

Programme tractions de 0 à 10 reps en 12 semaines

Aucun prérequis de traction : tu construis la force, tu débloques ta première rep, puis tu montes à 10. Tout le chemin tient dans les pages qui suivent.

DURÉE

12 semaines

FRÉQUENCE

3 séances

SÉANCE

30 à 40 min

MATÉRIEL

Barre de traction

Les 3 principes

01

Spécificité

Chaque exercice prépare directement le geste de traction. Tu ne fais pas « du dos » : tu entraînes les muscles, les angles et les schémas moteurs exacts de la traction.

02

Surcharge progressive

Chaque semaine, tu augmentes les reps ou tu réduis l'assistance. Le corps s'adapte uniquement s'il reçoit un stress légèrement supérieur à la semaine d'avant.

03

Récupération

Dos et biceps ont besoin de 48 h entre deux séances de tirage. Les 3 séances se répartissent sur la semaine, jamais deux jours de suite.

Avant de commencer

Tenir un dead hang 20 secondes sans lâcher et faire 8 tractions australiennes consécutives en range complète. Pas encore là ? Commence par le programme débutant sur le site.

Les 3 phases

PHASE	SEMAINES	OBJECTIF
1 · Bases	1-4	Force de tirage, préhension, connexion neuromusculaire. Aucune traction complète.
2 · Premières tractions	5-8	Négatives et assistées. La première rep propre arrive en général entre les semaines 5 et 7.
3 · Volume	9-12	De 2-4 reps à 8-10 reps consécutives.

L'échauffement

8 MINUTES AVANT CHAQUE SÉANCE, SANS LE SAUTER.

Cercles d'épaules	10 avant + 10 arrière
Dead hang passif (relâche tout, épaules qui montent)	2 × 20 s
Tractions scapulaires (bras tendus, omoplates vers le bas)	2 × 8 lentes
Traction australienne légère	1 × 8 à 50 %

Le muscle oublié

Les tractions scapulaires activent les trapèzes inférieurs et les dentelés, les muscles qui initient la traction. Sans eux, tout part dans les biceps et tu plafonnes vite.

Phase 1 • Construire les bases

SEMAINES 1-4 • ALTERNE A ET B, 3 SÉANCES PAR SEMAINE

Séance A



Traction australienne
4 × 8-10 · repos 2 min



Tractions scapulaires
3 × 10 · repos 90 s



Dead hang
3 × 20-30 s · repos 60 s



Gainage planche
3 × 30 s · repos 60 s

Séance B



Traction australienne prise serrée
4 × 6-8 · repos 2 min



Tractions scapulaires (pause 2 s)
3 × 8 · repos 90 s



Dead hang
3 × 25-35 s · repos 60 s



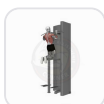
Pompes pike
3 × 10-12 · repos 90 s

Progression : +1-2 reps de traction australienne par semaine. **Test fin de phase :** 12 reps propres à l'horizontale avant de passer en phase 2.

Phase 2 • Premières tractions

SEMAINES 5-8 • LES BANDES ÉLASTIQUES ENTRENT EN JEU (10 À 30 % DE TON POIDS EN MOINS)

Séance A



Traction négative (5 s de descente)
5 × 3-5 · repos 3 min



Traction assistée bande heavy
4 × 5-7 · repos 2 min



Traction australienne
3 × max · repos 2 min

Séance B



Traction négative
4 × 4-5 · repos 3 min



Traction assistée bande medium
3 × 5-6 · repos 2 min



Dead hang
3 × 30-40 s · repos 90 s

Séance C

1 SEMAINE SUR 2 • REMPLACE A



Test max tractions propres
1 × max



Traction australienne
4 × max · repos 90 s



Tractions scapulaires
3 × 12 · repos 90 s

Progression : descends la résistance de bande, heavy puis medium puis light. À 5 reps propres avec la bande light, tu es prêt pour la phase 3.

Phase 3 • Monter en volume

SEMAINES 9-12 • TU FAIS DES TRACTIONS PROPRES, L'OBJECTIF EST DE PASSER DE 2-4 À 8-10 REPS

Séance A



Tractions pronation
5 × (max - 1) · repos 3 min



Traction australienne lestée (sac à dos)
3 × 8 · repos 2 min



Dead hang
3 × 45 s · repos 90 s

Séance C

TEST + VOLUME



Test max tractions propres
1 × max



Tractions pronation
4 × (80 % du max) · repos 2 min



Traction australienne
3 × max · repos 90 s

Séance B • Grease the Groove

Pas de séance classique. Sur toute la journée, 5 à 8 micro-séries de 2-4 tractions propres, toutes les 2-3 heures, bien en dessous de l'échec. C'est la méthode la plus efficace pour monter en volume sans accumuler de fatigue. Elle sert aussi de plan B si tu stagnes plus de deux semaines.

Test final semaine 12

Max de tractions strictes, prise pronation, amplitude complète. Objectif : 10 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 tirage. Jambes, abdos ou pompes les jours de repos : compatible, tant que tu n'ajoutes pas de tirage.

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 tractions

1. Sauter la phase 1

Les australiennes et les scapulaires semblent trop faciles. Bien exécutées, elles ne le sont pas, et elles construisent les connexions qui rendent les tractions possibles. Sans elles, ta première rep arrive plus tard, pas plus tôt.

2. Tricher sur la range

Une demi-traction ne compte pas. Bras complètement tendus en bas, menton au-dessus de la barre en haut. Pas de « presque ».

3. Bâcler les descentes

La descente construit autant que la montée. 4 à 5 secondes sur chaque rep, c'est doubler le travail musculaire sans ajouter une seule série.

4. S'entraîner à l'échec

Le Grease the Groove fonctionne uniquement en reps propres et sous-maximales. 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 l'élan, la range incomplète ou la tête qui part en avant. La force se construit pendant la récupération, pas pendant la séance.

L'équipement qu'on utilise

UNE BARRE SUFFIT POUR DÉMARRER. VOILÀ CE QU'ON SORT POUR ALLER AU BOUT DES 12 SEMAINES.

Barre de traction	Tout le programme se joue dessus. Une barre de porte suffit pour commencer.	Je m'équipe →
Bandes élastiques	Le déclencheur de la phase 2 : elles retirent 10 à 30 % de ton poids et débloquent la range complète avant que tu la tiennes seul.	Je m'équipe →
Gilet lesté	Pour la suite : quand 10 reps deviennent faciles, le lest relance la progression vers les tractions lestées.	Je m'équipe →

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