

S'entraîner au Poids du Corps : Efficacité Maximale, Zéro Matériel

Les méthodes et programmes pour développer force, endurance et composition corporelle — n'importe où, sans équipement.

- ✦ Principes de progression en calisthenics
- ✦ Les exercices fondamentaux maîtrisés
- ✦ 3 programmes complets (débutant, intermédiaire, avancé)
- ✦ Comment continuer à progresser sans matériel



Pourquoi le poids du corps suffit pour se transformer

Le muscle ne "voit" pas les haltères. Il perçoit une **tension mécanique, un stress métabolique et des micro-lésions**. Ces trois stimulus, parfaitement accessibles avec le poids du corps, déclenchent l'adaptation musculaire. Les soldats des forces spéciales, les gymnastes olympiques et les danseurs l'ont compris depuis toujours.

Le vrai avantage du poids du corps ? **Pas d'excuse**. Hôtel, bureau, salon, jardin — le programme s'adapte à l'endroit, pas l'inverse.

LA PROGRESSION PAR LEVIER

Sans charge externe, la progression se fait en modifiant le **levier mécanique** (plus loin du centre de rotation = plus difficile), l'amplitude, la vitesse ou l'instabilité.

FONCTIONNEL PAR NATURE

Les mouvements au poids du corps sollicitent simultanément les muscles agonistes, antagonistes et stabilisateurs. Meilleur transfert vers les activités réelles que les machines guidées.

MOINS DE RISQUE ARTICULAIRE

Pas de surcharge brutale possible. Le corps est naturellement limité par sa propre masse — ce qui rend les blessures de surcharge rare pour les débutants.

GAINAGE INTÉGRÉ

Presque tous les exercices au poids du corps impliquent le tronc comme stabilisateur. Vous gagnez en faisant des pompes, des tractions, des dips — sans exercice isolé nécessaire.



"Votre corps est votre meilleur équipement."

Les 6 patterns fondamentaux

Tout entraînement fonctionnel — avec ou sans matériel — repose sur 6 patterns de mouvement. Maîtrisez ces 6 patterns et vous pouvez construire des milliers de programmes.

PATTERN	MUSCLES PRINCIPAUX	EXERCICE DE BASE	PROGRESSION AVANCÉE
Squat (flexion genoux)	Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers	Squat bilatéral	Pistol squat (une jambe)
Charnière (hinge)	Fessiers, ischio-jambiers, lombaires	Good morning, pont fessier	Nordic curl, single-leg deadlift
Poussée horizontale	Pectoraux, triceps, deltoïde antérieur	Pompe standard	Pompe archer, pike push-up, handstand
Tirage horizontal	Grand dorsal, rhomboïdes, biceps	Rowing inversé (table)	Traction (si barre disponible)
Gainage	Abdominaux, stabilisateurs du tronc	Planche frontale	Dragon flag, L-sit
Portage / locomotion	Corps entier, coordination	Marche de l'ours, lizard crawl	Handstand walk, sprint

Progresser en calisthenics : le principe du levier

- **Pompes** : sur genoux → standard → pieds surélevés → diamant → archer → sur une main.
- **Squat** : squat assisté → bodyweight squat → squat sauté → Bulgarian split squat → pistol progressif.
- **Charnière** : pont fessier → single-leg glute bridge → nordic curl (avec partenaire ou sofa) → single-leg RDL.
- **Gainage** : planche sur genoux → frontale → avec mouvement → planche latérale → planche avec charge (sac à dos).

3 programmes complets

PROGRAMME DÉBUTANT — 3 SÉANCES/SEMAINE · 30 MIN

- Squat × 15
- Pompe sur genoux × 10
- Pont fessier × 15
- Planche frontale × 20 sec
- Fente avant alternée × 10/jambe
- Superman allongé × 12

Repos 90 sec entre chaque exercice.

PROGRAMME INTERMÉDIAIRE — 4 SÉANCES/SEMAINE · 40 MIN

- Pompes × 4×10 (progression vers pieds surélevés)
- Bulgarian split squat × 3×10/jambe
- Dips sur chaise × 3×12
- Squat sauté × 3×10
- Planche latérale × 3×25 sec

- Rowing inversé sous table × 4×10
- Nordic curl progressif × 3×5
- Good morning × 3×15
- Dead bug × 3×10
- Gainage dynamique (mountain climbers) × 3×20

PROGRAMME AVANCÉ — 5 SÉANCES/SEMAINE · 50 MIN

Pompe archer 4×8/côté · Pike push-up 4×10 · Dips 4×12 · Hollow body hold 4×30 sec

Pistol squat progressif 4×5/jambe · Nordic curl 4×6 · Single-leg glute bridge 4×12 · Step-up explosif 3×10

Tabata × 8 rounds (20 sec effort / 10 sec repos) : burpees, mountain climbers, squat jumps, pompes

Yoga/étirements 30 min + gainage léger

Saut en longueur × 5 · Pompe pliométrique × 5×5 · Squat jump × 4×8 · Spiderman lunge × 3×10



"La régularité bat la perfection. Toujours."

Comment mesurer sa progression sans matériel

INDICATEUR	COMMENT MESURER	FRÉQUENCE
Maximum de pompes	Test jusqu'à l'échec, forme parfaite	1 fois/4 semaines
Squat max 1 min	Répétitions en 60 sec, profondeur complète	1 fois/4 semaines
Planche frontale max	Temps en secondes jusqu'à l'échec	1 fois/4 semaines
Photos de progression	Même angle, même lumière, le matin à jeun	1 fois/mois
Tour de taille (santé)	Mesure à 2 cm au-dessus du nombril, à jeun	1 fois/mois



Un programme poids du corps conçu pour vous

Pas de salle de gym, pas de matériel — je construis votre programme en fonction de votre niveau, votre espace disponible et vos objectifs. Premier appel gratuit.

Réserver mon appel — coachjeremy.be

+32 478 616 964 · jeremy.clemens@outlook.com · Outdoor & Home Fitness · Bruxelles