

PROGRAMME CALLISTHÉNIE MILITAIRE : 4 SEMAINES SANS MATÉRIEL

Un programme complet de 4 semaines, construit comme une préparation militaire : des mouvements simples, une régularité sans faille et une progression mesurable. 4 séances par semaine, 25 à 35 minutes, à la maison. Seul équipement optionnel : une barre de traction.

NIVEAU : DÉBUTANT À INTERMÉDIAIRE **DURÉE** : 4 SEMAINES · 4 SÉANCES/SEMAINE

TEMPS : 25-35 MIN/SÉANCE

Programme gratuit sur www.militarycalisthenicsmen.com · Version guidée : app Military Calisthenics pour iPhone et Android

COMMENT FONCTIONNE CE PROGRAMME DE CALLISTHÉNIE MILITAIRE ?

RÉPONSE COURTE

Tu t'entraînes 4 jours par semaine pendant 4 semaines : une séance poussée, une séance jambes, une séance tirage et une séance gainage + cardio. Les semaines 1-2 posent la base (60 à 90 s de repos), les semaines 3-4 augmentent l'intensité (repos plus courts, une série de plus, variantes plus dures), puis un test final mesure tes progrès.

Toutes les armées construisent leur préparation physique sur la callisthénie — pas par manque de moyens, mais parce que le poids du corps donne exactement ce dont un soldat a besoin : **une force utilisable, une endurance qui dure et aucune dépendance au matériel**. Un programme de callisthénie militaire se distingue d'une séance improvisée à la maison sur trois points :

- **Il est planifié.** Chaque jour a un objectif (poussée, tirage, jambes, gainage) et un volume précis. Tu ne « fais pas quelques pompes » : tu remplis une mission.
- **Il progresse.** La séance qui te met en difficulté en semaine 1 doit devenir gérable en semaine 3 — alors le programme se durcit en même temps que toi.
- **Il entraîne la capacité de travail.** Repos courts et exercices enchaînés t'apprennent à produire un effort propre même fatigué — exactement ce que mesurent les tests physiques.

NOTE DE TERRAIN

La régularité fait tout. Quatre séances d'une demi-heure par semaine pendant quatre semaines valent mieux que n'importe quel programme « parfait » abandonné au bout de dix jours. Bloque tes séances dans ton agenda comme des rendez-vous.

DE QUOI AS-TU BESOIN POUR UN ENTRAÎNEMENT MILITAIRE À LA MAISON ?

Pour suivre ce programme d'entraînement militaire à la maison, il te faut un peu de place au sol, une chaise solide et un chrono – rien de plus. La liste complète :

- **2 m × 1 m de sol libre** pour les pompes, le gainage et les burpees.
- **Une chaise ou un banc stable** pour les dips et les squats sur chaise.
- **Un tapis** (optionnel) pour le gainage et les exercices au sol.
- **Une barre de traction de porte** (optionnelle mais recommandée) pour la séance tirage.
- **Un chrono** – celui de ton téléphone suffit pour respecter les temps de repos.

Ton niveau de départ : si tu peux faire quelques pompes (même sur les genoux) et une série de 15 squats, tu peux commencer en semaine 1. Sinon, prends la version plus facile indiquée dans chaque tableau. Avant la première séance, fais le test final une première fois : ce « jour 0 » te donne un point de départ chiffré.

Un doute sur un mouvement ? Les exercices de base de la callisthénie militaire sont détaillés avec leurs versions plus faciles et plus difficiles.

SANTÉ

Si tu as une blessure ou un problème de santé, demande l'avis d'un médecin avant de commencer.

COMMENT S'ORGANISE UNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ?

Tu t'entraînes **4 jours par semaine**, par exemple lundi, mardi, jeudi et samedi. Chaque jour a une cible différente : chaque groupe musculaire récupère au moins 48 heures, tout en t'entraînant 4 jours sur 7.

PLANNING HEBDOMADAIRE

JOUR	MISSION	MUSCLES CIBLÉS
Lundi	Poussée	Pectoraux, épaules, triceps
Mardi	Jambes	Quadriceps, fessiers, ischios, mollets
Mercredi	Repos ou marche	Récupération
Jeudi	Tirage	Dos, biceps, arrière des épaules
Vendredi	Repos	Récupération
Samedi	Gainage + cardio	Abdos, obliques, lombaires, cardio
Dimanche	Repos	Récupération

Tu peux décaler les jours selon ton emploi du temps : garde l'ordre des missions, jamais plus de deux jours d'entraînement d'affilée et au moins 3 jours de repos par semaine. Pas de barre de traction ? Le jeudi, remplace les tractions par des tractions australiennes sous une table solide. Le tirage vertical reste le seul mouvement pour lequel une barre de porte vaut vraiment l'achat.

