

# Programme haut du corps au poids du corps

Une séance de poussée, une séance de tirage, une séance complète. Dix semaines tenues, et un haut du corps qui change.

---

DURÉE

**10 semaines**

FRÉQUENCE

**3 séances**

SÉANCE

**40 à 50 min**

MATÉRIEL

**Barre conseillée**

# Les 3 règles

## 1 : 1

### tirage / poussée

Chaque série de pompes ou de dips a son miroir côté dos. C'est ce ratio qui garde les épaules saines et construit le V du dos.

## +1

### variante, pas des kilos

Sans fonte, la charge vient des variantes : mains serrées, pieds surélevés, tempo lent, un côté chargé plus que l'autre.

## 48 h

### entre deux séances

Le muscle se construit pendant la récupération. Trois séances espacées battent cinq entassées.

### Avant de commencer

8 pompes strictes et 10 tractions australiennes propres (ou 20 secondes suspendu à une barre). Pas encore là ? Le programme pompes du site te construit cette base en 8 semaines.

## La semaine type

| LUNDI              | MARDI | MERCREDI          | JEUDI | VENDREDI            | WEEK-END              |
|--------------------|-------|-------------------|-------|---------------------|-----------------------|
| Séance A · Poussée | Repos | Séance B · Tirage | Repos | Séance C · Complète | Repos (option jambes) |

## Semaines 6 à 10 : les variantes

LA STRUCTURE NE BOUGE PAS, LES EXERCICES MONTENT D'UN CRAN. TU NE RALLONGES PAS LES SÉRIES, TU DURCIS LES MOUVEMENTS.

| SEMAINES 1 À 5          | SEMAINES 6 À 10                             |
|-------------------------|---------------------------------------------|
| Pompes classiques       | Pompes archers · 4 × 6-8 / côté             |
| Dips entre deux chaises | Dips lestés (sac à dos) ou tempo 3 s        |
| Pompes pike             | Pompes pike pieds surélevés                 |
| Tractions pronation     | 5 × 6-10, ou tractions archer au-delà de 10 |
| Traction australienne   | Lestée (sac à dos) ou tempo 3 s             |
| Pompes diamant          | Tempo 3 s à la descente                     |

### La règle de bascule

Tu passes à la version dure d'un exercice quand tu atteins le haut de la fourchette sur toutes les séries, deux séances de suite. Avant la semaine 6 si ça arrive avant, exercice par exercice, chacun à son rythme.

# Les 3 séances

ÉCHAUFFEMENT 5 MIN AVANT CHAQUE SÉANCE : CERCLES DE BRAS, ROTATIONS DE POIGNETS, 10 POMPES MAINS SURÉLEVÉES, 8 AUSTRALIENNES TRÈS INCLINÉES. GARDE 1 À 2 RÉPÉTITIONS EN RÉSERVE SUR CHAQUE SÉRIE.

| Séance A •<br>Poussée                                                              | PECS • ÉPAULES •<br>TRICEPS                              | Séance B • Tirage                                                                 | DOS • BICEPS                                           | Séance C •<br>Complète                                                               | TOUT LE HAUT •<br>VOLUME LÉGER                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|   | <b>Pompes classiques</b><br>4 × 10-15 · repos 2 min      |  | <b>Tractions pronation</b><br>4 × 5-8 · repos 2 min    |   | <b>Pompes déclinées</b><br>3 × 8-12 · repos 90 s       |
|   | <b>Dips entre deux chaises</b><br>3 × 8-12 · repos 2 min |  | <b>Traction australienne</b><br>4 × 10-12 · repos 90 s |   | <b>Traction australienne</b><br>3 × 10-12 · repos 90 s |
|   | <b>Pompes pike</b><br>3 × 8-12 · repos 90 s              |  | <b>Tractions supination</b><br>3 × 5-8 · repos 2 min   |   | <b>Pompes pike</b><br>3 × 6-8 · repos 90 s             |
|   | <b>Pompes diamant</b><br>3 × 8-10 · repos 90 s           |  | <b>Superman hold</b><br>3 × 30 s · repos 45 s          |   | <b>Shoulder taps</b><br>3 × 16 alternés · repos 60 s   |
|  | <b>Gainage militaire</b><br>3 × 30 s · repos 45 s        |                                                                                   |                                                        |  | <b>Planche sur les coudes</b><br>3 × 45 s · repos 45 s |

SANS BARRE DE TRACTION : LA SÉANCE B SE FAIT ENTIÈREMENT EN TRACTIONS AUSTRALIENNES. PIEDS SURÉLEVÉS À LA PLACE DES TRACTIONS PRONATION, PRISE SERRÉE À LA PLACE DES TRACTIONS SUPINATION.

## APPLICATION IOS



### Entraîne-toi dans notre app

Tes séances, tes séries et ta progression au même endroit, sans carnet ni tableur. La règle de bascule se lit d'un coup d'œil quand tes reps sont notées.



Télécharger dans

**l'App Store**

# Les 4 pièges du haut du corps

## 1. Zapper le tirage

Les pompes sont gratifiantes, la table l'est moins.  
Résultat : épaules enroulées et progression bloquée. Le ratio 1 : 1 n'est pas décoratif.

## 2. Rallonger au lieu de durcir

Passer de 15 à 30 pompes construit de l'endurance, pas du volume. Haut de fourchette atteint : variante plus dure, jamais plus de reps.

## 3. Ajouter des séances

À 4 ou 5 séances par semaine, la récupération ne suit plus et tout stagne. Trois séances pleines battent cinq séances fatiguées.

## 4. Rogner l'amplitude

Une demi-répétition compte pour zéro. Quand l'amplitude complète ne passe plus, reprends la variante plus facile et finis proprement.

### La moitié invisible du programme

Léger surplus calorique, 1,6 à 2 g de protéines par kg de poids de corps et 7 à 8 heures de sommeil. Dix semaines de séances ne construisent rien si le matériau manque.

**Semaine 10 :** re-teste tes maxes (pompes d'affilée, tractions ou australiennes, secondes de pike hold) et compare à ta semaine 1. Ensuite : un 2e cycle sur les versions dures avec du lest, ou le programme Push Pull Legs du site pour intégrer les jambes.

# L'équipement qu'on utilise

**RIEN D'OBLIGATOIRE POUR DÉMARRER. VOILÀ CE QU'ON SORT QUAND LE POIDS DU CORPS NE SUFFIT PLUS.**

|                          |                                                                                                         |                      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Barre de traction</b> | Rentable dès la séance B : le dos se construit bien plus vite suspendu qu'incliné.                      | <b>Je m'équipe →</b> |
| <b>Barres de dips</b>    | Plus stables et plus profondes que deux chaises, l'écartement largeur d'épaules protège l'articulation. | <b>Je m'équipe →</b> |
| <b>Gilet lesté</b>       | La suite naturelle de la phase 2 : il remplace le sac à dos sur les dips et les tractions.              | <b>Je m'équipe →</b> |

L'article complet, les alternatives sans matériel et tous les autres programmes : [callisthenie-corner.fr/programme-haut-du-corps/](https://callisthenie-corner.fr/programme-haut-du-corps/)