

Programme sèche **garder le muscle** en perdant le gras

Ton entraînement garde le muscle. Ton assiette fait fondre le gras. Tout ce qu'il te faut tient dans les pages qui suivent.

DURÉE

8 à 12 semaines

FRÉQUENCE

4 à 5 séances

SÉANCE

45 à 60 min

MATÉRIEL

Poids du corps

Les 3 règles

-400

kcal / jour

Déficit de 300 à 500 kcal sous ta maintenance (poids en kg × 30).
Pas plus : au-delà, tu fonds du muscle.

100 %

de l'intensité

Mêmes charges, mêmes séries qu'en prise de masse. Baisser les charges, c'est dire à ton corps de lâcher le muscle.

2 g

de protéines / kg

1,8 à 2,2 g par kg de poids de corps, réparties sur 3 à 4 repas. C'est ton assurance muscle.

Avant de commencer

5 pompes strictes, 3 tractions au menton, un squat complet tenu, et surtout du muscle déjà construit. Si tu débutes, sécher n'a pas de sens : construis d'abord.

Tes chiffres

REPÈRE TA LIGNE, C'EST TON POINT DE DÉPART POUR LES 8 À 12 PROCHAINES SEMAINES.

POIDS DE CORPS	MAINTENANCE	OBJECTIF SÈCHE	PROTÉINES / JOUR
65 kg	≈ 1 950 kcal	1 450 – 1 650 kcal	117 – 143 g
75 kg	≈ 2 250 kcal	1 750 – 1 950 kcal	135 – 165 g
85 kg	≈ 2 550 kcal	2 050 – 2 250 kcal	153 – 187 g
95 kg	≈ 2 850 kcal	2 350 – 2 550 kcal	171 – 209 g

Manger pour sécher

Journée type • 1 900 kcal, 160 g de protéines

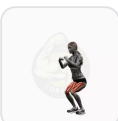
REPAS	CONTENU	PROTÉINES
Petit-déjeuner	3 œufs + 200 g fromage blanc 0 % + fruits rouges	≈ 45 g
Déjeuner	200 g poulet + légumes + 100 g riz cuit	≈ 50 g
Collation	30 g whey + 1 pomme	≈ 25 g
Dîner	200 g poisson blanc + grosse portion de légumes verts	≈ 40 g

Ajuster après 2 semaines

Moins de 0,3 kg perdu par semaine : retire 150 kcal. Plus de 1 kg : ajoute 150 kcal, tu perds du muscle avec le gras.
Cardio : pas indispensable. Commence par 8 000 à 10 000 pas par jour avant d'ajouter des séances.

Le programme

ÉCHAUFFEMENT 5 MIN AVANT CHAQUE SÉANCE : ROTATIONS D'ÉPAULES, POIGNETS, HANCHES, PUIS 10 POMPES LENTES, 5 TRACTIONN LÉGÈRES, 10 SQUATS.

Haut du corps		PECS · DOS · BRAS		Bas du corps		JAMBES · FESSIERS	
	Tractions pronation 4 × 5-8 · repos 2 min		Dips 4 × 8-12 · repos 2 min		Pistol squat (ou progression) 4 × 6-8 / jambe · repos 2 min		Fentes bulgares 3 × 10 / jambe · repos 90 s
	Pompes archers 3 × 6-8 / côté · repos 90 s		Traction australienne (temps 3 s) 3 × 10-12 · repos 90 s		Squats sautés 3 × 15 · repos 90 s		Mollets unilatéraux 3 × 15 / jambe · repos 60 s
Finisher métabolique				FIN DE SÉANCE · 2 À 3 × / SEMAINE			
	Burpees 3 × 12 · repos 45 s		Mountain climbers 3 × 40 s · repos 45 s		Gainage militaire 3 × 30 s · repos 45 s		

La semaine type

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
Haut	Bas	Repos	Haut	Bas	Repos

APPLICATION IOS



Entraîne-toi dans notre app

Tes séances, tes séries et ta progression au même endroit, sans carnet ni tableur. Le programme sèche y est déjà structuré semaine par semaine.



Télécharger dans
l'App Store

Les 4 erreurs qui ruinent une sèche

1. Le déficit trop agressif

Couper 1 000 kcal fait maigrir vite, mais la moitié est du muscle. Reste sur 300 à 500, et tiens-les.

2. Baisser les charges

Si tu faisais 4 × 8 dips en prise de masse, tu vises les mêmes 4 × 8 en sèche. Le jour où tu ne tiens plus, réduis le déficit, pas les charges.

3. Négliger les protéines

Sous 1,6 g par kg en déficit, le muscle part. Monte à 2 g.

4. Faire trop de cardio

Il épuise et il affame. La sèche se joue dans l'assiette et dans le maintien de la force.

Et dors

Le manque de sommeil augmente la faim et pousse le corps à conserver le gras. 7 à 8 heures, encore plus en déficit.

Et après ? Maintenir : remonte à ta maintenance et stabilise quelques semaines. Ou repartir construire : une prise de masse sur une base sèche rend chaque gain plus visible.

L'équipement qu'on utilise

PAS DE SALLE, PAS DE MACHINES. VOILÀ CE QU'ON SORT QUAND LE POIDS DU CORPS NE SUFFIT PLUS À TENIR L'INTENSITÉ.

Barre de traction	Les tractions ouvrent chaque séance Haut. Sans barre, tout le tirage tombe.	Je m'équipe →
Barres de dips	4 × 8–12 dips par séance. Un écartement à la largeur d'épaules protège l'articulation.	Je m'équipe →
Gilet lesté	En déficit, c'est lui qui te permet de garder la charge sur les dips et les tractions.	Je m'équipe →

L'article complet, les alternatives par niveau et tous les autres programmes : callisthenie-corner.fr/programme-seche-callisthenie/