

# PROGRAMME MUSCULATION SANS MATÉRIEL

8 semaines de full body au poids du corps,  
avec les progressions qui remplacent les charges.

8 SEMAINES

3-4 SÉANCES / SEM

0 MATÉRIEL

- Aucun équipement : votre corps est la salle
- Chaque exercice a 3 niveaux de difficulté
- Méthode de progression claire (tempo, amplitude, levier)
- Séances de 30 à 40 minutes

## Bienvenue dans votre programme

Sans haltères ni machines, on ne peut pas « ajouter 2,5 kg »... mais on peut allonger les leviers, ralentir le tempo, réduire les appuis et augmenter l'amplitude : les quatre leviers qui font progresser les gymnastes depuis toujours. Ce programme full body de 8 semaines les utilise méthodiquement, pour que chaque pompe, squat et gainage devienne un vrai exercice de musculation — chez vous, en déplacement, n'importe où.

### Comment utiliser ce PDF

3 séances par semaine minimum (A-B-A puis B-A-B en alternance), 4 si vous récupérez bien. Enchaînez les exercices par paires (superset) : un exercice, 30 s de repos, l'exercice suivant, 60-90 s, recommencez. Quand vous atteignez le haut de la fourchette avec une technique propre, passez au niveau supérieur de l'exercice.

## Les 5 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. Le niveau se gagne** — chaque exercice existe en 3 versions. Vous montez quand la version actuelle devient « facile » : c'est votre équivalent des poids.
- 2. Le tempo est votre charge** — 3 secondes de descente transforment une pompe banale en exercice difficile. Chronométrez-vous mentalement.
- 3. L'amplitude complète** — un squat profond au poids du corps construit plus qu'un demi-squat chargé. Descendez vraiment.
- 4. La qualité avant le nombre** — 10 répétitions parfaites battent 20 répétitions approximatives. L'ego n'a pas sa place sans barre non plus.
- 5. La constance paie double** — sans matériel, la barrière à l'entrée est nulle : aucune excuse logistique. 3 séances par semaine, non négociables.

## 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.    |

## Les séances A et B (à alterner, 3-4×/semaine)

Niveau 1 = départ, Niveau 2 = intermédiaire, Niveau 3 = avancé. Commencez tous au niveau qui vous permet 8 répétitions propres.

### Séance A — Dominante poussée & jambes

30-40 min

| Exercice                                                                | Séries × Réps  | Repos    | Conseil technique                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------------------------------------------------------------------|
| Squat — N1 : classique / N2 : tempo 3s / N3 : bulgare (pied sur chaise) | 3 × 12-20      | superset | Profondeur maximale, talons au sol.                               |
| Pompes — N1 : genoux / N2 : classiques / N3 : déclinées ou archer       | 3 × 8-15       | 60-90 s  | Corps gainé en planche du début à la fin.                         |
| Fentes — N1 : statiques / N2 : marchées / N3 : sautées                  | 3 × 10 / jambe | superset | Genou arrière qui frôle le sol.                                   |
| Pike push-up — N1 : mains surélevées / N2 : sol / N3 : pieds surélevés  | 3 × 6-12       | 60-90 s  | Hanches hautes, tête entre les mains : vos épaules sans haltères. |
| Mollets une jambe (marche d'escalier)                                   | 3 × 15-20      | 30 s     | Amplitude complète, pause en bas.                                 |
| Planche — N1 : 30 s / N2 : 60 s / N3 : bras tendus + toucher d'épaules  | 3 séries       | 60 s     | Fessiers serrés, pas de hanches qui tombent.                      |

