

# Programme **bas du corps** en 10 semaines

Le grand oublié de la callisthénie. Quadriceps, ischios, fessiers et mollets à chaque séance, de l'air squat au pistol squat, sans le moindre équipement.

---

DURÉE

**10 semaines**

FRÉQUENCE

**3 séances**

SÉANCE

**35 à 50 min**

MATÉRIEL

**Aucun**

## Les 3 principes

### 01

#### Surcharge progressive

Chaque semaine, tu ajoutes du volume (séries ou reps) ou tu ralentis le tempo. Pas de séance en pilote automatique.

### 02

#### Équilibre avant / arrière

Chaque séance combine chaîne antérieure (quadriceps) et chaîne postérieure (fessiers, ischios) pour ne pas créer de déséquilibres.

### 03

#### Deux séances, deux stimuli

Séance A : force unilatérale et contrôle. Séance B : volume et puissance explosive. 48 h de récupération entre les deux, le bas du corps récupère lentement.

#### Avant de commencer

20 squats propres enchaînés, 10 fentes par jambe sans compensation, 30 secondes de chaise, 15 glute bridges avec contraction haute. Pas encore là ? Commence par le programme débutant du site.

## Les 3 phases

| PHASE         | SEMAINES | OBJECTIF                                                         |
|---------------|----------|------------------------------------------------------------------|
| 1 • Base      | 1-3      | Ancrer les patterns, préparer tendons et articulations.          |
| 2 • Volume    | 4-7      | Augmenter la charge totale pour l'hypertrophie.                  |
| 3 • Intensité | 8-10     | Unilatéraux avancés : box pistol, nordic curl, densité maximale. |

## L'échauffement

5 À 10 MINUTES, NON NÉGOCIABLE. CIBLE : CHEVILLES, HANCHES, GENOUX.

|                                              |                  |
|----------------------------------------------|------------------|
| Rotations de chevilles + cercles de hanches  | 15 + 10 par sens |
| Fentes statiques légères, sans descendre bas | 5 / jambe        |
| Air squats lents, amplitude progressive      | 10               |
| Glute bridges avec contraction haute 1 s     | 15               |
| Extensions de mollets debout                 | 20               |

#### Chevilles raides ?

Si tu ne descends pas talons au sol sur tes squats d'échauffement, tes chevilles bloquent. La veille de chaque séance : 2 minutes d'étirement du mollet contre un mur (30 s par côté, 2 fois). En une à deux semaines, ta profondeur de squat se débloque.

# Phase 1 • Base

SEMAINES 1-3 • ALTERNE A ET B, 3 SÉANCES PAR SEMAINE

| Séance A                                                                          | FORCE UNILATÉRALE                                            | Séance B                                                                          | VOLUME                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Air squat classique</b><br>4 × 15 · repos 60 s            |  | <b>Chaise (wall sit)</b><br>3 × 40 s · repos 60 s                |
|  | <b>Fentes avant</b><br>3 × 10 / jambe · repos 75 s           |  | <b>Fentes bulgares</b><br>3 × 8 / jambe · repos 90 s             |
|  | <b>Glute bridge (contraction 2 s)</b><br>3 × 15 · repos 60 s |  | <b>Single leg glute bridge</b><br>3 × 10 / jambe · repos 75 s    |
|  | <b>Extensions de mollets debout</b><br>4 × 20 · repos 45 s   |  | <b>Extensions de mollets sur escalier</b><br>3 × 15 · repos 45 s |

**Objectif fin de phase :** 4 × 15 squats sans compensation, 3 × 8 fentes bulgares propres par jambe, 40 s de chaise stable.

# Phase 2 • Volume

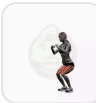
SEMAINES 4-7 • LA CHARGE TOTALE AUGMENTE, L'HYPERTROPHIE COMMENCE

| Séance A                                                                            | FORCE UNILATÉRALE                                                       | Séance B                                                                            | VOLUME                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  | <b>Fentes bulgares</b><br>4 × 10 / jambe · repos 90 s                   |  | <b>Air squat (tempo 3-0-1)</b><br>4 × 20 · repos 75 s       |
|  | <b>Squat sauté</b><br>3 × 10 · repos 90 s                               |  | <b>Chaise</b><br>3 × 60 s · repos 75 s                      |
|  | <b>Single leg glute bridge</b><br>4 × 12 / jambe · repos 75 s           |  | <b>Glute bridge (tempo lent)</b><br>4 × 20 · repos 60 s     |
|  | <b>Extensions de mollets à une jambe</b><br>3 × 12 / jambe · repos 60 s |  | <b>Nordic hamstring curl assisté</b><br>3 × 5 · repos 2 min |

**Objectif fin de phase :** 4 × 10 fentes bulgares par jambe, 60 s de chaise sans trembler, 5 nordic curls assistés propres.

