

100 EXERCICES DE MUSCULATION SANS MATÉRIEL

La bibliothèque complète au poids du corps :
classés par muscle et par niveau, avec 3 circuits prêts à l'emploi.

100 EXERCICES**TOUS NIVEAUX****0 MATÉRIEL**

- Classés par groupe musculaire (jambes, pecs, dos, épaules, abdos...)
- Niveau 1 à 3 indiqué pour chaque exercice
- 3 circuits complets pour les combiner tout de suite
- Les 10 erreurs techniques les plus fréquentes

Bienvenue dans votre programme

Voici votre bibliothèque de référence : 100 exercices au poids du corps, classés par groupe musculaire et par difficulté (niveau 1 = débutant, 2 = intermédiaire, 3 = avancé). Utilisez-la de deux façons : piochez des remplacements pour n'importe quel programme, ou assemblez vos propres séances avec les 3 circuits types fournis en fin de document. Chaque muscle de votre corps a sa section — aucune excuse, aucun abonnement.

Comment utiliser ce PDF

Pour construire une séance équilibrée : choisissez 1 exercice de jambes + 1 poussée + 1 tirage/dos + 1 gainage, faites 3 tours de 8 à 15 répétitions. Montez de niveau quand vous dépassez 15 répétitions propres. Les exercices marqués (U) sont unilatéraux : comptez les répétitions par côté.

Les 4 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. Un muscle ne sait pas compter** — il connaît la tension et l'effort. Un exercice niveau 3 à 8 répétitions vaut un niveau 1 à 30 : choisissez la version qui vous met en difficulté entre 8 et 15.
- 2. L'équilibre des familles** — pour chaque poussée (pompes), une traction ou un tirage (rowing table, superman) : c'est la règle qui sauve les épaules.
- 3. Le tempo transforme tout** — chaque exercice de cette liste devient un cran plus dur avec 3 secondes de descente. C'est le multiplicateur $\times 100$ de cette bibliothèque.
- 4. La technique se filme** — 30 secondes de vidéo au téléphone révèlent ce que vous ne sentez pas. Vérifiez-vous une fois par semaine.

L'échauffement type (8 à 10 minutes, avant chaque séance)

Ne le sautez jamais : il prépare les articulations, augmente la température musculaire et améliore immédiatement la qualité de vos premières séries.

Étape	Durée	Contenu
1. Cardio léger	3 min	Marche rapide, vélo, corde à sauter ou montées de genoux à faible intensité : élever le rythme cardiaque en douceur.
2. Mobilité	3 min	Cercles de bras et de hanches, rotations du buste, chevilles ; 8 à 10 répétitions lentes par articulation.
3. Activation	2 min	Squats au poids du corps ×10, pompes (sur genoux si besoin) ×8, planche 20 s : réveiller les muscles de la séance.
4. Montée en charge	2 min	Sur le premier exercice de la séance : 1 à 2 séries légères (50 % de l'effort prévu) avant les séries de travail.

Jambes & fessiers (30 exercices)

Quadriceps & global jambes

N = niveau

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
1. Squat classique	N1	—	Le fondamental : pieds largeur épaules, descente complète.
2. Squat sumo	N1	—	Pieds larges, pointes ouvertes : intérieur des cuisses.
3. Squat tempo 3-1-3	N2	—	3 s descente, 1 s pause en bas, 3 s montée.
4. Squat sauté	N2	—	Extension explosive, réception amortie.
5. Squat bulgare (pied arrière surélevé) (U)	N2	—	Le roi des jambes sans matériel.
6. Pistol squat assisté (U)	N3	—	Tenez un montant de porte, descente une jambe.
7. Pistol squat libre (U)	N3	—	Graal du bas du corps au poids du corps.
8. Sissy squat (talons levés, genoux avant)	N3	—	Quadriceps pur, appui léger recommandé.
9. Fente avant (U)	N1	—	Grand pas, buste droit.
10. Fente arrière (U)	N1	—	Plus douce pour les genoux que l'avant.
11. Fente marchée (U)	N2	—	Enchaînez en avançant.
12. Fente sautée alternée (U)	N3	—	Changement de jambe en l'air.
13. Fente latérale (U)	N2	—	Hanches en arrière, jambe tendue étirée.
14. Step-up sur chaise/marche (U)	N2	—	Poussez dans le talon, sans élan de la jambe du bas.
15. Wall sit (chaise contre le mur)	N1	—	Cuisses parallèles au sol, tenez.

