

PROGRAMME MUSCULATION SPÉCIAL SURPOIDS

12 semaines ultra-progressives pour reprendre le sport sans douleur, sans humiliation et sans blessure.

12 SEMAINES

3 SÉANCES / SEM

ZÉRO IMPACT

- Aucun saut, aucun impact : les articulations d'abord
- Exercices assis et debout adaptés aux grands gabarits
- Progression par le temps, jamais par la douleur
- Volet alimentaire sans régime extrême

Bienvenue dans votre programme

Ce programme part d'un principe simple : quand on porte des kilos en trop, on porte déjà des charges toute la journée — le but n'est pas d'en rajouter brutalement, mais de rendre votre corps plus fort qu'elles. 12 semaines sans aucun saut ni impact, avec des exercices pensés pour les grands gabarits (pas de position humiliante ou impossible), une montée en charge très progressive et un volet alimentaire réaliste. Des milliers de personnes sont passées par là : la première marche est plus basse que vous ne le pensez.

Comment utiliser ce PDF

3 séances par semaine, un jour de repos entre chaque. Chaque exercice indique une version « départ » et une version « suite » : commencez TOUS par la version départ, même si elle semble facile — vos tendons et votre cœur ont besoin de 2-3 semaines d'adaptation silencieuse. L'essoufflement doit toujours permettre de parler.

Les 5 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. Le muscle est votre allié minceur** — chaque kilo de muscle consomme des calories 24 h/24 et rend chaque mouvement du quotidien plus facile. La musculation n'est pas « après la perte de poids » : elle est le moteur de la perte de poids.
- 2. Zéro impact, zéro exception** — pas de course, pas de sauts, pas de burpees dans ce programme : la marche, le vélo et le renforcement font le même travail sans facturer vos genoux.
- 3. La progression par le temps** — on ajoute des secondes et des répétitions bien avant d'ajouter de la difficulté. La régularité sur 12 semaines vaut plus que l'intensité sur 12 jours.
- 4. La balance n'est qu'un indicateur sur cinq** — tour de taille, essoufflement dans les escaliers, qualité du sommeil et énergie comptent autant. Le muscle qui se construit masque parfois la perte de gras sur la balance.
- 5. Aucune honte, que du courage** — commencer avec 30, 40 ou 60 kg à perdre demande plus de courage que n'importe quel marathon. Ce PDF est conçu pour être fait chez vous, à votre rythme.

Sécurité avant tout

Consultez votre médecin avant de commencer — c'est important en cas d'obésité (IMC supérieur à 30), et indispensable si s'y ajoutent hypertension, diabète, apnée du sommeil ou douleurs articulaires. Ce programme est compatible avec un suivi médical de l'obésité et le complète ; il ne remplace jamais un avis médical.

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. Marche sur place ou couloir	4 min	Départ très tranquille, accélérez doucement la cadence.
2. Mobilité assise	3 min	Sur une chaise : cercles d'épaules, rotations de chevilles, genoux qui s'étendent, buste qui tourne.
3. Réveil debout	2 min	Levers de chaise × 5 tranquilles, montées de talons × 10 en tenant un appui.

Semaines 1-4 — Remise en route (tout avec appui)

2 séries par exercice, repos large (90 s à 2 min). L'objectif de cette phase n'est PAS de brûler des calories : c'est de réhabituer le corps au mouvement et de créer l'habitude des 3 rendez-vous hebdomadaires.

Séance type (3× / semaine)

~25 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Lever de chaise (avec accoudoirs si besoin)	2 × 8-10	90 s-2 min	Penchez le buste en avant pour vous lancer, poussez dans les talons. Le mouvement le plus important de tout le programme.
Pompes contre le mur	2 × 8-10	90 s	À un pas du mur, corps droit, amplitude confortable.
Rowing élastique ou serviette (autour d'une poignée de porte solide)	2 × 10	90 s	Tirez vers le ventre, épaules basses, 2 s de pause.
Marche des talons (assis)	2 × 15	60 s	Assis : montez les talons, puis les pointes. Circulation et mollets.
Extension de jambes assise	2 × 8 / jambe	90 s	Tendez la jambe à l'horizontale, 2 s de pause, redescendez lentement.
Gainage debout contre mur (poussée)	2 × 20 s	60 s	Avant-bras au mur, corps incliné et rigide, poussez fort.

Le complément quotidien

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Marche	départ : 10 min / jour	—	Ajoutez 2 minutes chaque semaine. Semaine 12 : 30 min et plus. C'est le vrai brûleur du programme.
Alternative sans appui : vélo d'appartement ou piscine	10-15 min	—	Si la marche fait mal aux genoux : l'eau et la selle portent votre poids à votre place.

Votre seule mission des 4 premières semaines

Ne ratez aucune des 12 séances. Pas de perfection, pas de performance : la présence. Cochez chaque séance dans le carnet en fin de PDF — cette habitude vaut plus que n'importe quel exercice.

Semaines 5-8 — Renforcement (les versions « suite »)

3 séries. Les exercices évoluent vers leurs versions plus complètes. La marche quotidienne continue de grimper en parallèle.