# Phase 3 • Intensité

## SEMAINES 8-10 • UNILATÉRAUX AVANCÉS, DENSITÉ MAXIMALE

| Séance A                                                                                                                                                    | FORCE UNILATÉRALE | Séance B                                                                                                                                                   | VOLUME |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  <b>Fentes bulgares</b><br>4 × 12 / jambe · repos 90 s                     |                   |  <b>Squat sauté</b><br>4 × 12 · repos 90 s                                |        |
|  <b>Box pistol squat progression</b><br>4 × 6 / jambe · repos 2 min        |                   |  <b>Single leg glute bridge</b><br>4 × 15 / jambe · repos 75 s            |        |
|  <b>Nordic curl (sans assistance si possible)</b><br>3 × 5-8 · repos 2 min |                   |  <b>Chaise unilatérale (si possible)</b><br>3 × 30 s / jambe · repos 90 s |        |
|  <b>Mollets à une jambe sur escalier</b><br>3 × 15 · repos 60 s            |                   |  <b>Glute bridge</b><br>3 × 25 · repos 60 s                               |        |

**Objectif fin de programme :** 6 box pistol squats par jambe sur surface basse, 4 × 12 fentes bulgares, 5-8 nordic curls sans assistance.

### Genoux qui rentrent vers l'intérieur : l'erreur qui blesse

Sur les squats, les fentes bulgares et le pistol, les genoux qui dérivent vers l'intérieur surchargent le ligament collatéral et le ménisque. Repère mental à chaque rep : « pousse les genoux vers l'extérieur ». Pas corrigé ? Réduis le volume et bosse à 50 % une semaine.

### La semaine type

| LUNDI    | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | WEEK-END |
|----------|-------|----------|-------|----------|----------|
| Séance A | Repos | Séance B | Repos | Séance A | Repos    |

Alterne A et B d'une séance à l'autre. Pompes, tractions ou abdos les autres jours : compatible, avec un jour de repos total par semaine.

### APPLICATION IOS



### Entraîne-toi dans notre app

Tes séances, tes séries et ta progression au même endroit, sans carnet ni tableur. Enregistre tes reps et vois ta courbe monter semaine après semaine.



Télécharger dans  
**l'App Store**

# Les 4 erreurs qui freinent les jambes

## 1. Brûler les étapes du pistol

En phase 3 on travaille le box pistol, pas le pistol complet. Descendre trop bas trop tôt crée des douleurs rotuliennes. Bloqué ? Reste sur la box plus haute 2 semaines de plus.

## 2. Zapper la chaîne postérieure

Nordic curls et glute bridges sont moins fun, mais sans eux les ischios restent en retard et lâchent sur les sprints et les sauts.

## 3. Les demi-amplitudes

Les demi-squats et demi-fentes ne construisent pas de muscle. Cuisses parallèles au sol minimum, genou arrière au ras du sol sur les fentes.

## 4. Sauter l'échauffement

Les chevilles et les genoux ne pardonnent pas. 5 minutes, c'est le minimum, pas le maximum.

### Les clés de la réussite

Contrôle la descente (2-3 s sur les fentes bulgares et les nordic curls, c'est ce qui fait la différence à 6 semaines), respecte les 48 h de repos, et vise 1,6 à 2 g de protéines par kg par jour. Sans l'assiette, la progression stagne malgré le programme.

# L'équipement qu'on utilise

**ZÉRO MATÉRIEL REQUIS SUR LES 10 SEMAINES. POUR ALLER PLUS LOIN OU PLUS CONFORTABLEMENT :**

### Kettlebell

Dès la phase 2, tiens-le sur les fentes bulgares et le glute bridge pour ajouter de la charge. La façon la plus directe de lester le bas du corps.

**Je m'équipe →**

### Tapis de sol

Glute bridges, nordic curls : la moitié du programme se passe au sol, et les genoux apprécient sur les nordic.

**Je m'équipe →**

L'article complet, la technique de chaque exercice et tous les autres programmes : [callisthenie-corner.fr/programme-bas-du-corps/](https://callisthenie-corner.fr/programme-bas-du-corps/)