du poids. La traction complète arrive quand le dos est prêt, pas quand tu décides qu'il l'est.

Faut-il du matériel ?

Un sol, une table stable et une chaise suffisent pour les quatorze jours. Si tu as accès à une barre basse — parc, aire de street workout, échafaudage de fortune — tu progresseras un peu plus vite sur le dos, c'est tout.

Est-ce que ça convient aux femmes ?

Oui, tel quel, sans rien modifier. Les six mouvements et les trois paliers ne dépendent pas du sexe mais du niveau de départ — et c'est le test de la page 06 qui le détermine.

Et l’alimentation ?

Elle compte, et probablement plus que tu ne le crois. Pour ces quatorze jours, trois choses suffisent : mange assez de protéines à chaque repas, bois de l’eau, et dors. On ne te demande ni de peser tes aliments ni de supprimer quoi que ce soit. Le reste viendra quand l’entraînement sera devenu une habitude — pas avant.

Et le jour 15 ?

On en parle à la page suivante. En résumé : tu ne recommences pas ces 14 jours en boucle.

ET APRÈS ?

Le jour 15 est le plus important

Fais le compte. Six séances. Six mouvements que tu exécutes proprement. Un niveau mesuré au départ, remesuré à l'arrivée. Il y a deux semaines, tu ne savais rien de tout ça.

La suite n'est pas d'en faire plus. Refaire ces quatorze jours en boucle ne te mènera pas très loin : ton corps s'y est déjà adapté. Ce qui fait progresser un débutant, ensuite, c'est de *viser quelque chose de précis* — un mouvement que tu ne sais pas encore faire, et un plan qui t'y conduit semaine après semaine.

Pour la plupart des gens, le prochain palier ressemble à ça : tenir une première traction complète à la barre. C'est net, c'est mesurable, et le chemin pour y arriver est connu. On t'en reparle par email dans les jours qui viennent — sans te presser, et sans t'envoyer quinze messages par semaine.

LE PROCHAIN PALIER

Tu veux prendre de l'avance sans attendre nos emails ? Tout est sur **workout-calisthenics.com**

> *« Tu n'as pas besoin d'un programme de plus. Tu as besoin d'un objectif, et de la patience d'y aller. »*
>
> TIGER

PRUDENCE — À LIRE

Ce document a une visée informative et pédagogique. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé. Si tu as une pathologie, une blessure en cours, si tu es enceinte ou si tu reprends après une longue interruption, parles-en à un professionnel avant de commencer. En cas de douleur inhabituelle pendant un exercice, arrête-toi.

WO Calisthenics

workout-calisthenics.com

contact@workout-calisthenics.com

VERSION COULEUR

Ta fiche de suivi — 14 jours

MON PALIER : 1 · 2 · 3
(ENTOURE)

JE COMMENCE LE

CE QUE JE VEUX RÉUSSIR EN 14 JOURS

JOUR	AU PROGRAMME	FAIT	SENSATIONS
1	Séance A — Bas du corps & gainage	☐	
2	Repos	☐	
3	Séance B — Haut du corps	☐	
4	Repos	☐	
5	Séance C — Tout le corps	☐	
6 · 7	Repos — fin de semaine 1	☐	
8	Séance D — Bas du corps & gainage	☐	
9	Repos	☐	
10	Séance E — Haut du corps	☐	
11	Repos	☐	
12	Séance F — Tout le corps	☐	
13	Repos	☐	
14	**Test de sortie — je remesure les 4 repères**	☐	

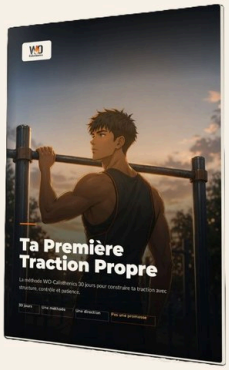
LA SUITE

Ta première traction, en 30 jours

Tu as bouclé tes 14 jours. Tu connais ton palier, tu enchaînes six mouvements propres, et tu as tes chiffres du jour 1 et du jour 14 côte à côte. C'est une vraie base.

La marche suivante, pour la plupart des débutants, c'est celle dont on parlait page 18 : **ta première traction complète**. Pas en tirant sur la barre tous les jours jusqu'à ce que ça passe, mais avec un plan qui t'y amène dans le bon ordre.

Ce plan existe : **Première Traction, 30 jours**. C'est la suite directe de ce que tu viens de faire.



PREMIÈRE TRACTION
Programme PDF · 30 jours

CE QUE TU TROUVES DEDANS

- **30 jours, 3 séances par semaine**, de 20 à 30 minutes chacune.
- **Un plan calé sur ton point de départ**, avec trois profils selon ton niveau.
- **La progression dans l'ordre** : suspension à la barre, rétraction des omoplates, tractions australiennes, jusqu'à la traction complète.
- **Des repères pour mesurer tes progrès**, et quoi faire si tu stagnes.

Il ne te promet pas ta traction en 30 jours : ça dépend d'où tu pars. Il te donne le chemin, étape par étape, et la patience fait le reste.

Découvrir Première Traction →

Un PDF à télécharger juste après le paiement. Le prix est affiché sur la page.

LE MATÉRIEL

Pas encore de barre ? Une barre de porte se pose sans perçage et se retire en quelques secondes. **Choisir la tienne →**

Bon entraînement,
Kaï — WO-Calisthenics