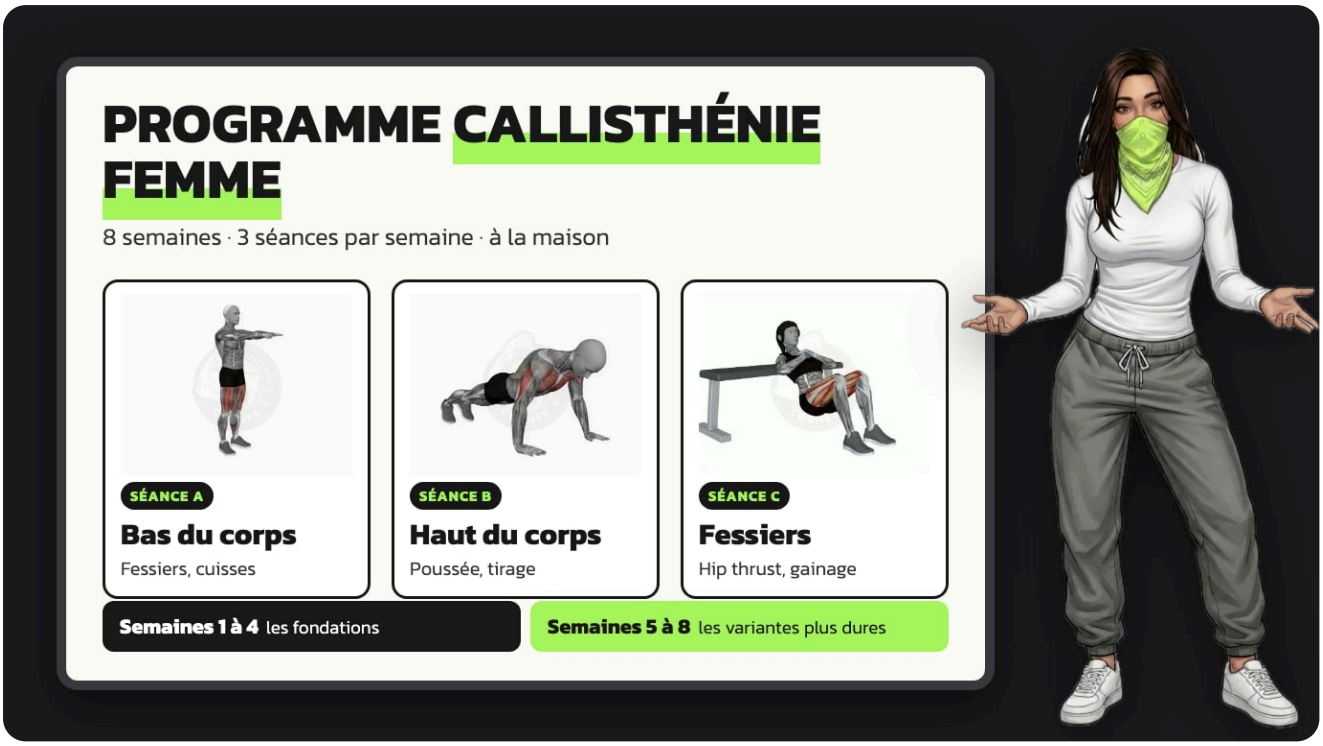
CALLISTHÉNIE CORNER



Tu pars de ton niveau, pas de celui d'une autre. Trois séances par semaine chez toi, et en huit semaines, ta première pompe complète en ligne de mire.

DANS CE PDF

p. 2 Les règles, la semaine type, les variantes

p. 3 Les 3 séances

p. 4 Ta première pompe, l'équipement

p. 5 Ton suivi, à remplir

DURÉE	FRÉQUENCE	SÉANCE	MATÉRIEL
8 semaines	**3 séances**	**35 à 45 min**	**Aucun, une table**

Les 3 règles

1-2

répétitions en réserve

Chaque série s'arrête avant que la forme se dégrade. La technique de la dernière répétition ressemble à celle de la première.

+1

cran à la fois

Haut de la fourchette atteint sur toutes les séries, deux séances de suite : tu passes à la variante plus dure.

48 h

entre deux séances fessiers

Les séances A et C chargent toutes les deux les fessiers : ne les enchaîne jamais deux jours de suite.

Ton test de départ

Note tes pompes inclinées mains sur une table, tes squats propres et ton temps de planche (sur les pieds ou les genoux). Tu refais le même test en semaine 8 : c'est ton vrai bilan.

La semaine type

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
Séance A · Bas du corps	Repos	Séance B · Haut du corps	Repos	Séance C · Fessiers et gainage	Repos

Semaines 5 à 8 : les variantes

Au deuxième mois, sept mouvements passent à une version plus exigeante, dans les mêmes séances. Les autres ne changent pas.

SEMAINES 1 À 4	SEMAINES 5 À 8
Squats au poids du corps	Squats avec 3 secondes de pause en bas
Fentes arrière alternées	Fentes bulgares, pied arrière sur une chaise
Pont fessier	Pont fessier une jambe · 4 × 10 / jambe
Hip thrust	Hip thrust une jambe
Pompes inclinées sur une table	Pompes inclinées sur une chaise, puis négatives au sol
Tractions australiennes genoux pliés	Jambes tendues, puis pieds surélevés
Planche	Gainage militaire · 3 × 20 s

Les 3 séances

Échauffement 5 min avant chaque séance : 10 squats lents, 10 ponts fessiers, rotations d'épaules, 30 secondes de planche facile.

