

Callisthénie militaire : programme PDF gratuit

La callisthénie militaire est un nom né sur les réseaux sociaux pour des circuits au poids du corps, avec beaucoup de répétitions et peu de repos. Aucune armée n'a de programme qui porte ce nom. Ça marche quand même : en quatre semaines, des pompes de plus en plus dures ont fait progresser le développé couché, et de courts intervalles au poids du corps ont amélioré l'endurance autant que le tapis. Ce qui manque, c'est la course, alors que la sélection de l'armée de Terre compte un Luc Léger. Ce programme garde le circuit et ajoute une séance de renforcement et une séance de course, en trois niveaux, avec un test pour choisir le tien et un PDF gratuit.

DURÉE

4 semaines, la dernière plus légère, avec un retest

JOURS ET MINUTES

3 jours par semaine, 20 à 45 minutes

MATÉRIEL

Sol, mur, barre ou table solide, chaussures de course

NIVEAUX

3, fixés par un test : pompes, gainage, tractions

Les tests sportifs de sélection de l'armée de Terre, avec le barème 2026 des tests interarmées. Sous le seuil éliminatoire, la candidature s'arrête.

Épreuve	Ce qu'elle mesure	Seuil éliminatoire, hommes / femmes
Luc Léger : allers-retours de 20 m au rythme des bips	Endurance	sous le palier 8 / sous le palier 6
Tractions en pronation (hommes) ou tirage à la poulie haute (femmes)	Force du haut du corps en tirage	moins de 8 tractions / moins de 30 répétitions
Chaise de Killy : dos au mur, cuisses à 90°, bras croisés	Endurance des cuisses et mental	aucun, mais la note compte

Le test de niveau

Fais-le avant la semaine 1, un jour sans fatigue, après les 5 minutes d'échauffement. Pose un poing au sol sous ta poitrine et fais une série de pompes en touchant le poing à chaque répétition, le corps droit de la tête aux talons. Arrête quand la forme casse : les hanches s'affaissent, ou la poitrine n'atteint plus le poing. Récupère 3 minutes, puis tiens le gainage sur les avant-bras tant que ton corps reste aligné. Si tu as une barre, fais autant de tractions que possible depuis la suspension bras tendus, menton au-dessus de la barre à chaque fois. Si les pompes et le gainage donnent deux niveaux différents, prends le plus bas.

Débutant	Moins de 10 pompes, ou un gainage de moins de 30 s.
Intermédiaire	De 10 à 25 pompes et un gainage de 30 à 60 s.
Avancé	Plus de 25 pompes, un gainage de plus de 60 s et au moins 5 tractions.

Séance A : Circuit

Corps entier, repos courts · 20 / 30 / 35 min

Échauffe-toi 5 minutes : marche ou trottine sur place, 10 squats lents, 10 cercles de bras dans chaque sens et quelques pompes faciles. Enchaîne ensuite les six exercices de haut en bas, sans pause entre eux. Ça fait un tour. Repos entre les tours : 2 min pour les débutants, 90 s pour les intermédiaires, 60 s pour les avancés, et 15 s

de moins en semaine 3. Tours des semaines 1 à 4 : débutants 3, 3, 4, 2. Intermédiaires 3, 4, 4, 3. Avancés 4, 5, 5, 3. Si la technique se dégrade, ralentis avant de t'arrêter.

Exercice	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Pompes Corps aligné, poitrine jusqu'au poing	8 Pompe sur les genoux (Knee push-up)	12 Pompe (Push-up)	15 Pompe pieds sur une chaise ou une marche (Decline push-up)
Squat au poids du corps (Air squat) Talons au sol, genoux dans l'axe des pieds	12	20	30
Abdos Mouvement lent, bas du dos contrôlé tout du long	6 par côté Dead bug (sur le dos, bras et jambe opposés qui s'allongent)	15 Relevé de buste (Sit-up)	15 Abdos en V (V-up)
Grimpeur (Mountain climber) Hanches à hauteur des épaules	20 s	30 s	40 s
Fente arrière (Reverse lunge) Reculé assez loin pour garder le talon avant au sol	6 par côté	10 par côté	12 par côté
Gainage sur les avant-bras (Plank) Serre les fessiers pour que les hanches ne tombent pas	20 s	40 s	60 s

Séance B : Renforcement

Tirage, poussée, jambes, épaules, gainage · 30 / 35 / 40 min

Même échauffement de 5 minutes. Fais toutes les séries d'un exercice avant de passer au suivant, avec 60 à 90 s de repos entre les séries, et finis chaque série en gardant une ou deux répétitions en réserve. Avant le tirage sous la table, mets-toi à genoux et tire sur le bord de tout ton poids pour vérifier qu'elle tient.