QUEL ÉCHAUFFEMENT FAIRE AVANT CHAQUE SÉANCE ?

Cinq minutes, avant chaque séance, sans exception. Les militaires ne sautent jamais l'échauffement, toi non plus :

1. **Jumping jacks** — 60 secondes
2. **Rotations des bras** — 20 vers l'avant, 20 vers l'arrière
3. **Good mornings au poids du corps** (mains derrière la tête, buste penché en avant dos droit) — 15 répétitions
4. **Squat profond tenu** — 30 secondes

5. **Pompes scapulaires** (bras tendus, seules les omoplates bougent) – 10 répétitions

6. **Montées de genoux** – 30 secondes

SEMAINES 1-2 : QUE FAIRE POUR POSER LES BASES ?

Objectif : apprendre les mouvements et accumuler du volume. Repose-toi **60 à 90 secondes** entre les séries et garde 2 à 3 répétitions en réserve sur chaque série : tu dois finir la séance fatigué, pas détruit. La dernière colonne indique la version plus facile, puis la version plus dure.

JOUR 1 (LUNDI) – MISSION POUSSÉE

EXERCICE	SÉRIES	REPS	PLUS FACILE / PLUS DUR
Pompes	4	8-15	Sur les genoux / pompes déclinées (pieds surélevés)
Pompes piquées	3	6-10	Hanches moins hautes / pieds sur une chaise
Dips sur chaise	3	10-15	Genoux pliés / jambes tendues
Pompes diamant	2	6-12	Écartement normal / descente en 3 s
Gainage avec touchers d'épaules	2	20 touchers	Pieds écartés / plus lentement

JOUR 2 (MARDI) – MISSION JAMBES

EXERCICE	SÉRIES	REPS	PLUS FACILE / PLUS DUR
Squats	4	15-25	Squats sur chaise / squats sautés
Fentes alternées	3	10 par jambe	Fentes statiques / fentes sautées
Pont fessier	3	15-20	10-12 reps / sur une jambe
Extensions de mollets	3	20-25	Main contre un mur / sur une jambe
Chaise contre le mur	2	30-60 s	20 s / 90 s

JOUR 4 (JEUDI) – MISSION TIRAGE

EXERCICE	SÉRIES	REPS	PLUS FACILE / PLUS DUR
Tractions (sans barre : tractions australiennes sous une table)	4	3-8	Négatives si moins de 3 / descente en 3 s
Tractions en supination (sans barre : tractions australiennes mains en supination)	3	3-8	Avec élastique ou négatives / pause menton au-dessus de la barre
Y-T-W allongé sur le ventre	3	8 de chaque	Bras moins tendus / tenir 2 s en haut
Angles inversés (allongé sur le ventre)	2	12-15	Amplitude réduite / tempo lent
Suspension à la barre (sans barre : superman tenu)	2	20-45 s	Pieds en appui au sol / bras fléchis

JOUR 6 (SAMEDI) — MISSION GAINAGE + CARDIO

EXERCICE	SÉRIES	REPS / DURÉE	PLUS FACILE / PLUS DUR
Gainage (planche)	3	30-60 s	Sur les genoux / pieds surélevés
Relevés de jambes au sol	3	10-15	Genoux pliés / suspendu à la barre
Russian twists	3	20 au total	Pieds au sol / pieds décollés
Mountain climbers	3	30 s	Rythme régulier / sprint
Burpees (finisher)	3	10	Sans pompe ni saut / avec saut groupé

SEMAINES 3-4 : COMMENT AUGMENTER L'INTENSITÉ ?

Tu gardes exactement la même structure, avec trois changements :

1. **Repos réduit à 45-60 secondes.** La densité — plus de travail dans le même temps — est l'outil de progression préféré des militaires.
2. **Une série de plus** sur les deux premiers exercices de chaque mission (4 → 5 séries, 3 → 4 séries).
3. **Une variante plus dure par mission.** Pompes → pompes déclinées. Squats → squats sautés. Gainage → gainage avec touchers d'épaules. Les tractions restent des tractions : vise simplement plus de répétitions au total que la semaine précédente.