## Séance B — Dominante tirage & chaîne postérieure

30-40 min

| Exercice                                                                                                | Séries × Réps | Repos    | Conseil technique                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|
| Rowing inversé sous une table solide — N1 : genoux fléchis / N2 : jambes tendues / N3 : pieds surélevés | 3 × 6-12      | 60-90 s  | Poitrine vers le bord de la table, corps rigide. LE tirage sans matériel. |
| Good morning PDC → pont une jambe (N2/N3)                                                               | 3 × 12-15     | superset | Hanches en arrière, ischios étirés.                                       |
| Squat sauté — N1 : squat rapide / N2 : sauté / N3 : sauté profond                                       | 3 × 8-12      | 60-90 s  | Réception amortie, genoux dans l'axe.                                     |
| Superman + swimmer                                                                                      | 3 × 12 + 20 s | superset | Le dos et les lombaires, grands oubliés du sans-matériel.                 |
| Dips entre deux chaises — N1 : pieds au sol / N2 : jambes tendues / N3 : lestées (sac)                  | 3 × 8-12      | 60-90 s  | Chaises stables, épaules basses, descente contrôlée.                      |
| Hollow hold — N1 : genoux pliés / N2 : jambes tendues / N3 : + bras                                     | 3 × 20-40 s   | 60 s     | Lombaires plaquées au sol en permanence.                                  |

### Le fil des 8 semaines

S1-2 : 3 séries, apprenez les mouvements. S3-4 : ajoutez des répétitions (haut de fourchette). S5-6 : 4 séries sur les 3 premiers exercices, tempo 3s sur les descentes. S7-8 : montez d'un niveau partout où c'est possible, et testez : combien de pompes/squats propres en une série ? Comparez à la semaine 1.

## Manger selon votre objectif (le programme s'adapte)

Ce programme fonctionne pour se muscler (mangez à maintenance ou +200 kcal, 1,8-2 g de protéines/kg) comme pour s'affiner (déficit de 300-400 kcal, protéines identiques). Le travail musculaire est le même ; c'est l'assiette qui oriente le résultat.

Règle des trois tiers à chaque repas : 1/3 protéines, 1/3 féculents complets ou légumineuses, 1/3 légumes. Ajoutez une poignée d'oléagineux ou une cuillère d'huile d'olive, buvez 2 L d'eau. Simple, tenable, efficace.

| Votre objectif              | Calories           | Protéines    | Résultat attendu en 8 sem.                |
|-----------------------------|--------------------|--------------|-------------------------------------------|
| Me muscler                  | maintenance à +200 | 1,8-2 g/kg   | Force +20-40 %, muscles plus denses       |
| M'affiner                   | -300 à -400        | 1,8-2,2 g/kg | -2 à -4 kg de gras, silhouette dessinée   |
| Me tonifier (recomposition) | maintenance        | 2 g/kg       | Les deux, plus lentement — idéal débutant |

### 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/](https://fit-wave.com/category/outils-et-calculateurs/) — 2 minutes pour personnaliser ce programme à vos mensurations.

## Votre carnet de suivi sur 8 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      |                          |                     |                |           |

## Les questions que tout le monde se pose

### Peut-on vraiment se muscler sans matériel ?

Oui, tant que l'exercice reste difficile dans la zone 5-30 répétitions : la science est claire là-dessus. Tout l'art est de rendre les mouvements plus durs au fil des semaines — c'est exactement ce que font les niveaux 1-2-3.

### Je n'arrive pas à faire une seule pompe classique.

Parfait, le programme le prévoit : commencez contre un mur, puis sur un meuble bas, puis sur les genoux. La progression pompe est la mieux balisée de toute la musculation.

### Et pour le dos, sans barre de traction ?

Le rowing inversé sous une table solide est votre meilleur ami, complété par superman et swimmer. Si vous pouvez investir 15 €, une barre de porte démultiplie les possibilités.

### 4 séances, c'est mieux que 3 ?

Seulement si vous récupérez bien (sommeil, courbatures raisonnables). 3 séances très régulières battent 4 séances une semaine sur deux.

### 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](https://fit-wave.com) — et retrouvez des dizaines de guides gratuits sur le blog.