



PROGRAMME LEST • 4 SEMAINES

Premières tractions lestées

4 semaines pour passer du poids du corps
au lest

3 SÉANCES PAR SEMAINE

RÈGLE DE CHARGE

JOURNAL IMPRIMABLE

POUR QUI

Tu valides les 4 repères ? Ce guide est pour toi.

Le lest ne crée pas ta force : il amplifie celle que tu as déjà. Avant d'accrocher un disque, ta base au poids du corps doit être solide.

Les 4 repères

1 10 tractions strictes d'affilée

Bras tendus en bas, menton au-dessus de la barre, aucun élan.
Filme-toi de profil.

2 3 séries de 8

2 minutes de repos, la dernière répétition aussi ample que la première.

3 Descente en 3 secondes

Sur chaque répétition.

4 Zéro douleur

Au coude ou à l'épaule, depuis 4 semaines.

4 repères validés

Tu as la base. Note ton maximum de tractions strictes dans ton journal (page 13) : tu le refais en semaine 4.

Un seul repère manqué

Tu restes au poids du corps. Commence par notre PDF offert « 14 jours », sur workout-calisthenics.com, puis reviens ici.

POURQUOI 10 ? Entre 5 et 10 répétitions, ajouter des répétitions fait encore progresser ta force sans rien accrocher. Et une traction à laquelle il manque 5 cm en haut ne gagne rien à être chargée : le lest fige ce qu'il trouve.

MATÉRIEL ET SÉCURITÉ

Le bon matériel, la bonne barre.

Avec du lest, la barre porte ton poids plus la charge. Vérifie-la avant de la charger.

Ceinture de lest

Avec chaîne et mousqueton.

Disques ou kettlebell

Des disques de 1,25 et 2,5 kg pour progresser par petits paliers.

Une barre fixe

Murale, au plafond ou sur portique.

Quelle barre ?

OUI

Barre murale ou de plafond fixée dans du béton ou une poutre porteuse. **Portique** stable et ancré. Barre de parc de street workout.

SOUS CONDITION

Barre de porte : seulement si ton poids + le lest restent sous sa charge maximale indiquée par le fabricant, et toujours sans élan. Fais le calcul : $75 \text{ kg} + 3,75 \text{ kg} = 78,75 \text{ kg}$. Une barre à pression, tenue seulement par serrage dans l'encadrement, ne se leste jamais.

JAMAIS

Une barre vissée dans du placo. Le placo ne tient pas une charge qui tire vers le bas à chaque répétition.

4 RÈGLES DE SÉCURITÉ

01 Mousqueton fermé, chaîne non vrillée : vérifie avant chaque série.

03 Redescends bras tendus, pieds d'abord. Ne lâche jamais la barre bras pliés.

02 Monte à la barre depuis un support stable, pas en sautant avec le disque.

04 Douleur vive au coude, à l'épaule ou au poignet : arrête la séance.

LE PORT DE LA CEINTURE

Bien porter la ceinture, en 3 étapes.

Mal placée, elle tire sur le bas du dos et fait balancer le disque. Trente secondes avant chaque séance suffisent.



1 Sur les hanches

Pose la ceinture sur les hanches, sous le nombril, pas à la taille. Serre-la assez pour qu'elle ne tourne pas.



2 La chaîne

Passe la chaîne dans le trou central du disque (ou dans la poignée de la kettlebell), puis fixe le mousqueton sur l'anneau libre de la ceinture.



3 Disque centré

Le disque pend au centre, entre les jambes, vers la mi-cuisse. Chaîne assez courte pour qu'il ne tape pas les genoux.

LE CONTRÔLE DES 3 SECONDES

Suspends-toi bras tendus pendant 3 secondes. Le disque doit être immobile, centré, sans toucher tes cuisses ni tes genoux. S'il bouge, raccourcis la chaîne avant ta première série.

LA RÈGLE DE CHARGE

Les répétitions d'abord, les kilos ensuite.

Jamais les deux la même semaine. Pas d'ego, pas de hasard : la règle décide pour toi.

CHARGE DE DÉPART

5 % de ton poids

Arrondi vers le bas au disque que tu as, jamais plus de 10 %.