Séance type

~30 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat sur chaise (frôler sans s'asseoir)	3 × 10	90 s	La chaise reste là ; vous ne faites plus que la toucher.
Pompes sur plan de travail ou commode	3 × 8-10	90 s	Un cran plus bas que le mur.
Rowing élastique 2 bras	3 × 12	90 s	Élastique plus court = plus dur. Le dos se redresse séance après séance.
Pont fessier au sol (ou sur lit ferme)	3 × 10-12	90 s	Montez le bassin, serrez 2 s. Si le sol est difficile d'accès, version debout : poussée de hanches contre un mur.
Développé épaules assis (bouteilles 50 cl-1,5 L)	3 × 10	90 s	Sans cambrer, expirez en poussant.
Gainage incliné sur table	3 × 20-30 s	60 s	Corps rigide, plus dur que le mur, plus doux que le sol.

Les premiers résultats invisibles

Semaines 5-8, voici ce qui change avant la silhouette : tension artérielle, glycémie, souffle dans les escaliers, sommeil. Si vous êtes suivi médicalement, faites mesurer : ces chiffres-là bougent en premier et motivent les médecins autant que vous.

Semaines 9-12 — Autonomie (vers la suite de votre vie sportive)

3 séries, dernières évolutions des exercices, et préparation de l'après-programme.

Séance type

~35 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat libre (chaise en filet de sécurité)	3 × 10-12	90 s	Votre premier squat complet : il se fête.
Pompes sur marche basse ou genoux au sol	3 × 8-10	90 s	Selon confort pour descendre au sol et remonter.
Rowing élastique unilatéral	3 × 10 / bras	90 s	Plus de tension, meilleur contrôle.
Fente statique COURTE avec appui	3 × 6 / jambe	90 s	Petit pas, petite descente : on construit le genou du futur.
Step-up marche très basse (10-15 cm)	3 × 8 / jambe	90 s	Appui main disponible, poussez dans le talon.
Gainage genoux au sol	3 × 15-25 s	60 s	Bienvenue au sol : c'est une victoire en soi.

Bilan de la semaine 12

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Test levers de chaise en 30 s	comparez à S1	—	La progression typique est de +40 à +80 %.
Tour de taille	comparez à S1	—	-4 à -10 cm est courant quand le volet alimentaire a suivi.
Marche quotidienne	30 min et +	—	Vous avez construit LA fondation de la suite.

Et après ?

Trois portes s'ouvrent : recommencer ce cycle avec des bouteilles plus lourdes, passer à notre programme « sans matériel » niveau 1, ou pousser la porte d'une salle (les coachs voient arriver quelqu'un qui s'entraîne depuis 3 mois, pas un débutant). Vous n'êtes plus la même personne qu'en semaine 1.

Le volet alimentaire : sans régime extrême, sans interdits

Les régimes très restrictifs échouent à 90 % passé un an : ce programme prend le chemin inverse. Un déficit modéré de 400 à 500 kcal sous votre dépense (calculateur gratuit sur fit-wave.com), des protéines à chaque repas (1,5 à 2 g par kilo de poids « objectif raisonnable », pas de poids actuel), et trois habitudes qui font 80 % du travail.

Habitude 1 : l'eau remplace toutes les boissons caloriques (sodas, jus, alcool) — souvent 300 à 600 kcal économisées par jour, sans toucher à l'assiette. Habitude 2 : des protéines et des légumes d'abord dans chaque repas, les féculents pour compléter la faim. Habitude 3 : dormir 7 h et plus — le manque de sommeil augmente hormonalement la faim et cible le gras abdominal.

La vitesse juste : 0,5 à 1 % de votre poids par semaine maximum. Pour 110 kg, c'est 0,5 à 1 kg par semaine — assez rapide pour voir la différence à 12 semaines, assez lent pour préserver le muscle que vous construisez.

Habitude	Impact typique
Boissons caloriques → eau/thé/café non sucrés	-300 à -600 kcal / jour
Protéines + légumes en premier à chaque repas	Satiété +, grignotage -
7 h de sommeil et plus	Faim hormonale -20 à -30 %
Marche quotidienne progressive	+150 à +400 kcal dépensées / jour
Pesée 1×/semaine + tour de taille	Pilotage sans obsession

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 12 semaines

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				
S5				
S6				
S7				
S8				
S9				
S10				
S11				
S12				

Les questions que tout le monde se pose

J'ai plus de 40 kg à perdre, ce programme suffit-il ?

Il est votre meilleur point de départ, idéalement dans le cadre d'un suivi médical (médecin traitant, nutritionniste). L'activité physique adaptée est d'ailleurs prescrite sur ordonnance en France — parlez-en, des structures existent près de chez vous.

Mes genoux me font mal même en marchant.

Remplacez la marche par le vélo d'appartement ou l'aquagym/piscine : votre poids y est porté. Gardez tout le renforcement assis et debout avec appui. Et signalez ces douleurs à votre médecin : un kiné peut débloquer beaucoup de choses.

Je n'ose pas aller en salle de sport.

Ce programme est justement 100 % faisable à la maison avec une chaise, un mur et un élastique à 10 €. La salle attendra que VOUS soyez prêt — ou n'attendra rien du tout : on peut se transformer entièrement dans son salon.

Combien puis-je espérer perdre en 12 semaines ?

Avec le volet alimentaire suivi : 6 à 12 kg selon le point de départ, et surtout des centimètres de tour de taille, du souffle et de la force. La 12e semaine n'est pas une fin : c'est la preuve que vous savez le faire.

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.