Exercice	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Tirage Poitrine vers le bord ou la barre, descente lente	3 x 6 Traction australienne sous une table solide ou une barre basse (Australian pull-up)	3 x 4 Traction négative (Negative pull-up) : saute en haut, descends en 3 à 5 s	3 x 5 Traction (Pull-up)
Poussée Deux secondes pour descendre, pas de rebond en bas	3 x 10 Pompe sur les genoux (Knee push-up)	3 x 8 Pompe diamant (Diamond push-up), mains serrées sous la poitrine	3 x 5 par côté Pompe archer (Archer push-up), un bras plié, l'autre reste tendu
Jambes À la descente, les genoux restent au-dessus des orteils	3 x 30 s Chaise contre le mur (Wall sit)	3 x 6 par côté Squat cosaque (Cossack squat), pieds écartés, descente d'un côté	3 x 5 par côté Squat sur une jambe jusqu'à une box ou une chaise (Pistol squat to box)

Exercice	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Épaules Hanches hautes, la tête passe devant les mains	3 x 5 Pompe pike, fesses en l'air (Pike push-up)	3 x 8 Pompe pike, fesses en l'air (Pike push-up)	3 x 8 Pompe pike pieds sur une chaise (Elevated pike push-up)
Sangle abdominale Côtes basses, bas du dos plaqué	3 x 20 s par côté Gainage latéral (Side plank)	3 x 20 s Position creuse tenue (Hollow body hold)	3 x 15 Bascule en position creuse (Hollow rock)

Séance C : Course

Endurance de base, puis burpees · 30 / 35 / 45 min

Échauffe-toi avec 5 minutes de marche rapide. Débutants : 1 min de course, 1 min de marche, et on recommence. Intermédiaires : un footing à une allure où tu pourrais tenir une conversation. Avancés : des fractions au seuil, soutenues mais tenables, avec 2 min de trot facile entre elles. Ensuite les burpees, avec 1 min de repos entre les séries. Les débutants reculent les pieds au lieu de sauter, pour entrer dans la planche comme pour en sortir, et ne font pas le saut à la fin.

Exercice	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Course Pars plus lentement que tu n'en as envie	10 x 1 min Course et marche alternées (1 min de course, 1 min de marche)	25 min Footing (Easy run)	3 x 8 min Fractions au seuil (Tempo run), 2 min de trot entre elles
Burpee Le même rythme à chaque série	3 x 5	3 x 10	3 x 15

Séance D : Retest

Pompes, gainage, course de 12 minutes · 25 min

Échauffe-toi 5 minutes et refais le test de niveau : pompes poitrine au poing jusqu'à ce que la forme casse, 3 minutes de repos, puis le gainage. Tout le monde teste des pompes classiques, débutants compris, parce que c'est le nombre de pompes classiques qui fait monter de niveau. Récupère 5 minutes, puis cours le plus loin possible en 12 minutes sur un parcours plat et note la distance. C'est le test de Cooper, que tu as peut-être fait en EPS. Kenneth Cooper l'a comparé en 1968 à la consommation maximale d'oxygène mesurée sur tapis chez 115 hommes de l'US Air Force.

Exercice	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Pompe (Push-up) Poitrine au poing, arrête quand la forme casse	max de répétitions	max de répétitions	max de répétitions
Gainage sur les avant-bras (Plank) Arrête quand les hanches tombent ou montent	tenue maximale	tenue maximale	tenue maximale
Course de 12 minutes (test de Cooper) Allure régulière, puis note la distance	12 min	12 min	12 min

Semaine par semaine

Semaine	Jours	Ce qui change
Semaine 1 : apprendre les gestes	Lun A · Mer B · Ven C	Circuit : 3 tours pour débutants et intermédiaires, 4 pour avancés. Repos entre les tours : 2 min, 90 s ou 60 s. Renforcement et course exactement comme écrit.
Semaine 2 : plus de volume	Lun A · Mer B · Ven C	Circuit : 1 tour de plus pour intermédiaires et avancés. Renforcement : 1 répétition de plus par série, ou 5 s de plus par maintien. Course : débutants 12 intervalles, intermédiaires 30 min, avancés 3 x 10 min.
Semaine 3 : la plus dure	Lun A · Mer B · Ven C	Circuit : 4 tours pour débutants et intermédiaires, 5 pour avancés, avec 15 s de repos en moins. Renforcement : une 4e série pour les 2 premiers exercices. Course : débutants 14 intervalles, intermédiaires 35 min, avancés 4 x 8 min.
Semaine 4 : plus léger, puis retest	Lun A · Mer B · Ven D	Circuit : 2 tours pour débutants, 3 pour les autres. Renforcement : 2 séries de tout. Vendredi : le retest à la place de la course. Compare-le avec ton premier test.

Le programme complet, les études et les réponses aux questions fréquentes :

aionthecoach.com/fr/programmes/callisthenie-militaire-programme

Aion Coach pour iPhone construit ce programme autour de ta semaine et règle chaque séance suivante d'après ce que tu enregistres (app en anglais) : apps.apple.com/us/app/aion-coach/id6792793898

Quand s'arrêter. Arrête la séance si tu ressens une douleur ou une oppression dans la poitrine, si tu te sens près de t'évanouir ou si tu es bien plus essoufflé que l'effort ne l'explique. Consulte alors un médecin avant de reprendre. Arrête un exercice qui provoque une douleur vive, une douleur qui change ta façon de bouger, ou un engourdissement ou des fourmillements dans un bras ou une jambe. Si une articulation fait encore mal au bout d'une semaine, va voir un kiné. Les courbatures un ou deux jours après les premières séances sont normales. Une douleur musculaire avec gonflement, une raideur qui t'empêche de plier le membre ou des urines foncées après une séance dure peuvent signaler une rhabdomyolyse d'effort, que l'armée américaine voit surtout chez les recrues. Dans ce cas, consulte un médecin le jour même. Si tu es enceinte, si tu as accouché récemment, si tu as un problème cardiaque ou de l'hypertension, ou si tu reprends après une blessure ou une opération, demande d'abord l'avis de ton médecin.