60 kg

3 kg

70 kg

3,5 kg

75 kg

3,75 kg

80 kg

4 kg

90 kg

4,5 kg

100 kg

5 kg

Contrôle : la bonne charge te laisse 5 répétitions strictes avec encore 2 en réserve. Sinon, retire un cran.

Séance A : même charge, une répétition de plus

Semaine 1

3 × 5

Semaine 2

3 × 6

Semaine 3

3 × 7

Tu avances	Quand toutes les séries sont propres, pas quand le calendrier tourne.
Un échec	Tu refais la même semaine. Deux échecs de suite : -1,25 kg.
Les kilos	+1,25 à 2,5 kg seulement quand 3 × 8 strictes passent : c'est la suite, page 14.
B et C	Séance B = poids du corps. Séance C = charge de ta séance A.
La limite	2 séances lestées par semaine au plus, avec au moins 2 jours entre elles.

EXEMPLE • KAÏ, 75 KG

S1 • A

3,75 kg • 3 × 5 propres
→ 3 × 6

S2 • A

3,75 kg • 3 × 6, 3^e série ratée
→ même semaine

S3 • A

3,75 kg • 3 × 6 propres
→ 3 × 7

ÉCHAUFFEMENT TYPE

10 minutes, avant chaque séance.

Avec le lest, tes épaules et tes coudes encaissent plus. Ils doivent être chauds avant la première série chargée. Ne le saute jamais.

0–3 min
ÉPAULES

Cercles de bras : 10 vers l'avant, 10 vers l'arrière, amplitude complète.

Dislocations d'épaules au bâton ou à l'élastique : 10, lentes, bras tendus.

3–6 min
OMOPLATES

Suspension passive : 20 secondes, bras tendus, épaules relâchées.

Tractions scapulaires : 2 × 8. Bras tendus, tire les épaules vers le bas sans plier les coudes, tiens 1 seconde.

6–10 min
**2 SÉRIES
LÉGÈRES**

Série 1 : 3 tractions au poids du corps, descente en 3 secondes. Repos 1 min.

Série 2 : 3 tractions au poids du corps, montée dynamique. Repos 1 min.

Séance lestée : mets ta ceinture et fais le contrôle des 3 secondes (page 4). Puis commence.

LE REPÈRE L'échauffement prépare, il ne fatigue pas. Tu finis chaque série en te sentant capable d'en faire au moins 4 de plus.

A

SÉANCE A • LUNDI • LESTÉE

Force

3
séries

5 • 6 • 7
répétitions selon la
semaine

2 min
de repos, 3 si dure

Lestée
charge, page 5



Comment l'exécuter

- 01** Pars bras tendus, immobile, disque centré.
- 02** Abaisse les omoplates, puis tire fort jusqu'au menton au-dessus de la barre.
- 03** Descends en 2 secondes jusqu'aux bras tendus. 5, 6 ou 7 répétitions selon ta semaine.
- 04** Chronomètre ton repos : 2 minutes, 3 si la série était dure.

Pourquoi cette séance

C'est la séance qui fait monter ta force : même charge pendant 3 semaines, une répétition de plus par série chaque semaine. Les repos complets te permettent de faire chaque série au même niveau.

SÉANCE VALIDÉE SI

Toutes les séries strictes. Sinon, tu refais la même semaine (règle, page 5).

B

SÉANCE B • MERCREDI • POIDS DU CORPS

Volume

3 × 8

tractions strictes

3_s

de descente

2 min

de repos

+2

négatives de 5 s,
semaine 3



Comment l'exécuter

- 01** Sans ceinture : cette séance se fait au poids du corps.
- 02** 3 séries de 8 tractions strictes, descente en 3 secondes sur chaque répétition.
- 03** 2 minutes de repos entre les séries.
- 04** En semaine 3, ajoute 2 négatives de 5 secondes après ta dernière série.

Pourquoi cette séance

Sans lest, tu accumules du volume propre sans charger tes coudes et tes épaules une troisième fois dans la semaine. Les 3 secondes de descente gardent le muscle sous tension.