Fessiers & ischios

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
16. Pont fessier (hip thrust au sol)	N1	—	Serrez 2 s en haut.
17. Hip thrust épaules surélevées	N2	—	Amplitude complète sur canapé/banc.
18. Hip thrust une jambe (U)	N3	—	Bassin strictement horizontal.
19. Pont ischios talons surélevés	N2	—	Talons sur chaise, tirez avec l'arrière des cuisses.
20. Leg curl fessier (glisser talons, chaussettes/serviette)	N3	—	Sol lisse : ischios en feu.
21. Good morning au poids du corps	N1	—	Mains derrière la tête, hanches en arrière.
22. Soulevé de terre roumain une jambe (U)	N2	—	Équilibre + ischios + fessiers.
23. Donkey kick (U)	N1	—	À quatre pattes, poussez le talon vers le plafond.
24. Fire hydrant (U)	N1	—	Ouverture de hanche à quatre pattes.
25. Coquillage (clamshell) (U)	N1	—	Allongé côté, genoux pliés, ouvrez le genou du dessus.
26. Abduction jambe tendue debout (U)	N1	—	Sans se pencher, jambe sur le côté.
27. Squat + abduction alternée	N2	—	Un squat, puis jambe sur le côté en remontant.
28. Montée de talons debout	N1	—	Mollets, pause en haut.
29. Montée de talons une jambe (U)	N2	—	Sur une marche pour l'amplitude.
30. Sauts de mollets (rebonds chevilles)	N2	—	Genoux quasi tendus, rebonds élastiques.

Poitrine, épaules & triceps (25 exercices)

La famille des pompes

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
31. Pompe contre un mur	N1	—	Le point de départ universel.
32. Pompe inclinée (mains sur meuble)	N1	—	Plus le support est bas, plus c'est dur.
33. Pompe sur les genoux	N1	—	Corps aligné genoux-tête.
34. Pompe classique	N2	—	Gainage total, poitrine qui frôle le sol.
35. Pompe prise large	N2	—	Accent pectoraux.
36. Pompe prise serrée (diamant)	N2	—	Accent triceps.
37. Pompe déclinée (pieds surélevés)	N3	—	Accent haut des pectoraux et épaules.
38. Pompe archer (U)	N3	—	Un bras travaille, l'autre assiste : vers la pompe à un bras.
39. Pompe pseudo-planche (mains vers les hanches)	N3	—	Penché vers l'avant : épaules et gainage énormes.
40. Pompe hindoue (dive bomber)	N3	—	Vague du chien tête en bas au cobra.
41. Pompe sautée / claquée	N3	—	Explosivité : décollez les mains.
42. Pompe tempo 5 s de descente	N2	—	Transforme la pompe classique en défi.

Épaules & triceps

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
43. Pike push-up (hanches hautes)	N2	—	Le développé épaules sans matériel.
44. Pike push-up pieds surélevés	N3	—	Un pas vers le handstand.
45. Handstand hold contre mur	N3	—	Tenue en équilibre facial, sécurité d'abord.
46. Handstand push-up (mur)	N3	—	Réservé aux confirmés.
47. Dips entre deux chaises	N2	—	Chaises stables, épaules basses.
48. Dips au sol (bench dips, pieds au sol)	N1	—	Mains au bord d'une chaise derrière vous.
49. Extension triceps au mur/table	N2	—	Coudes qui plient, corps qui plonge vers l'appui.
50. Élévation latérale isométrique (cadre de porte)	N1	—	Poussez les bras contre le cadre 20-30 s.
51. Cercles de bras lestés (bouteilles)	N1	—	Petits cercles bras tendus, brûlure express.
52. Marche en planche latérale (plank walk)	N2	—	Déplacez-vous en planche : épaules dynamiques.
53. Bear crawl (marche de l'ours)	N2	—	Genoux à 2 cm du sol, avancez en diagonale.
54. Crab walk (marche du crabe)	N1	—	Ventre vers le ciel : triceps et épaules postérieures.
55. Pompe épaules en Y (sur meuble)	N2	—	Mains plus hautes que la tête, poussée oblique.

