

Programme callisthénie débutant en 12 semaines

Jamais pratiqué ? Parfait. Trois séances par semaine, aucun matériel pour démarrer, et une base solide en 12 semaines pour tout ce qui vient après.

DURÉE

12 semaines

FRÉQUENCE

3 séances

SÉANCE

30 à 45 min

MATÉRIEL

Aucun (phase 1)

Ton profil détermine ton départ

Profil A

Jamais de sport structuré

Tu marches, tu fais peut-être du vélo, mais aucune séance organisée. Tendons non préparés. Tu démarres la phase 1 en version allégée. Compte 14 à 16 semaines : ce n'est pas un retard, c'est une fondation plus solide.

Profil B

Sportif, mais pas au poids du corps

Course, salle, sports co : ton cardio tient, tu as une base musculaire, mais zéro expérience callisthénie. Tu démarres directement en version standard.

L'objectif à 12 semaines

4x15

Pompes

Classiques, en forme stricte.

4x12

Tractions australiennes

Corps horizontal, range complète.

50 s

Dead hang

Suspendu bras tendus, sans lâcher.

4x20

Air squats

Et 3x10 fentes bulgares par jambe.

Les 3 phases

PHASE	SEMAINES	OBJECTIF
1 • Activation	1-4	Apprendre les mouvements, conditionner tendons et articulations. 3 séances identiques.
2 • Volume	5-8	Plus de séries et de reps, introduction du tirage et des dips. Alternance A/B.
3 • Intensité	9-12	Exercices plus exigeants, repos réduits, volume maximal.

L'échauffement

5 À 8 MINUTES AVANT CHAQUE SÉANCE. PAR TEMPS FROID OU LE MATIN, AJOUTE 2 MINUTES.

Rotations d'épaules, poignets, hanches	15 + 10 + 10 par sens
Jumping jacks ou marche rapide sur place	60 s
Pompes au mur lentes + air squats légers	10 + 10
Cat-cow (alterner dos creux / dos rond)	10

Les tendons s'adaptent plus lentement que les muscles

Deux à trois fois plus lentement : première cause de blessure en début de pratique. Le programme est calibré pour ce délai, ne brûle pas les étapes.

Phase 1 • Activation

SEMAINES 1-4 • 3 SÉANCES IDENTIQUES PAR SEMAINE • CHOISIS TA VERSION SELON TON PROFIL

Version standard	PROFIL B	Version allégée	PROFIL A
	Pompes classiques 3 × 8 · repos 90 s		Pompes sur les genoux 3 × 8 · repos 90 s
	Air squat 3 × 12 · repos 60 s		Air squat 3 × 10 · repos 60 s
	Dead hang 3 × 20 s · repos 90 s		Dead hang partiel (pieds au sol) 3 × 15 s · repos 90 s
	Glute bridge 3 × 12 · repos 60 s		Glute bridge 3 × 10 · repos 60 s
	Mountain climber 3 × 20 (10 / côté) · repos 60 s		Mountain climber ralenti 3 × 15 (8 / côté) · repos 60 s
	Bear plank 3 × 30 s · repos 60 s		Bear plank 3 × 20 s · repos 60 s

Quand passer de l'allégée à la standard

3 × 10 pompes sur les genoux en forme contrôlée (dos plat, hanches hautes) et 3 × 20 s de dead hang bras tendus, épaules actives.

Objectif fin de phase 1

3 × 12 pompes en forme contrôlée (sur les genoux pour le profil A), 3 × 15 air squats, 3 × 30 s de dead hang sans douleur aux mains.

Phase 2 • Volume

SEMAINES 5-8 • ALTERNANCE A/B : SEMAINE 1 = A-B-A, SEMAINE 2 = B-A-B, ETC.

Séance A	PUSH • JAMBES	Séance B	PULL • CORE
 Pompes classiques 4 × 10 · repos 90 s		 Traction australienne 4 × 8 · repos 90 s	
 Dips (chaise ou barres basses) 3 × 8 · repos 90 s		 Dead hang 4 × 30 s · repos 90 s	
 Air squat 4 × 15 · repos 60 s		 Glute bridge 4 × 15 · repos 60 s	
 Fentes 3 × 10 / jambe · repos 60 s		 Mountain climber 3 × 30 (15 / côté) · repos 60 s	
 Leg raises 3 × 10 · repos 60 s		 Dead bug 3 × 10 / côté · repos 60 s	

Objectif fin de phase : 4 × 12 pompes, 3 × 10 dips, 4 × 10 australiennes horizontales, 4 × 40 s dead hang. Profil A : pompes et dips allégés, australienne à 45°.

Phase 3 • Intensité

SEMAINES 9-12 • LES EXERCICES SE COMPLEXIFIENT, LES REPOS DIMINUENT

Séance A	PUSH • CORE	Séance B	PULL • JAMBES
 Pompes classiques 4 × 12 · repos 75 s		 Traction australienne 4 × 10 · repos 90 s	
 Dips 4 × 10 · repos 90 s		 Dead hang 4 × 40 s · repos 90 s	
 Pompes déclinées 3 × 8 · repos 90 s		 Fentes bulgares 3 × 8 / jambe · repos 90 s	
 Leg raises 4 × 12 · repos 60 s		 Air squat 4 × 20 · repos 60 s	
 Mountain climber 3 × 40 (20 / côté) · repos 45 s		 Glute bridge 4 × 15 · repos 60 s	

Objectif final : 4 × 15 pompes, 4 × 12 dips, 4 × 12 australiennes, 4 × 50 s dead hang. Prêt pour le full body.

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 du débutant

1. Sacrifier la technique

10 pompes parfaites valent mieux que 20 bâclées. Si ta forme se dégrade, arrête la série. La qualité du mouvement est non négociable.

2. Négliger le bas du corps

Les jambes sont les plus gros muscles du corps. Les ignorer limite ta progression globale et crée des déséquilibres.

3. Progresser trop vite

Les muscles s'adaptent en 1-2 semaines, les tendons en 4-6. Forcer mène à la tendinite. Respecte les seuils de passage entre phases.

4. Sauter l'échauffement

5 minutes qui réduisent nettement le risque de blessure. Un investissement minimal pour une protection maximale.

Si tu bloques ou si tu rates une séance

Deux séances de suite sans progresser : garde les mêmes séries et reps une semaine de plus. Une séance ratée : reprends là où tu en étais, ne cumule jamais deux séances le même jour. Ta seule compétition, c'est toi d'il y a un mois.

L'équipement qu'on utilise

RIEN EN PHASE 1. DEUX PIÈCES RENDENT LA SUITE PLUS SIMPLE ET PLUS CONFORTABLE.

Barre de traction

À partir de la phase 2 pour le dead hang et les tractions australiennes.
Une barre de porte suffit.

Je m'équipe →

Tapis de sol

Glute bridges, dead bugs, bear planks : la moitié du programme se passe au sol. Tes genoux te remercieront.

Je m'équipe →

L'article complet, la technique de chaque exercice et tous les autres programmes : callisthenie-corner.fr/programme-callisthenie-debutant/