

CALLISTHÉNIE MILITAIRE

4 semaines · 3 séances par semaine · sans barre



SÉANCE A

Haut du corps

Pompes, tirage sous une table



SÉANCE B

Jambes et gainage

Squats, fentes, planche



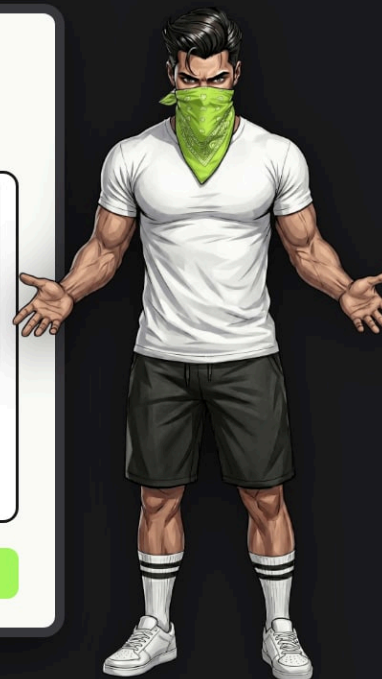
SÉANCE C

Circuit

Burpees, mountain climbers, de 30/30 à 45/15

Semaines 1 et 2 3 séries par exercice

Semaines 3 et 4 4 séries par exercice



Des mouvements simples, beaucoup de répétitions, des repos courts. Trois séances par semaine chez toi, sans barre, et le même test au premier jour et à la fin de la semaine 4 pour voir ce qui a changé.

DANS CE PDF

- p. 2** Les règles, ton test, la semaine type
- p. 3** Les 3 séances
- p. 4** L'échauffement, les variantes, l'équipement
- p. 5** Ton suivi, à remplir

DURÉE

4 semaines

FRÉQUENCE

3 séances

SÉANCE

20 à 35 min

MATÉRIEL

Aucun, une table

Les 3 règles

1re

répétition, la référence

Une répétition ne compte que si elle ressemble à la première. Quand la technique se dégrade, arrête la série, même à deux répétitions de l'objectif.

+1

série dès la semaine 3

Mêmes exercices tout le mois. Repos plus courts dès la semaine 2, une quatrième série dès la semaine 3 : la dose monte.

1 jour

de repos entre deux séances

La force se construit pendant la récupération. Garde un jour de repos entre deux séances, même si tu te sens en forme.

Ton test de départ

Pompes strictes d'affilée (note la version utilisée), tractions australiennes sous ta table, squats en 60 secondes, temps maximal en planche. Repose-toi 3 minutes entre deux tests, note les chiffres, et refais le même test à la fin de la semaine 4.

La semaine type (ton défi 28 jours)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Séance A · Haut du corps	Récupération active	Séance B · Jambes et gainage	Repos	Séance C · Circuit militaire	Récupération active	Repos

Récupération active : 20 à 30 minutes de marche, ou la Preparation Drill seule, sans chercher à transpirer. Répète cette semaine quatre fois.

Semaine par semaine

SEMAINE	SÉANCES A ET B	SÉANCE C
1	3 séries, bas de chaque fourchette, repos indiqués	3 tours · 30 s d'effort / 30 s de repos
2	3 séries, haut de la fourchette, 15 s de repos en moins	3 tours · 40 s / 20 s
3	4 séries, bas de la fourchette, 30 s de repos en moins	4 tours · 40 s / 20 s
4	4 séries, haut de la fourchette, 30 s de repos en moins, puis le test de fin de semaine	4 tours · 45 s / 15 s

Jamais moins de 30 s de repos sur les séances A et B. Le superman hold, les fentes et le pont fessier ont un objectif unique : ajoute-leur 5 secondes ou 2 répétitions en semaines 2 et 4. Si une semaine est trop dure, refais-la.

Les 3 séances

Échauffe-toi d'abord avec la Preparation Drill de l'armée américaine (page 4). Séance C : 90 s de repos entre deux tours. Échauffement compris, la séance A prend une trentaine de minutes, la B de 25 à 30, la C environ 20 minutes en semaines 1 et 2, puis 25 en semaines 3 et 4.

Séance A · Haut du corps POUSSÉE · TIRAGE	Séance B · Jambes et gainage BAS DU CORPS · TRONC	Séance C · Circuit militaire SEMAINE 1 : 3 TOURS
 Pompes (genoux ou table si besoin) 3 × 8-12 · repos 90 s	 Squats au poids du corps 3 × 15-20 · repos 60 s	 Burpees 30 s d'effort · repos 30 s
 Pompes militaires, coudes serrés 3 × 6-10 · repos 90 s	 Fentes arrière alternées 3 × 10 / jambe · repos 60 s	 Mountain climbers 30 s d'effort · repos 30 s
 Tractions australiennes sous une table solide 3 × 8-12 · repos 90 s	 Chaise contre un mur 3 × 30-45 s · repos 60 s	 Squats sautés 30 s d'effort · repos 30 s
 Pompes pike 3 × 6-8 · repos 90 s	 Pont fessier 3 × 15 · repos 45 s	 Gainage militaire 30 s d'effort · repos 30 s
 Superman hold 3 × 20 s · repos 45 s	 Planche 3 × 30-45 s · repos 45 s	

Sans barre : tractions australiennes sous une table qui supporte ton poids sans basculer ni glisser. Avec une barre : place-la à hauteur de hanches, puis termine la séance A par 3 suspensions de 20 à 30 s.