Dos, abdos & exercices complets (45 exercices)

Dos & tirages (le défi du sans-matériel)

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
56. Rowing inversé sous table solide	N2	—	LE tirage maison : corps rigide, poitrine vers la table.
57. Rowing inversé pieds surélevés	N3	—	Version lestée du précédent.
58. Rowing serviette autour d'un poteau/poignée	N1	—	Penchez-vous en arrière, tirez.
59. Superman	N1	—	Décollez bras et jambes, 2 s de pause.
60. Superman avec tirage (pull du dos)	N2	—	En haut, ramenez les coudes vers les hanches.
61. Swimmer (battements alternés)	N2	—	Bras/jambes opposés, rythme régulier.
62. Reverse snow angel	N2	—	Bras qui dessinent un arc au-dessus du sol.
63. Tirage isométrique de serviette (mains opposées)	N1	—	20-30 s de tirage maximal.
64. Y-T-W au sol	N1	—	Trois positions de bras pour les fixateurs d'omoplates.
65. Wall slide (glissé de bras au mur)	N1	—	Posture et mobilité d'épaules.
66. Traction sur barre de porte (si dispo)	N3	—	L'investissement à 15 € qui change tout.
67. Traction australienne sur barre basse	N2	—	Au square : barre à hauteur de hanches.

Abdos & gainage

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
68. Planche avant-bras	N1	—	La base : 20 s à 60 s.
69. Planche bras tendus	N1	—	Variante poignets.
70. Planche + toucher d'épaules	N2	—	Sans balancer les hanches.
71. Planche latérale (U)	N2	—	Hanches hautes.
72. Planche latérale + rotation (U)	N3	—	Passez le bras sous le buste.
73. Planche commando (coudes-mains)	N3	—	Montez-descendez bras après bras.
74. Crunch classique	N1	—	Enroulez, n'arrachez pas la nuque.
75. Crunch inversé (bassin)	N2	—	Décollez le bassin vers la poitrine.
76. Bicycle crunch	N2	—	Coude vers genou opposé, lentement.
77. Relevés de jambes allongé	N2	—	Lombaires plaquées au sol.
78. Hollow hold	N3	—	Position banane, lombaires collées.
79. Dead bug	N1	—	Bras/jambe opposés qui descendent, dos immobile.
80. Bird dog	N1	—	À quatre pattes, bras/jambe opposés tendus.
81. Mountain climbers	N2	—	Cardio + abdos, hanches basses.
82. Mountain climbers croisés	N2	—	Genou vers coude opposé : obliques.
83. Russian twist	N2	—	Buste incliné, rotation contrôlée.
84. V-up	N3	—	Mains et pieds se rejoignent en V.
85. Toe touch jambes verticales	N2	—	Mains vers les orteils.
86. Side bend debout lesté (bouteille)	N1	—	Flexion latérale stricte.
87. Stir the pot au sol (cercles d'avant-bras en planche)	N3	—	Petits cercles, gainage anti-rotation.