Concrètement, voici à quoi ressemble la mission poussée en semaine 3 :

EXEMPLE : JOUR 1, SEMAINE 3

EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS
Pompes déclinées	5	8-12	45-60 s
Pompes piquées	4	6-10	45-60 s
Dips sur chaise	3	10-15	45-60 s
Pompes diamant	2	6-12	45-60 s
Gainage avec touchers d'épaules	2	20 touchers	45 s

Applique la même logique aux trois autres missions. Si tu n'arrives plus à rester dans la fourchette de répétitions avec le repos plus court, garde 60 secondes la première semaine et descends à 45 secondes la suivante.

QUEL TEST PASSER À LA FIN DES 4 SEMAINES ?

Le dernier samedi, remplace la mission gainage par le test final, après l'échauffement habituel. Note tes chiffres et compare-les à ceux de ton jour 0 :

TEST FINAL

ÉPREUVE	RÈGLE	JOUR 0	SEMAINE 4
Pompes	Maximum en 2 minutes, pause autorisée en position haute		
Squats	Maximum en 2 minutes, cuisses au moins parallèles		
Tractions	Maximum en une série, sans élan (ou tractions australiennes)		
Gainage (planche)	Temps maximum, corps aligné		

Repose-toi 3 à 5 minutes entre chaque épreuve. Ces quatre chiffres deviennent ta référence : l'objectif du cycle suivant est de les battre. Si tu les enregistres dans l'application, elle trace la courbe de tes records automatiquement.

QUELLES RÈGLES DE PROGRESSION SUIVRE ?

Quatre règles décident de tes progrès bien plus que le choix des exercices. Relis-les avant chaque semaine :

- **Tu atteins le haut de la fourchette sur toutes les séries ?** Passe à la variante plus dure à la séance suivante.
- **Tu n'atteins pas le bas de la fourchette ?** Reprends la variante plus facile. Pas d'ego : une amplitude complète vaut toujours mieux que des demi-répétitions.
- **Deux mauvaises séances d'affilée ?** Tu récupères mal. Vérifie ton sommeil et ton alimentation avant d'accuser le programme.

- **Jamais les mêmes muscles deux jours de suite.** Le planning s'en charge. Une séance manquée ne se rattrape pas en en doublant deux : reprends simplement le planning où tu en étais.

APRÈS LA SEMAINE 4

Recommence le cycle avec des variantes plus dures et des repos plus courts, ou enchaîne avec un bloc de conditionnement comme la [routine de l'armée américaine](#) (English). Si tu veux que tout soit automatisé — planning, vidéos, suivi des records, montées en grade — c'est exactement le rôle de l'application.

PROGRAMME CALLISTHÉNIE MILITAIRE : QUESTIONS FRÉQUENTES

Combien de temps dure une séance ?

Entre 25 et 35 minutes, échauffement compris. L'entraînement militaire privilégie la densité — plus de travail de qualité en moins de temps — plutôt que les longues séances.

Peut-on suivre ce programme sans barre de traction ?

Oui. Remplace les tractions par des tractions australiennes sous une table solide et la suspension à la barre par le superman tenu. Ajoute une barre dès que possible : le tirage vertical est le mouvement le plus difficile à remplacer.

Ce programme fait-il prendre du muscle ou seulement de l'endurance ?

Les deux. Les semaines 1 et 2 construisent une base de volume (endurance), les semaines 3 et 4 passent à des variantes plus dures, plus proches de l'échec, ce qui développe la force et le

muscle. Mange suffisamment de protéines et dors au moins 7 heures.

Que faire après les 4 semaines ?

Refais le cycle avec des variantes plus dures, plus de répétitions ou des repos plus courts. Ou suis un programme progressif complet dans l'application Military Calisthenics Men, qui planifie tes missions, suit tes records et te fait monter en grade.

Le programme est-il gratuit ? Existe-t-il en PDF ?

Oui, le programme complet est gratuit sur cette page, sans inscription ni adresse e-mail. Tu peux aussi [télécharger la version PDF gratuite](#) pour l'imprimer ou la garder sur ton téléphone.

Ce programme est-il adapté aux débutants ?

Oui, si tu peux faire quelques pompes (même sur les genoux) et une série de squats. Chaque exercice a une version plus facile : commence par celle-ci et garde 2 à 3 répétitions en réserve. En cas de blessure ou de problème de santé, consulte un médecin avant de commencer.