SÉANCE VALIDÉE SI

3 séries de 8, toutes strictes, la dernière répétition aussi ample que la première.

C

SÉANCE C • VENDREDI • LESTÉE

Contrôle

3 × 5_s

négatives lestées

3 × 10_s

tenues menton au-dessus

3 × 10

rowings inversés



1 • Négatives lestées

Charge de ta séance A. Monte menton au-dessus de la barre depuis un support, puis descends en 5 secondes jusqu'aux bras tendus. Repos 2 min.

2 • Tenues en position haute

Menton au-dessus de la barre, 10 secondes immobile, épaules basses. Avec ou sans lest : 10 secondes propres comptent plus que la charge. Repos 90 s.

3 • Rowings inversés

Barre basse ou anneaux, corps gainé en planche, poitrine vers la barre. 3 × 10, repos 90 s.

POURQUOI CETTE SÉANCE

Tu es plus fort en descente qu'en montée : la négative lestée exploite cette réserve. Les tenues verrouillent la position haute, les rowings équilibrent tes épaules.

LE PLANNING

4 semaines, 12 séances.

Lundi et vendredi lestés, mercredi au poids du corps. Trois semaines de construction, une semaine pour récupérer et te tester. Mardi, jeudi et week-end : repos.

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
Semaine 1	A • Force lestée	B • Volume poids du corps	C • Contrôle lestée
Semaine 2	A • Force lestée	B • Volume poids du corps	C • Contrôle lestée
Semaine 3	A • Force lestée	B • Volume poids du corps	C • Contrôle lestée
Semaine 4	Allègement A : 2 × 5 à la charge de départ	Allègement C sans lest, 2 séries par exercice	Test Ton max de tractions strictes, sans charge

LE TEST • VENDREDI, SEMAINE 4

Échauffement complet, puis une seule série : ton maximum de tractions strictes, sans charge, dans les mêmes conditions qu'au départ. Compare avec le max noté dans ton journal.

Monté ou tenu

Le lest travaille pour toi. Ta suite est page 14.

Baissé

Refais la semaine 3, puis reteste.

POURQUOI ALLÉGER La force se consolide quand tu récupères. Moins de volume la semaine 4, et tu arrives frais au test.

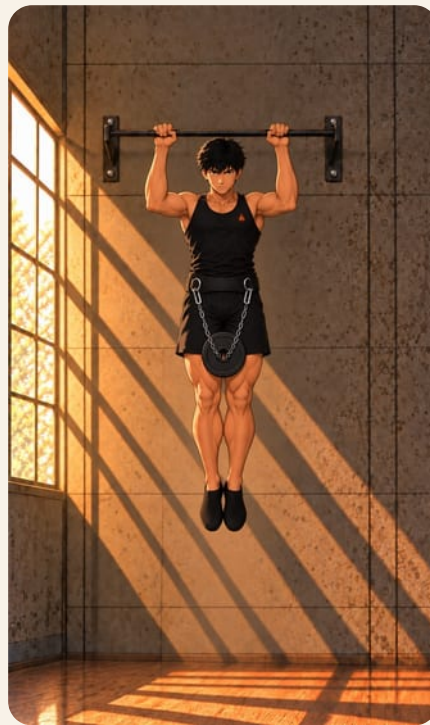
TECHNIQUE STRICTE

Le lest pardonne moins. Ta technique, encore moins.



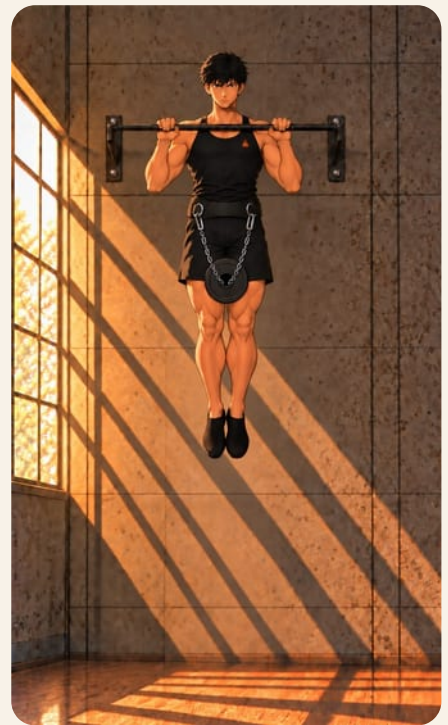
1 • En bas

Bras tendus, corps immobile, disque calme.



