

AVANT DE COMMENCER

Un plan clair. Une pratique responsable.

Ce programme propose une organisation générale d'entraînement au poids du corps. Il ne constitue ni un diagnostic, ni une rééducation, ni une prescription médicale individualisée.

ARRÊTE IMMÉDIATEMENT	Demande un avis professionnel
Douleur thoracique, malaise, vertige, essoufflement inhabituel, douleur aiguë ou perte soudaine de force.	Avant de commencer si tu as une maladie, une blessure, une opération récente, une grossesse, une restriction médicale ou un doute sur ton aptitude.

Règles non négociables

- Utilise un sol dégagé et un support qui ne peut ni basculer ni glisser.
- Garde au moins 48 heures entre les séances A et C.
- Une gêne musculaire d'effort peut être normale ; une douleur articulaire vive ne l'est pas.
- La qualité d'une répétition prime toujours sur le chiffre annoncé.
- Ce programme cible les pectoraux mais inclut une séance de soutien ; maintiens également une activité physique globale.

Références de conception

Le plan s'appuie sur les recommandations 2026 de l'American College of Sports Medicine : entraînement régulier, volume hebdomadaire suffisant pour l'hypertrophie, amplitude contrôlée et adaptation individuelle. L'Organisation mondiale de la Santé recommande de renforcer les principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine.

Sources complètes en dernière page.

MODE D'EMPLOI

Commence au bon niveau.

Après un échauffement de cinq minutes, réalise une seule série de pompes avec une technique stricte. Arrête-toi dès que tu estimes ne pouvoir faire que deux répétitions propres supplémentaires.

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Moins de 8 pompes classiques ou inconfort : pompes inclinées.	8 à 20 pompes classiques propres : variante classique.	Plus de 20 pompes classiques propres : tempo lent ou pieds surélevés.

Comprendre le RIR

RIR signifie « répétitions en réserve ». RIR 2 veut dire que tu aurais probablement pu réaliser encore deux répétitions propres. La plupart des séries du plan se terminent à RIR 1-3 ; il n'est pas nécessaire d'aller systématiquement à l'échec.

RIR 3	Effort maîtrisé	Encore 3 répétitions possibles
RIR 2	Effort productif	Encore 2 répétitions possibles
RIR 1	Très difficile	Encore 1 répétition possible
RIR 0	Échec technique	Aucune répétition propre possible

Ton rythme hebdomadaire

Lundi : séance A · Mercredi : séance B · Vendredi : séance C. Tu peux décaler les jours en conservant au moins 48 heures entre A et C.

ÉCHAUFFEMENT

Cinq minutes avant chaque séance.

L'échauffement doit augmenter progressivement la température, mobiliser les épaules et préparer le geste de poussée sans fatiguer.

1	Respiration + marche active	60 s	Marche sur place, bras relâchés, respiration régulière.
2	Cercles d'épaules	10 + 10	Petits puis grands cercles, sans cambrer.
3	Glissés au mur	10	Dos au mur, fais glisser les bras sans douleur.
4	Pompes scapulaires inclinées	10	Bras tendus, rapproche puis éloigne les omoplates.
5	Pompes faciles	8	Choisis une inclinaison très confortable.

Les cinq repères d'une pompe propre

- Mains légèrement plus larges que les épaules.
- Corps aligné de la tête aux talons ou aux genoux selon la variante.
- Coudes orientés à environ 30-60° du buste.
- Amplitude identique du début à la fin de la série.
- Expiration pendant la poussée, sans bloquer volontairement la respiration.

SÉANCE A — Tension

Tension

Utilise cette fiche avec le nombre de séries indiqué dans le calendrier de chaque semaine.

Échauffement : 5 minutes. Retour au calme : 2 minutes de respiration et mobilité douce.

Exercice	Version / consigne	Séries	Rép.	Effort	Repos
Pompe principale	N1 inclinée · N2 classique · N3 pieds surélevés	3-4	6-15	RIR 2	90 s
Pompe tempo 3-1-1	3 s descente · 1 s pause · remonte	2-3	6-12	RIR 2	90 s
Pompe serrée adaptée	Mains sous ou juste dans les épaules	2	6-12	RIR 2-3	75 s
Planche haute	Pousse le sol, bassin neutre	2	25-40 s	Propre	60 s

Fin de séance

Note ta meilleure série, ton RIR réel et toute gêne. Si une douleur articulaire apparaît, arrête la variante concernée ; ne la remplace pas par une version plus difficile.

SEMAINE 01

Base technique

3 séries sur les deux premiers exercices de A et C. Les autres mouvements restent à 2 séries.

LUNDI	Séance A — Tension	MERCREDI	Séance B — Soutien	VENDREDI	Séance C — Volume
--------------	---------------------------	-----------------	---------------------------	-----------------	--------------------------

Règle de la semaine

Garde RIR 3 la première séance, puis RIR 2 si tout est propre.

Suivi

Séance	Variante principale	Meilleure série	RIR	Note / gêne
A				
B				
C				

Bilan rapide

Sommeil moyen / 5		Motivation / 5		Douleurs inhabituelles ?	
-------------------	--	----------------	--	--------------------------	--