



Foundations: le plan de 4 semaines au poids du corps

Trois courtes séances par semaine pendant quatre semaines, sans matériel, chaque mouvement illustré — le même plan que l'application offre gratuitement à chaque nouvel utilisateur.

Foundations est le plan que Lamplit vous propose dès le premier jour : une rampe d'accès de quatre semaines construite autour de quatre schémas de mouvement fondamentaux — squat, poussée, charnière de hanche et gainage — à une dose dont un débutant peut réellement récupérer. Deux journées de renforcement corps entier, une journée core et un enchaînement de mobilité le dimanche — environ sept à vingt minutes chacune, seize séances au total, rien à acheter.

Voici ce plan sur papier. Chaque mouvement renvoie à son guide illustré dans la Bibliothèque de mouvements gratuite, le calendrier a une case par séance, et la page des règles vous dit quand corser l'exercice. Dans l'application, le même plan tourne avec un guide de séance qui compte vos répétitions et vos temps de repos ; sur papier, c'est vous qui comptez.

Les trois séances

Chaque mouvement est au poids du corps et adaptable. Si une série paraît facile au dernier tour, les règles de progression de la page suivante vous disent quoi changer.

Fondations corps entier

Lun · Jeu · environ 17 min

Renforcement — squat, poussée, charnière de hanche et gainage à dose débutant

ÉCHAUFFEMENT

- ☐ Cercles de bras 30 s
- ☐ Jumping jacks 45 s
- ☐ Charnière de hanche × 8
- ☐ Chat-vache 30 s

CORPS DE SÉANCE — 3 TOURS

- ☐ Squat sur chaise × 10
- ☐ Pompes sur les genoux × 8
- ☐ Pont fessier × 12
- ☐ Dead bug × 10

Repos 60 s

RETOUR AU CALME

- ☐ Étirement des ischio-jambiers 30 s
- ☐ Étirement des quadriceps 30 s
- ☐ Posture de l'enfant 45 s

L'essentiel du core

Mar · environ 15 min

Stabilité du core — pas de marathons d'abdos, seulement les mouvements qui comptent

ÉCHAUFFEMENT

- ☐ Chat-vache 30 s
- ☐ Bird dog × 8

CORPS DE SÉANCE — 3 TOURS

- ☐ Dead bug × 10
- ☐ Planche sur les genoux 30 s
- ☐ Bird dog × 10
- ☐ Crunch vélo × 16

Repos 45 s

RETOUR AU CALME

- ☐ Étirement du cobra 30 s
- ☐ Posture de l'enfant 40 s

Mobilité matinale

Dim · environ 7 min

Un enchaînement doux de la tête aux pieds pour délier la colonne et les hanches

CORPS DE SÉANCE

- ☐ Chat-vache 45 s
- ☐ Chien tête en bas 30 s
- ☐ World's Greatest Stretch 60 s
- ☐ Étirement des fléchisseurs de hanche 40 s
- ☐ Étirement des ischio-jambiers 40 s
- ☐ Étirement du cobra 30 s
- ☐ Cercles de bras 30 s
- ☐ Étirement du cou 30 s
- ☐ Posture de l'enfant 45 s

Calendrier de quatre semaines

Cochez une séance quand vous l'avez terminée. Seize coches, c'est tout le plan. Une séance manquée ? Faites-la le prochain jour libre et continuez — ne doublez jamais.

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Semaine 1	Corps entier ☐	Core ☐		Corps entier ☐			Mobilité ☐
Semaine 2	Corps entier ☐	Core ☐		Corps entier ☐			Mobilité ☐
Semaine 3	Corps entier ☐	Core ☐		Corps entier ☐			Mobilité ☐
Semaine 4	Corps entier ☐	Core ☐		Corps entier ☐			Mobilité ☐

Exécution, progression et récupération

Le plan fonctionne si vous faites les seize séances à la bonne dose. Il ne fonctionne pas plus vite si vous les faites plus dur.

- ☐ L'exécution avant les répétitions. Consultez le guide illustré de chaque mouvement avant la première séance, et à nouveau si quelque chose vous semble anormal.
- ☐ Ne corsez l'exercice que lorsque le dernier tour paraît facile : ajoutez deux répétitions, puis passez à la progression suivante — du squat sur chaise au squat au poids du corps, de la pompe sur les genoux à la pompe. Les charges légères construisent du muscle quand elles sont poussées près de l'effort maximal. ^[3]

- ☐ Prenez le repos. Soixante secondes entre les tours font partie du programme, ce n'est pas une pause dans le programme.
- ☐ Des courbatures légères pendant un jour ou deux la première semaine sont normales. Une douleur vive ou articulaire ne l'est pas — arrêtez et faites-la examiner.
- ☐ Marchez les autres jours. Le nombre de pas quotidien est associé à lui seul à une mortalité plus faible, indépendamment de l'intensité. ^[4]
- ☐ Deux séances de renforcement par semaine, c'est exactement ce que demandent les recommandations de l'OMS, et l'activité de renforcement musculaire est associée à une mortalité toutes causes réduite de 10 à 17 %. ^{[1][2]}

Comment l'utiliser

- 1 Ouvrez une fois le guide illustré de chaque mouvement avant de commencer — la Bibliothèque de mouvements de ce site les contient tous, gratuitement.
- 2 Lundi et jeudi : Fondations corps entier. Mardi : L'essentiel du core. Dimanche : Mobilité matinale. Marchez les autres jours.
- 3 Suivez les répétitions et les repos tels qu'écrits la première semaine, même s'ils paraissent faciles. Progressez à partir de la semaine 2 grâce à la page des règles.
- 4 Cochez le calendrier après chaque séance. Seize coches, c'est le plan.
- 5 Dans Lamplit, le même plan tourne dans l'onglet Entraînement, gratuit, avec un guide de séance — minuteurs, comptes à rebours de repos, décompte des répétitions — et chaque séance est enregistrée automatiquement comme entraînement.

Vous préférez votre téléphone au papier ?

Le même plan d'entraînement est intégré à Lamplit, gratuitement : il enregistre les entrées pour vous et réunit sommeil, humeur, alimentation et entraînement au même endroit. Web, iPhone, Android, Apple Watch et Wear OS.

lamplit.ai — compte gratuit, sans carte bancaire

Sources

Lorsqu'un élément repose sur une source précise, le numéro entre crochets y renvoie. Chaque source est accompagnée de son lien.

1. Bull, F.C. et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Momma, H., Kawakami, R., Honda, T. & Sawada, S.S. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. British Journal of Sports Medicine, 56(13), 755–763. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061>
3. Schoenfeld, B.J., Grgic, J., Ogborn, D. & Krieger, J.W. (2017). Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training: a systematic review and meta-analysis. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(12), 3508–3523. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002200>

4. Saint-Maurice, P.F. et al. (2020). Association of daily step count and step intensity with mortality among US adults. JAMA, 323(12), 1151–1160. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1382>

Dernière révision: 24 août 2026

Ce plan relève de l'information générale en fitness pour adultes en bonne santé et ne constitue pas un avis médical. Si vous avez une pathologie cardiaque, si vous êtes enceinte, si vous vous remettez d'une blessure ou d'une opération, ou si l'on vous a conseillé de limiter l'exercice, consultez un professionnel de santé avant de commencer. Arrêtez tout mouvement qui provoque une douleur vive ou articulaire.