Ce qui fait échouer

Accélérer (la vitesse transforme les pompes en demi-pompes), t'entraîner tous les jours (la force se construit pendant la récupération) et attendre un nouveau corps en 28 jours : quatre semaines changent d'abord tes chiffres.

Fin de la semaine 4 : refais ton test de départ. Si tes quatre chiffres ont monté, refais un cycle de 4 semaines avec les versions plus dures. À la fin de ce deuxième cycle, choisis un seul programme du site, selon le chiffre qui a le moins progressé depuis ton premier test, pompes ou squats. Pompes : le programme pompes, en semaine 1 sous 10 pompes complètes au sol, directement en phase 2 (semaine 4) à partir de 10. Squats : le programme bas du corps. Si une barre de traction arrive ensuite, le programme tractions (il demande 8 tractions australiennes d'affilée et 20 s de suspension).



APPLICATION IOS ET ANDROID

Ta séance du jour, guidée

À la fin de chaque séance, le bilan compare tes répétitions à l'objectif, exercice par exercice, et la séance suivante part de ces chiffres. Une coach ou un coach, au choix.



Télécharger dans
l'App Store



Disponible sur
Google Play



Échauffement : la Preparation Drill

L'échauffement standard de l'armée américaine (manuel ATP 7-22.02, chapitre 3). La version complète va jusqu'à 10 répétitions par exercice ; ici, la version courte : 5 répétitions, par côté quand le mouvement alterne. Lentement, sauf les sauts et la pompe, à un rythme modéré. Environ 5 minutes.

#	EXERCICE	COMMENT	#	EXERCICE	COMMENT
1	Flexion bras tendus	Bras au-dessus de la tête, demi-squat talons au sol, mains entre les jambes vers l'arrière	6	Le moulin	Bras sur les côtés, penche-toi en tournant pour toucher le pied opposé
2	Fente arrière	Recule un pied en fente, reviens, change de jambe	7	Fente avant	Avance un pied en fente, repousse, change de jambe
3	Sauts sur place	Buste penché, bras en arrière : un petit saut, puis un saut puissant bras au-dessus de la tête	8	Rowing allongé	Sur le ventre, bras devant décollés du sol, coudes ramenés le long du corps
4	Le rameur	Sur le dos, assieds-toi en ramenant les genoux, bras tendus vers l'avant	9	Rotation jambes fléchies	Sur le dos, genoux à 90°, descends-les d'un côté puis de l'autre
5	Squat et flexion	Squat, remonte, puis penche le buste dos droit jusqu'à l'étirement derrière les cuisses	10	Pompe	Mains sous les épaules, 5 répétitions strictes

Plus facile ou plus dur

MOUVEMENT	PLUS FACILE	DANS LE PROGRAMME	PLUS DIFFICILE
Pompe	Mains sur une table	Pompe complète	Pieds sur une chaise
Pompe militaire	Mains sur une table	Mains sous les épaules, coudes serrés	Descente en 3 secondes
Traction australienne	Genoux pliés, pieds à plat	Jambes tendues	Pieds sur une chaise
Pompe pike	Hanches hautes, demi-amplitude	Tête qui descend entre les mains	Pieds sur une chaise
Squat	Assis-debout sur une chaise	Cuisses parallèles au sol	3 secondes de pause en bas
Fente arrière	Une main contre un mur	Jambes alternées	Pied arrière sur une chaise
Planche	Sur les genoux	Sur les avant-bras	Touchés d'épaules en planche haute
Burpee	Pas en arrière, sans saut	Burpee complet	Avec une pompe en bas
Mountain climber	Mains sur un banc, lentement	Rapide, hanches basses	Genou vers le coude opposé
Squat sauté	Squat rapide sur la pointe des pieds	Squat sauté	Saut genoux à la poitrine
Gainage militaire	Depuis les genoux	Depuis les pieds	Une pompe en haut

Choisis la version où le bas de la fourchette est dur mais faisable en semaine 1. Toutes les séries au haut de la fourchette en semaine 2 : version plus dure en semaine 3, qui repart du bas avec 4 séries. Seulement en semaine 4 : version plus dure pour le cycle suivant.

L'équipement qu'on utilise (rien d'obligatoire)

Tapis de sol	Pour le gainage, le rameur et les pompes sur les genoux sans te faire mal aux articulations.	Je m'équipe →
Barre de traction	Pour les tractions australiennes à hauteur de hanches, puis tes premières tractions.	Je m'équipe →

L'article complet, la FAQ et tous les autres programmes : callisthenie-corner.fr/programme-militaire/

Ton suivi

Note tes quatre chiffres au premier jour, puis à la fin de la semaine 4. Coche chaque séance faite, et note tes répétitions (ou tes secondes) dans une case par série.

TON TEST	DÉPART	FIN DE LA SEMAINE 4	FIN DU 2E CYCLE
Pompes strictes d'affilée Version :			
Tractions australiennes sous ta table			
Squats en 60 secondes			
Planche, temps maximal			

EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Séance A · Haut du corps	☐	☐	☐	☐
Pompes				
Pompes militaires				
Tractions australiennes				
Pompes pike				
Superman hold, en secondes				
Séance B · Jambes et gainage	☐	☐	☐	☐
Squats				
Fentes arrière, par jambe				
Chaise contre un mur, en secondes				
Pont fessier				
Planche, en secondes				
Séance C · Circuit, par tour	☐	☐	☐	☐
Burpees				
Mountain climbers				
Squats sautés				
Gainage militaire				