Séance A · Bas du corps
FESSIERS · CUISSES

Squats au poids du corps
4 × 12–15 · repos 90 s

Fentes arrière alternées
3 × 8–10 / jambe · repos 90 s

Pont fessier
3 × 15 · repos 60 s

Donkey kick
3 × 12 / jambe · repos 45 s

Planche
3 × 20–30 s · repos 45 s

Séance B · Haut du corps
POUSSÉE · TIRAGE

Pompes inclinées sur une table
4 × 8–12 · repos 90 s

Tractions australiennes, genoux pliés
4 × 6–10 · repos 90 s

Shoulder taps, genoux ou pieds
3 × 16 alternés · repos 60 s

Superman hold
3 × 20 s · repos 45 s

Dead bug
3 × 8 / côté · repos 45 s

Séance C · Fessiers et gainage
BAS DU CORPS · TRONC

Hip thrust, dos sur le canapé
4 × 12–15 · repos 90 s

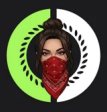
Chaise contre un mur
3 × 30–45 s · repos 60 s

Squat sumo, pieds écartés
3 × 12–15 · repos 60 s

Fire hydrant
3 × 12 / jambe · repos 45 s

Planche latérale
3 × 15–20 s / côté · repos 45 s

Tractions australiennes (teste ta table d'abord, page 4) : sur le dos sous le bord, bras tendus, puis ramène ta poitrine vers la table. Genoux pliés pieds à plat, puis jambes tendues, puis pieds surélevés. Objectif en semaine 8 : 10 répétitions pieds surélevés.



APPLICATION IOS ET ANDROID

Entraîne-toi avec ta coach

Choisis ta coach ou ton coach, saisis tes répétitions : l'app ajuste la séance suivante et débloque les variantes quand tes chiffres le justifient.

Télécharger dans l'App Store

Disponible sur Google Play

Ta première pompe, marche après marche

1

Mains sur une table

4 séries de 12 propres, corps aligné des épaules aux chevilles. La version des semaines 1 à 4.

2

Mains sur une chaise ou une marche

Les mains descendent, la charge monte. Même objectif : 4 × 12, bassin qui ne s'affaisse pas.

3

Négatives au sol

Descente en 4 secondes, poitrine au ras du sol, remontée sur les genoux. 3 séries de 5.

4

Ta première pompe

Complète, poitrine au ras du sol, corps aligné du début à la fin.

Les erreurs qui freinent le plus

Rester trop longtemps sur la version facile (4 × 12 pompes inclinées sans effort : baisse les mains), passer au sol trop tôt avec le bassin qui s'affaisse, et sauter des séances. 8 semaines, c'est 24 séances : ce chiffre compte plus que l'intensité de chacune.

Teste ta table avant de tirer

Le tirage charge un seul bord de la table, et une table légère peut basculer sur toi. Avant ta première série, accroupis-toi à ce bord, tiens-le à deux mains et recule lentement jusqu'à ce qu'il porte l'essentiel de ton poids, pieds toujours au sol. Si un pied de table se soulève, si elle glisse ou si elle plie, arrête-toi et ne t'en sers pas. Cherche une table lourde avec un pied à chaque coin. Oublie les tables pliantes, les tréteaux, les tables à rallonges, à roulettes ou à pied central, et les plateaux en verre. Sans table solide, remplace chaque série de tirage par un superman hold de 20 secondes.

Trop dur ? Séance A : squats jusqu'à une chaise, fentes arrière une main au mur, pont fessier moins haut, donkey kick plus petit, planche sur les genoux. **Séance B :** pompes mains au mur, superman hold à la place du tirage, shoulder taps lents sur les genoux, superman hold bras seuls ou jambes seules, dead bug jambes seules. **Séance C :** pont fessier au sol à la place du hip thrust, chaise plus haut sur le mur, squat sumo jusqu'à une chaise, fire hydrant plus petit, planche latérale sur les genoux.

Semaine 8 : refais ton test de départ et compare. Ensuite : le programme bas du corps du site pour passer aux exercices sur une jambe, ou le programme tractions pour viser ta première traction avec une barre.

L'équipement qu'on utilise

Rien d'obligatoire. Voilà ce qu'on sort quand tu veux aller plus loin.

Tapis de sol	Pour les ponts fessiers, le gainage et les pompes sur les genoux sans te faire mal aux articulations.	**Je m'équipe →**
Bandes élastiques	Une bande autour des genoux durcit le pont fessier et les squats, une grosse bande aide pour la première traction.	**Je m'équipe →**
Barre de traction	Après le programme : tractions négatives, puis ta première traction complète.	**Je m'équipe →**

L'article complet, les variantes et tous les autres programmes : **callisthenie-corner.fr/programme-callisthenie-femme/**

Ton suivi

Note tes trois chiffres au premier jour, puis en semaine 8. Coche chaque séance faite, et la date de chaque marche vers ta première pompe.

TON TEST	DÉPART	SEMAINE 8
Pompes inclinées, mains sur une table		
Squats propres		
Planche, sur les pieds ou les genoux		

1 · Mains sur une table
4 × 12 propres

Date

2 · Mains sur une chaise ou une marche
4 × 12, bassin qui ne s'affaisse pas

Date

3 · Négatives au sol
3 × 5, descente en 4 secondes

Date

4 · Ta première pompe
Complète, poitrine au ras du sol

Date

SEMAINE	SÉANCE A · LUNDI	SÉANCE B · MERCREDI	SÉANCE C · VENDREDI	NOTES
SEMAINES 1 À 4				
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
SEMAINES 5 À 8 · LES VARIANTES				
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	