

Musculation à la maison, *sans matériel.*

Un programme de 4 semaines en 3 séances
hebdomadaires. Aucun équipement, aucune excuse
— et une vraie logique de progression.

4

SEMAINES

3

SÉANCES / SEMAINE

0

MATÉRIEL

35

MINUTES

Avant de commencer

Ce programme repose sur un seul principe : **la surcharge progressive**. Sans elle, tu peux répéter les mêmes séances pendant un an sans changer. Avec elle, même sans matériel, tu progresses.

Comment progresser sans poids

Sans haltères, tu ne peux pas ajouter de kilos. Tu disposes en revanche de quatre autres leviers, à utiliser dans cet ordre :

1. **Ajouter des répétitions** — monte jusqu'au haut de la fourchette indiquée.
2. **Ralentir la descente** — 3 secondes en phase excentrique augmentent nettement la difficulté.
3. **Réduire le repos** — de 90 à 60 secondes sur les mêmes performances.
4. **Passer à la variante plus dure** — indiquée pour chaque exercice en fin de document.

La règle qui pilote tout. À la fin de chaque série, demande-toi combien de répétitions il te restait avant de ne plus pouvoir tenir la forme correcte. C'est ton **RIR**.

- RIR 3 ou plus sur toutes tes séries → passe au levier suivant.
- RIR 1 à 2 → tu es dans la bonne zone, ne change rien.
- RIR 0 ou répétitions manquées → reste sur la même difficulté cette semaine.

Échauffement — 5 minutes, à chaque séance

Non négociable. 30 secondes par mouvement : rotations d'épaules · cercles de bras · rotations de hanches · squats à vide · fentes lentes · montées de genoux · talons-fesses · planche 20 s · pompes lentes (3 reps) · squats lents (5 reps).

Semaines 1 et 2 — installation

Objectif : maîtriser les mouvements et repérer tes fourchettes. Reste volontairement à RIR 2-3. Ne cherche pas l'échec.

Séance A

LUNDI · 35 MIN

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat au poids du corps	3	12 – 20	90 s
Pompes (ou sur genoux)	3	6 – 15	90 s
Fente arrière alternée	3	10 – 14 / jambe	90 s
Rowing à la serviette	3	12 – 15	60 s
Hip thrust au sol	3	15 – 20	60 s
Gainage planche	3	20 – 45 s	45 s

Séance B

MERCREDI · 35 MIN

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Fente bulgare (pied sur chaise)	3	8 – 12 / jambe	90 s
Pompes prise large	3	6 – 15	90 s
Good morning au poids du corps	3	12 – 15	60 s
Dips sur chaise	3	8 – 15	60 s
Élévation mollets debout	3	15 – 25	45 s
Superman au sol	3	12 – 15	45 s

Séance C

VENDREDI · 35 MIN

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat sauté (ou squat lent)	3	10 – 15	90 s
Pompes pieds surélevés	3	6 – 12	90 s
Fente marchée	3	10 – 14 / jambe	90 s
Rowing à la serviette (prise serrée)	3	12 – 15	60 s
Pont fessier unilatéral	3	10 – 15 / jambe	60 s
Gainage latéral	3	20 – 40 s / côté	45 s

Deux jours de repos minimum entre deux séances travaillant les mêmes muscles. Si tu ne peux en faire que deux par semaine, alterne A et B — c'est suffisant pour progresser.

Semaines 3 et 4 — progression

Mêmes séances, mêmes exercices. **Ce qui change, c'est la difficulté.** Applique les leviers dans l'ordre :

Semaine	Ce que tu modifies	Zone d'effort visée
Semaine 3	Monte en haut de la fourchette de répétitions	RIR 1 à 2 sur les 2 dernières séries
Semaine 4	Ajoute 3 secondes de descente contrôlée	RIR 1 à 2 sur toutes les séries

Ne change jamais deux leviers en même temps. Si tu ajoutes des répétitions et que tu ralentis et que tu réduis le repos, tu ne sauras pas ce qui a fonctionné — ni pourquoi tu bloques.

Variantes plus difficiles — semaine 5 et au-delà

Exercice de base	Version plus dure	Encore plus dure
Squat	Squat sauté	Squat bulgare
Pompes	Pieds surélevés	Pompes archer
Fente	Fente sautée	Fente bulgare lestée (sac à dos)
Hip thrust	Unilatéral	Unilatéral pieds surélevés
Gainage	Planche + levée de jambe	Planche dynamique

Un sac à dos chargé de livres ou de bouteilles d'eau est le moyen le plus simple d'ajouter de la charge réelle. 1 litre d'eau = 1 kg.

Les 5 erreurs qui bloquent la progression

1. Changer d'exercices toutes les semaines

Sans répétition des mêmes mouvements, aucune comparaison n'est possible — donc aucune progression mesurable. Garde ces exercices au moins 4 semaines.

2. Chercher les courbatures

La douleur du lendemain signale la nouveauté, pas l'efficacité. Un pratiquant régulier cesse naturellement d'être courbaturé tout en continuant à progresser.

3. Ne rien noter

Si tu ne sais pas ce que tu as fait la semaine dernière, tu ne peux pas faire mieux cette semaine. Un carnet papier suffit.

4. S'entraîner tous les jours

Le muscle se construit pendant la récupération. Trois séances par semaine bien menées battent six séances bâclées.

5. Arrêter avant six semaines

Les trois premières semaines ne produisent quasiment pas de changement visible — c'est physiologique, ça arrive à tout le monde. Compte 6 à 10 semaines avant de juger.

Ta fiche de suivi

Photocopie ou recopie ce tableau. Note la date, les répétitions réalisées et ton RIR sur la dernière série.

Exercice	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Squat			
Pompes			
Fente arrière			
Rowing serviette			
Hip thrust			
Gainage			
Fente bulgare			
Pompes larges			
Good morning			

Et si tu n'avais plus à y penser ?

Ce programme te demande de suivre tes répétitions, de juger ton effort et de décider quand augmenter la difficulté. RyzeFit fait ces trois choses à ta place — et t'explique chaque décision.

Télécharger RyzeFit sur Google Play

Gratuit · 220+ exercices · Android
ryzefit.app

Ce document est librement partageable et redistribuable, sans modification, avec mention de la source ryzefit.app.
Il ne constitue pas un avis médical. En cas de douleur inhabituelle, de pathologie connue ou de reprise après blessure, demande l'avis d'un professionnel de santé avant de commencer.