Full body & cardio (pour finir vos séances)

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
88. Burpee sans saut	N1	—	Version accessible du monstre.
89. Burpee complet	N2	—	Pompe + saut, le brûleur universel.
90. Burpee + tuck jump	N3	—	Genoux-poitrine au saut.
91. Jumping jacks	N1	—	L'échauffement-cardio de référence.
92. Squat thrust (burpee sans pompe)	N1	—	Planche-squat-debout.
93. Sprawl	N2	—	Burpee hanches au sol, style lutte.
94. High knees (montées de genoux)	N1	—	Rythme rapide, buste droit.
95. Talons-fesses	N1	—	Cardio doux, récupération active.
96. Skater jumps (sauts patineur)	N2	—	Latéraux, réception une jambe.
97. Ours → pompe → squat (complexe animal)	N3	—	Enchaînement fluide de 3 positions.
98. Shadow boxing 30 s	N1	—	Cardio ludique entre deux tours.
99. Escalier : montées rapides	N2	—	La machine à cardio gratuite de votre immeuble.
100. Tabata squats (20 s effort / 10 s repos × 8)	N3	—	4 minutes, protocole scientifique original.

Les 10 erreurs à éviter

1. Hanches qui tombent en planche · 2. Demi-squats · 3. Pompes coudes à 90° écartés · 4. Nuque arrachée au crunch · 5. Lombaires décollées aux relevés de jambes · 6. Zéro tirage dans la semaine · 7. Tempo expédié · 8. Pas d'échauffement · 9. Même circuit pendant 3 mois · 10. Tout donner le jour 1 et abandonner le jour 4.

Le carburant de vos séances maison

Quel que soit votre objectif, la base ne change pas : 1,6 à 2 g de protéines par kilo, de vrais aliments, de l'eau. Pour vous muscler : mangez à maintenance ou légèrement au-dessus. Pour vous affiner : déficit de 300-400 kcal. Les 100 exercices de ce PDF font le reste.

Vos 3 circuits prêts à l'emploi	Composition (3-4 tours)
Circuit Découverte (N1)	Squat ×15 · Pompe inclinée ×10 · Rowing serviette ×12 · Pont fessier ×15 · Planche 30 s
Circuit Progression (N2)	Squat bulgare ×10/j · Pompe classique ×12 · Rowing table ×8 · Hip thrust surélevé ×15 · Mountain climbers 30 s
Circuit Défi (N3)	Pistol assisté ×6/j · Pompe archer ×6/c · Rowing pieds surélevés ×8 · Burpee ×12 · Hollow hold 30 s

Calculez vos chiffres exacts

Métabolisme de base, besoins caloriques, IMC, poids idéal : tous nos calculateurs gratuits sont sur fit-wave.com/category/outils-et-calculateurs/ — 2 minutes pour personnaliser ce programme à vos mensurations.

Votre carnet de suivi sur 4 semaines (par circuit)

Imprimez cette page (ou recopiez le tableau dans votre téléphone). Ce qui se mesure s'améliore : notez chaque séance, même imparfaite. La régularité bat l'intensité, toujours.

Semaine	Séances faites (ex. 3/3)	Charge ou réps clés	Poids corporel	Forme /10
S1				
S2				
S3				
S4				

Les questions que tout le monde se pose

Combien d'exercices par séance ?

4 à 6 suffisent largement : 1 jambes + 1 poussée + 1 tirage + 1 gainage est la formule minimale complète. La bibliothèque sert à varier au fil des mois, pas à tout faire en une fois.

Dans quel ordre les faire ?

Du plus exigeant au moins exigeant : jambes ou exercice complet d'abord, gainage à la fin. Le cardio (n° 88-100) se place en fin de séance ou les jours off.

À quelle fréquence changer d'exercices ?

Gardez un socle stable 4 à 6 semaines pour progresser dessus, puis remplacez 1 ou 2 exercices par leurs voisins de niveau supérieur. Le changement permanent est l'ennemi de la progression.

Envie d'aller plus loin ?

Ce programme est volontairement généraliste. Pour un plan 100 %% adapté à votre emploi du temps, votre matériel et vos objectifs, découvrez le **programme personnalisé FitWave** sur fit-wave.com — et retrouvez des dizaines de guides gratuits sur le blog.