

Programme pompes de 0 à 30 reps en 8 semaines

Ce programme démarre là où les autres s'arrêtent : à zéro.
Trente pompes strictes d'affilée, c'est le seuil qui sépare un
débutant d'un pratiquant solide. Le chemin tient dans les pages
qui suivent.

DURÉE

8 semaines

FRÉQUENCE

3 séances

SÉANCE

25 à 30 min

MATÉRIEL

Aucun

Les 3 principes

01

Spécificité

Chaque exercice prépare directement le geste de la pompe. Tu n'entraînes pas « la poussée » en général : tu entraînes les muscles, les angles et les schémas moteurs exacts de la pompe.

02

Surcharge progressive

Chaque semaine, tu augmentes les reps ou tu passes à une variante plus difficile. Le corps s'adapte uniquement s'il reçoit un stimulus légèrement supérieur à la semaine d'avant.

03

Récupération

Pecs, triceps et épaules ont besoin de 48 h entre deux séances de poussée. Les 3 séances s'espacent d'au moins un jour de repos.

Aucun prérequis de force

Ce programme part de zéro : les 3 premières semaines ne contiennent aucune pompe classique au sol. Il vise aussi celui qui plafonne sous 10 reps sans savoir comment progresser.

Les 3 phases

PHASE	SEMAINES	OBJECTIF
1 • Bases	1-3	Chaîne de force et technique sur pompes inclinées et excentriques. Test : 10 pompes au sol.
2 • Volume	4-6	De 10 à 20 reps consécutives, variantes ciblées et Grease the Groove.
3 • Sprint final	7-8	De 20 à 30 reps strictes.

L'échauffement

5 MINUTES AVANT CHAQUE SÉANCE, SANS LE SAUTER.

Cercles d'épaules	10 avant + 10 arrière
Pompes scapulaires (bras tendus, pousse les omoplates)	2 × 10 lentes
Pompes inclinées légères sur surface haute	1 × 10 à 50 %
Position haute de pompe statique, corps aligné	1 × 20 s

Le Grease the Groove, c'est quoi ?

Du volume fréquent sous-maximal : 5 à 8 mini-séries de pompes propres réparties toutes les 2-3 heures dans la journée, bien en dessous de l'échec. Ce volume cumulé sans fatigue est le déclencheur de progression le plus efficace pour monter en reps.

Phase 1 • Construire les bases

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

Séance A



Pompes inclinées

4 × 10-12 · repos 90 s



Pompes scapulaires

3 × 10 · repos 60 s



Planche

3 × 30 s · repos 60 s

Séance B



Pompes excentriques (5 s de descente)

4 × 4-5 · repos 2 min



Pompes inclinées

3 × max · repos 90 s



Planche

3 × 30 s · repos 60 s

Progression : baisse ta surface de 10-15 cm chaque semaine (épaules, ventre, genoux, sol). **Test fin de phase :** 10 pompes propres au sol.

Phase 2 • Premières pompes et volume

SEMAINES 4-6 • OBJECTIF : PASSER DE 10 À 20 REPS CONSÉCUTIVES

Séance A



Pompes classiques

5 × (max - 2) · repos 2 min



Pompes militaires

3 × 8-10 · repos 90 s



Pompes scapulaires

2 × 12 · repos 60 s

Séance B



Pompes classiques

4 × max · repos 2 min



Pompes déclinées

3 × 8-10 · repos 90 s



Planche

3 × 40 s · repos 60 s

Séance C • Grease the Groove

Sur toute la journée, 5 à 8 micro-séries de 3-5 pompes propres, toutes les 2-3 heures, bien en dessous de l'échec.

Progression : +1 rep par série de classiques chaque semaine. À 5 × 12 propres en séance A, tu es prêt pour la phase 3. **Test fin de phase :** 20 pompes strictes.

Phase 3 • Sprint final

SEMAINES 7-8 • TU FAIS 20 POMPES, DEUX SEMAINES POUR ATTEINDRE 30

Séance A



Pompes classiques
5 × (max - 1) · repos 2 min



Pompes diamant
3 × 8-10 · repos 90 s



Pompes déclinées
3 × 10 · repos 90 s

Séance C

TEST + VOLUME



Test max pompes propres
1 × max



Pompes classiques
4 × (80 % du max) · repos 90 s



Pompes scapulaires
3 × 12 · repos 60 s

Séance B • Grease the Groove

6 à 10 micro-séries de 5-8 pompes propres réparties dans la journée. Le volume cumulé atteint 50 à 80 pompes sans fatigue significative : c'est lui qui fait monter les grandes séries.

Test final semaine 8

Max de pompes strictes, amplitude complète : poitrine au ras du sol, bras tendus en haut. Objectif : 30 reps.

La semaine type

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

48 h minimum entre deux séances de poussée. Jambes, abdos ou tractions les jours de repos : compatible.

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 bloquent les pompes

1. Sauter la phase 1

Les inclinées et les excentriques semblent trop faciles. Bien exécutées, elles ne le sont pas, et elles construisent les connexions spécifiques au geste. Sans elles, les premières pompes arrivent plus tard, pas plus tôt.

2. Tricher sur la range

Une demi-pompe ne compte pas. Poitrine au ras du sol, bras complètement tendus en haut. Des demi-reps développent de la force inutilisable sur la portion que tu ne fais pas.

3. Laisser le bassin s'affaisser

Quand le core lâche, les lombaires encaissent. Abdos et fessiers contractés du début à la fin. Sinon, réduis les reps plutôt que de sacrifier l'alignement.

4. S'entraîner à l'échec

Le Grease the Groove est un travail de répétition nerveuse, pas d'épuisement. Aller à l'échec à chaque séance fatigue le système nerveux et bloque la progression.

Les clés de la réussite

1,6 à 2 g de protéines par kg par jour, 7 à 9 heures de sommeil, et filme chaque séance de côté : tu verras immédiatement le bassin qui s'affaisse, les coudes qui s'évasent ou l'amplitude incomplète.

L'équipement qu'on utilise

ZÉRO MATÉRIEL REQUIS : TOUT SE FAIT AU SOL. CES DEUX PIÈCES SONT DU BONUS, PAS UNE CONDITION.

Parallettes

Poignets fragiles ? Elles gardent le poignet neutre et ajoutent de l'amplitude en bas du mouvement.

Je m'équipe →

Gilet lesté

Si tu avances vite : du lest en phase 3 pour continuer à forcer l'adaptation quand 30 reps se rapprochent.

Je m'équipe →

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