2 • Mi-parcours

Épaules loin des oreilles, coudes vers les côtes.



3 • En haut

Menton au-dessus de la barre, poitrine vers elle.

Gainage

Côtes rentrées, fessiers serrés, jambes jointes. Ton corps est un bloc.

Omoplates basses

Abaisse les épaules avant de plier les coudes, à chaque répétition.

Pas d'élan

Pars d'un arrêt complet. Si le disque balance, tu as triché.

Descente contrôlée

2 secondes minimum jusqu'aux bras tendus. Jamais de chute.

LES ERREURS

Les 5 erreurs qui bloquent ta progression.

Si tu refais deux fois la même semaine, la cause est presque toujours dans cette liste.

	L'ERREUR	LA CORRECTION
1	Les demi-répétitions. La charge est trop lourde, alors l'amplitude se raccourcit sans que tu le remarques.	Bras tendus en bas, menton au-dessus en haut, sinon la répétition ne compte pas. Retire un cran s'il le faut.
2	Monter la charge trop vite. Ajouter des kilos parce qu'une séance s'est bien passée.	+1,25 à 2,5 kg seulement après 3 × 8 strictes, jamais reps et kilos la même semaine.
3	L'élan. Un coup de jambes, le disque qui balance, et c'est l'inertie qui monte à ta place.	Marque 1 seconde d'arrêt bras tendus avant chaque répétition. Raccourcis la chaîne.
4	Des repos trop courts. Repartir après 60 secondes sur la séance A transforme la force en endurance.	Chronomètre : 2 à 3 minutes sur A, 2 minutes sur B. Le repos fait partie de la séance.
5	Ajouter des séances. Tirer lesté à chaque séance en pensant progresser plus vite.	2 séances lestées par semaine au plus, 2 jours entre elles ; la séance B se fait au poids du corps.

À IMPRIMER

Journal de suivi

Mon poids : _____ kg Charge de départ : _____ kg

Max de départ (sans charge) : _____ tractions

N°	SÉANCE	DATE	CHARGE	SÉRIES RÉUSSIES	RESSENTI	NOTES
1	S1 • A Force				1 2 3 4 5	
2	S1 • B Volume		poids du corps		1 2 3 4 5	
3	S1 • C Contrôle				1 2 3 4 5	
4	S2 • A Force				1 2 3 4 5	
5	S2 • B Volume		poids du corps		1 2 3 4 5	
6	S2 • C Contrôle				1 2 3 4 5	
7	S3 • A Force				1 2 3 4 5	
8	S3 • B Volume		poids du corps		1 2 3 4 5	
9	S3 • C Contrôle				1 2 3 4 5	
10	S4 • Lun Allègement				1 2 3 4 5	
11	S4 • Mer Allègement		sans lest		1 2 3 4 5	
12	S4 • Ven Test		sans charge	Test : tractions sans charge	1 2 3 4 5	

Ressenti : entoure de 1 (très facile) à 5 (à la limite). Séries réussies : note le nombre de séries propres, par exemple 3/3 ou 2/3.

LA SUITE

Tu tires lesté. Maintenant, on construit.

Ces 4 semaines t'ont fait passer le cap. Pour continuer à charger sans stagner, garde la même règle et monte d'un cran à chaque cycle.



LE MATÉRIEL

La ceinture de lest WO

Celle que porte Kaï dans ce guide.
Néoprène profilé, chaîne de 72 cm, deux mousquetons.

LE CYCLE SUIVANT

Une semaine, puis on recharge

Semaine 5 : séance A en 3×8 ,
même charge.

Les 3 séries passent strictes ? Ajoute
1,25 à 2,5 kg et repars en 3×5 (page 5).

Un nouveau journal (page 13) pour
chaque cycle de 4 semaines.

Voir la ceinture de lest WO

workout-calisthenics.com/collection/ceinture-de-lest